

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання кафедри  
16.11.2024 № 4/4-П

**Федорова Сергія Ігоровича**

**Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ  
САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
зі спеціальності 053 Психологія  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
освітньо-професійної програми Практична психологія

**Науковий керівник:**  
канд. психол. наук,  
доцент  
**Дроздова Д. С.**

Дніпро – 2024

## АНОТАЦІЯ

Метою дослідження є аналіз психологічних чинників, що впливають на прояви самотності у студентів. У роботі проведено дослідження основних психологічних теорій самотності, вивчено її причини, прояви та наслідки для психологічного стану особистості.

Висвітлено роль вікових, соціальних та індивідуальних факторів у формуванні відчуття самотності у студентів вищих навчальних закладів. Розглянуто питання емоційної підтримки, соціальної ізоляції, самооцінки та стресу як важливих аспектів, що впливають на рівень самотності серед студентів.

За результатами емпіричного дослідження розроблено рекомендації щодо психокорекційної роботи з метою зниження рівня самотності та підвищення психологічного благополуччя студентів.

## ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the psychological factors influencing the manifestation of loneliness in students. The work examines the main psychological theories of loneliness, studies its causes, manifestations, and consequences for the psychological state of an individual.

The role of age, social, and individual factors in the formation of feelings of loneliness among students of higher education institutions is highlighted. The issues of emotional support, social isolation, self-esteem, and stress are considered as important aspects that affect the level of loneliness among students.

Based on the results of empirical research, recommendations for psycho-correctional work aimed at reducing the level of loneliness and increasing the psychological well-being of students are developed.

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ	8
1.1. Самотність: погляд крізь призму історії та філософії	8
1.2. Проблема самотності в зарубіжній і вітчизняній психології	22
Висновок до першого розділу	46
РОЗДІЛ 2. САМОТНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ: СПЕЦИФІКА ПРОЯВІВ	48
2.1. Соціально-психологічні аспекти студентського віку	48
2.2 Фактори, що сприяють виникненню почуття самотності серед студентів	58
2.3 Індивідуально – психологічні особливості студентів, що переживають почуття самотності	62
Висновок до другого розділу	68
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ З ПОЧУТТЯМ САМОТНОСТІ	71
3.1. Методологія, методичні підходи та процедура дослідження	71
3.2 Результати дослідження рівня самотності: форми та функціональні особливості.	72
Висновок до третього розділу	82
РОЗДІЛ 4. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У СТУДЕНТІВ	84
4.1 Підходи та принципи роботи з подолання самотності у студентів	84
4.2 Розробка корекційної програми по зниженню самотності та її проявів у студентів	89
Висновок до четвертого розділу	97
ВИСНОВКИ	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТКИ	110

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** В сучасному суспільстві самотність є однією з найбільш поширених проблем. Різноманітні соціальні, психологічні та культурні зміни, такі як прискорення темпів життя, розвиток технологій, зміни у взаєминах та процесах комунікації, часто призводять до відчуття ізольованості. Самотність не тільки впливає на емоційний стан індивіда, але й може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, включаючи депресію, тривожність та соціальну дезадаптацію.

Дослідники дійшли висновку, що самотність пов'язана з відчуттям відчуження людини від суспільства, сім'ї та історичної дійсності. Вона виникає, коли людина усвідомлює недостатність своїх стосунків із важливими для неї людьми. Самотність стає свідомим вибором, коли під час спілкування з іншими людина не отримує емоційної підтримки. Це відчуття часто призводить до депресій і суїцидальних думок.

Хоча питання самотності привертало увагу дослідників різних наукових шкіл протягом століть, цей соціально-психологічний феномен залишився недостатньо дослідженим. Сучасна психологія все ще стикається з браком як теоретичних, так і емпіричних досліджень у цій області. Існують також труднощі у визначенні, розумінні сутності самотності, її особливостей та суб'єктивних причин.

Останні кілька десятиліть дослідження самотності активно ведуться в міжнародній науковій літературі, починаючи з 1950-х років. Значний внесок у цю галузь зробили такі видатні вчені, як Л.Е. Пепло, Ф. Слейтер, Д. Рісмен, Д. Рассел, Р.С. Вейс, У.А. Слейтер, К.Е. Мустакас, та інші.

Щодо досліджень українських вчених, то дослідження самотності були обмежені, що спричинило недостатню увагу до цієї теми в українській науці. Нещодавно, протягом останніх десятиліть, інтерес до проблеми самотності знову зріс, що свідчить про її актуальність і потребу в подальшому вивченні. Сьогодні цією темою активно займаються сучасні українські дослідники, такі як Л. Ю. Айвазян, Ю.М. Швалб, В.Б. Бедан, Л.В. Варава, Б.М. Голота, О. Ю. Дмитренко та

інші, які аналізують різні аспекти самотності та її вплив на індивідуальне благополуччя.

Видатні українські вчені, серед яких О. В. Помазова, О. І. Закус, Т. Ю. Довбій, та ін. акцентують увагу на тому, що самотність є загальним явищем, яке може виникати на будь-якому етапі життєвого циклу. Проте, її природа і вплив на індивіда змінюються в залежності від вікового контексту. Наприклад, для молодих людей самотність часто сприймається як особливо болісний досвід, що супроводжується високим рівнем тривожності та зниженою здатністю до її прийняття. Це пояснюється прагненням молодих людей до активної соціальної взаємодії, і їхнє відчуття самотності загострюється в умовах відсутності таких взаємодій.

Самотність є серйозною проблемою для сучасних студентів, особливо в умовах дистанційного навчання та соціальних потрясінь, а саме війни, адже війна – це постійний стрес, обстріли, відключення світла, тривоги, постійне напруження на психіку, переживання за близьких і невпевненості у завтрашньому дні. Це питання стає ще більш актуальним для студентів середнього віку, в яких це вже не перша освіта, адже вони часто стикаються з труднощами при адаптації до нового.

Процес адаптації може бути складним і вимагати часу. Здатність студента швидко освоїтися в новій ситуації і налагодити соціальні зв'язки безпосередньо впливає на його рівень самотності. Успіх у встановленні нових контактів і інтеграції в нову соціальну групу може суттєво зменшити відчуття ізоляції і полегшити процес адаптації до нових обставин.

Проблема самотності має значний вплив на психологічне благополуччя, знижуючи самооцінку, мотивацію та загальне задоволення від життя. Сучасні соціальні умови, такі як війна та обмеження особистих контактів через дистанційне навчання, лише посилюють це відчуття. Тому важливо не тільки зрозуміти причини самотності, але й розробити ефективні стратегії підтримки студентів для покращення їхнього психоемоційного стану та забезпечення успішної адаптації в сучасному освітньому середовищі.

**Об'єкт дослідження:** прояв самотності у студентів.

**Предмет дослідження:** вплив психологічних і соціальних факторів на рівень і прояв самотності у студентів.

**Мета дослідження:** визначити основні психологічні чинники, що сприяють прояву самотності у студентів, та розробити рекомендації для покращення їхнього соціального і психологічного благополуччя.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз – вивчення наукової літератури, огляд існуючих теорій і моделей самотності.
2. Емпіричний – проведення психологічних тестувань і опитувань для збору даних про рівень самотності у студентів.
3. Статистичний – обробка отриманих даних за допомогою математичних і статистичних методів для визначення кореляцій і закономірностей.
4. Розробити практичні рекомендації та створити корекційну програму, спрямовану на зменшення рівня відчуття самотності серед студентів.

**Емпірична база дослідження:** в дослідженні взяли участь студенти Горлівського інституту іноземних мов, а саме факультету соціальної та мовної комунікації, спеціальності 053 Психологія. У вибірці представлено студентів різного віку та соціального статусу, за статевою ознакою, як хлопці так і дівчата.

**Наукова новизна:** робота вносить нові дані в розуміння психологічних чинників самотності серед студентів, виявляючи специфічні соціально-психологічні фактори, які найбільше впливають на цей феномен. Результати дослідження розширюють теоретичні уявлення про самотність в контексті сучасних освітніх умов.

**Практичне значення:** рекомендації, що випливають з дослідження, можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки і соціальної інтеграції студентів. Це допоможе в подоланні самотності та поліпшенні загального психоемоційного стану студентів.

**Апробація результатів:** Результати дослідження були представлені на:

1) XXI Міжрегіональної науковопрактичної конференції молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук», яка відбулася на базі Горлівського інституту іноземних мов 16 травня 2024р;

2) IX Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем», яка відбудеться 25 листопада 2024 року.

**Структура роботи:** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 116 сторінок, з них основний текст – 101 сторінка. Список використаних джерел нараховує 100 найменувань. Робота містить 2 таблиці та 3 рисунки.

## РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

### 1.1. Самотність: погляд крізь призму історії та філософії

Проблема самотності, як одвічний супутник людського буття, здавна хвилювала філософів. Від античних часів, коли самотність часто асоціювалася з мудрістю та пошуком істини, до сучасності, коли вона стала предметом масштабних соціологічних досліджень, саме тому у останній час психологи, соціологи та філософи, намагалися розкрити різні грані цього явища, досліджуючи його соціальні, психологічні та екзистенційні аспекти. Вони аналізували як об'єктивні умови, що породжують самотність, так і суб'єктивні переживання, пов'язані з нею.

Теоретичне осмислення будь-якого феномену вимагає точного визначення його сутності. Поняття самотності у психології інтерпретується по-різному, що пов'язано з його складністю та багатовимірністю. Самотність охоплює не лише відсутність соціальних зв'язків, але й глибинні психологічні, емоційні та екзистенційні аспекти, що робить її важливою темою для дослідження. Різні підходи до тлумачення цього поняття призводять до виникнення численних визначень, кожне з яких відображає певний аспект цього феномену.

Також у деяких словниках самотність розглядається як «стан самотньої людини», а слово «одинокий» описується як той, хто «відокремлений від інших подібних, без інших, собі подібних, котрий не має сім'ї, близьких». Це визначення підкреслює фізичний аспект самотності – життя без соціальних контактів, без зв'язків з іншими людьми. Проте важливо зазначити, що самотність не завжди зводиться лише до ізоляції. Людина може відчувати себе самотньою навіть у натовпі чи серед близьких, якщо не відчуває емоційної близькості та підтримки.



У тлумачному словнику Володимира Даля окремої статті для терміна «самотність» немає, проте подано опис слова «самотній» і його похідних. Ці поняття використовуються для позначення людини, яка живе окремо та ізольовано від інших. Таке визначення акцентує увагу на соціальній ізоляції як ключовій характеристиці самотності. Людина, яка живе окремо, може не мати постійних соціальних контактів, що підкреслює розрив із суспільством. Проте в цьому контексті важливо зазначити, що самотність не завжди означає фізичну ізоляцію. Існують випадки, коли люди свідомо обирають усамітнення, щоб зосередитися на внутрішніх переживаннях або знайти відповіді на глибокі питання власного буття. [85].

Етимологія слова "самотність" веде нас до давньогрецького терміна "monas", що буквально означає "одиниця". У філософії античності це поняття було набагато глибшим, ніж просто число. Воно відображало фундаментальну єдність буття, з одного боку, і стан відокремленості індивіда від суспільства, з іншого. Особливо це поняття було актуалізоване в контексті чернецтва, де свідоме відречення від світу розглядалося як повернення до первинної єдності зі собою.

У Словнику української мови самотність визначається як стан ізоляції, коли особа залишається одна, відірвана від інших людей. Цей стан підкреслює усвідомленість перебування наодинці, що може супроводжуватися відчуттям відокремленості від соціуму. [83]

У психологічних словниках акцент робиться на внутрішніх переживаннях людини. Самотність розглядається як емоційний стан, що виникає внаслідок дефіциту спілкування та відсутності емоційної підтримки. Вона може негативно впливати на психічний стан людини, стаючи психогенним фактором, який порушує внутрішню рівновагу. Самотність визначається як постійний емоційний стан, що знижує мотивацію та викликає пригніченість, тугу й замкненість .

Психологічний підхід підкреслює, що навіть у присутності інших людей людина може почуватися самотньою, якщо відчуває брак емоційного зв'язку. Це призводить до відчуття внутрішньої ізоляції, що погіршує якість життя та збільшує ризик депресивних і тривожних розладів. [73; 91; 31]

Філософський словник підносить самотність до рівня екзистенційної проблеми, пов'язаної з пошуком сенсу життя та місця людини у світі. Таким чином, самотність виявляється багатограним феноменом, який охоплює як зовнішні обставини життя людини, так і її внутрішній світ. Розуміння цього явища має важливе значення для того, щоб знайти ефективні способи подолання самотності та покращення якості життя. [87]

Самотність може бути як вимушеним (наприклад, внаслідок переїзду, втрати близьких чи обмежень під час пандемії), так і добровільним, коли людина свідомо уникає соціальних контактів.

Якщо ізоляція — це стан відокремленості, то самотність — це суб'єктивне сприйняття цієї ізольованості. Людина може почуватися самотньою навіть перебуваючи в оточенні інших людей, якщо відсутні глибокі емоційні зв'язки. Цей парадокс підкреслює, що самотність — це не стільки про кількість соціальних контактів, скільки про якість цих контактів.

Почуття самотності часто є результатом незадоволення фундаментальної людської потреби, а саме в безпеці. Ця потреба охоплює як фізичний, так і психологічний аспекти людського існування. Коли людина відчуває загрозу для свого здоров'я, матеріального благополуччя або соціального статусу, вона інстинктивно прагне захиститися. Однак, якщо ця потреба не задовольняється тривалий час, це може призвести до розвитку хронічного стресу та відчуття ізоляції.

Психологічні наслідки незадоволеної потреби в безпеці проявляються у формуванні бар'єрів у спілкуванні, труднощах з довірою до інших людей та нездатності будувати міцні соціальні зв'язки. Почуття незахищеності може призвести до розвитку таких негативних емоцій, як тривога, страх та невпевненість у собі, що, в свою чергу, підсилює відчуття самотності.

Соціологічні фактори також відіграють важливу роль у виникненні самотності. Відсутність підтримки з боку сім'ї та друзів, відчуття непорозуміння в суспільстві або фізична віддаленість від інших людей можуть сприяти розвитку

соціальної ізоляції. Це, в свою чергу, може негативно вплинути на різні аспекти життя, такі як кар'єра, здоров'я та особисте щастя.

Фізіологічно незадоволена потреба в безпеці може призвести до порушення роботи імунної системи, підвищення ризику розвитку різних захворювань та погіршення загального самопочуття. Хронічний стрес, який часто супроводжує відчуття незахищеності, може негативно впливати на серцево-судинну систему, травну систему та інші органи. [55]

Таким чином, самотність – це складне явище, яке має багатогранний характер. Вона може бути викликана різними факторами, які взаємодіють між собою. [60] Розуміння причин виникнення самотності є важливим кроком для її подолання, недарма це питання привертає увагу філософів протягом століть, стаючи темою для обговорення та глибокого осмислення.

Якось давньогрецький філософ Аристотель, казав: «людина поза суспільством — або Бог, або звір». Ці слова демонструють його переконання, що соціальна взаємодія є невід'ємною частиною людського існування. Аристотель вважав, що лише в контексті суспільства людина може реалізувати свій потенціал, оскільки взаємодія з іншими є важливою для розвитку особистості та формування її ідентичності.

Також в нього є ще одна дуже чудова цитата, яка це підкреслює: «Поняття самодостатності ми застосовуємо не до однієї людини, що веде самотнє життя, але до людини разом з батьками і дітьми, дружиною і взагалі всіма близькими і співгромадянами, оскільки людина – за природою [істота] суспільна». Він підкреслював, що повноцінне існування можливе лише в контексті суспільства, де особистість розвивається завдяки взаємодії з іншими. Саме спілкування та зв'язки з близькими сприяють досягненню щастя та гармонії, адже людина не може бути самодостатньою у повній ізоляції.

Це вказує на те, що самотність не лише позначає фізичну ізоляцію, а й відсутність соціальних зв'язків, які необхідні для нормального функціонування людини. У своїх працях філософи різних епох, від Аристотеля до сучасних

мислителів, досліджували, як самотність впливає на психологічний стан особистості і її здатність взаємодіяти з навколишнім світом. [72; 20]

Окрім Аристотеля з приводу самотності висказувались, ще й інші філософи, от як наприклад - Платон, один із найвизначніших філософів античності, у своїх творах неодноразово порушував питання самотності як важливої складової людського буття. Його погляди на самотність відображаються в контексті філософського пошуку, роздумів про душу та її зв'язок із вищими істинами. Для Платона самотність – це не лише відокремленість від людей, а й внутрішній стан, що дозволяє людині віднайти істину та досягнути духовну гармонію. Філософська самотність постає як спосіб досягнення мудрості та внутрішньої свободи через усвідомлення глибших сенсів буття.

Самотність у творах Платона несе особливий символізм: вона пов'язана з очищенням душі та підготовкою до життя у відповідності з вищими ідеалами. Цей мотив особливо яскраво проявляється в його діалозі «Федон». Цей твір є одним із шедеврів античної філософії, в якому розповідь про останні години Сократа стає не просто описом смерті, а моделлю поведінки, що втілює ідеал мудрості та хоробрості. Платон називає смерть Сократа «красивою» – вона не лише знаменує завершення його життя, а й виступає прикладом для наслідування. Як пише Платон: «Бо щасливі ті, хто може померти без докорів сумління і плачу в священній самотності, в якій йдуть з життя солдати – символ хоробрості – і мудреці»

Сократ приймає неминучість смерті з гідністю, ізолюючи себе від зовнішнього світу та інших людей, що символізує його прагнення зберегти чистоту душі. Це підкреслює філософську ідею про те, що важливіше за теоретичні міркування є життєвий вибір і внутрішня позиція особистості. Платон наголошує, що філософ не боїться смерті, оскільки для нього важливим є прагнення до внутрішньої гармонії та звільнення душі. Як він зазначає: «Не боячись смерті, душа філософа прагне втекти і залишитися наодинці з собою» [69].

Отже, через образ Сократа Платон показує, що філософська самотність — це не лише ізоляція від оточення, а спосіб підготувати душу до вічності. Ця форма

самотності стає актом духовного очищення, коли людина, залишаючись наодинці з собою, досягає справжньої свободи і внутрішньої повноти.

Вагомий внесок у дослідженні та розумінні самотності зробили римські філософи-стоїки, зокрема Сенека та Марк Аврелій. За Сенекою, життя людини має сенс лише в соціальному середовищі, де вона віддає частину себе іншим. Самотність, на думку філософа, знецінює як матеріальні, так і духовні здобутки: "Ніяке знання... не втішатиме мене, якщо ним володітиму тільки для себе. Коли б мудрість давалася лише для мене... я б одкинув її. Ні з ким не поділене добро радості не приносить" [80]. Він вважав, що прагнення людини до дружніх зв'язків природне, проте вбачав і користь у самотності – вона дозволяє мовчати й уникати страху обмовитися чи бути викритим. Такі переваги, однак, стосуються переважно тих, хто чинить аморальні вчинки.

Марк Аврелій бачив самотність як шлях до саморозвитку та внутрішнього вдосконалення, наголошуючи на важливості усамітнення для самопізнання: "Тихе та безтурботне місце... – це його душа. Частіше дозволяй собі таке усамітнення й черпай у ньому нові сили" [18]. Через розчарування у соціально-політичній сфері того часу люди змушені були зосереджуватися на внутрішньому світі, роблячи самопізнання та розвиток власного "Я" ключовою потребою.

У Середньовіччі, із поширенням теоцентризму, погляди на самотність змінилися. Аврелій Блажений у праці "Про град Божий" наголошував, що людина створена не для самотності, а для єдності з іншими: "Людина не має бути самотньою... щоб сильніше пробудити в ній прагнення до суспільної єдності" [17]. Водночас, середньовічна мораль вимагала підкорення загальній думці, і того, хто не погоджувався з більшістю, ганьбили та виключали зі спільноти, прирікаючи на самотність, яку вважали гріхом [48]

Соціальна ієрархія Середньовіччя базувалася на лояльності та підпорядкуванні: король мав васалів, а ті – своїх підданих. Самотність розглядалася як небезпечна, адже відокремленість могла привести до злочинів. У таких умовах людина втрачала індивідуальність і ставала пасивним виконавцем суспільних норм. Таким чином, суспільні й релігійні підвалини не допускали самотності: тяжкі

умови життя не залишали часу для рефлексії, а християнство забезпечувало постійну присутність спільноти поруч. [22]

На перший погляд, усамітнення може здаватися протилежністю соціальної залученості. Проте, багато гуманістів епохи Відродження, зокрема Мішель де Монтень, бачили в ньому шлях до глибшого розуміння світу. Як зазначав Монтень: "Перебування наодинці <...> швидше розсовує та розширює коло моїх інтересів, виводячи мене за межі мого "я", і ніколи я з більшим бажанням не занурююся в розгляд справ нашої держави та всього світу, як тоді, коли я наодинці сам з собою" [54]. Таким чином, Монтень демонструє, що самотність не обов'язково веде до відчуження, а може стати потужним інструментом для розуміння світу та свого місця в ньому.

Продовжуючи тему самотності хочеться звернутися до роздумів відомого італійського філософа-екзистенціаліста та основоположника концепції «позитивного екзистенціалізму» Ніколи Аббаньяно. Якось він казав, що самотність, хоча й є болісним досвідом, але так само вона може слугувати потужним каталізатором для особистісного зростання. Занурюючись у глибини своєї свідомості, індивід отримує унікальну можливість усвідомити власну самотність та сформувані автентичне бачення світу. Однак, як зазначає філософ, самотність не є статичним станом, а радше динамічним процесом, що потребує постійного осмислення та подолання.

Аббаньяно розглядає самотність як наслідок спроб уникнути відповідальності за власне життя. Втеча від світу, за його твердженням, є спробою заперечити власну свободу та підпорядкувати себе зовнішнім обставинам. Такий підхід, хоча й може принести тимчасове полегшення, зрештою лише поглиблює відчуття ізоляції та безсилля.

Натомість, підпорядкування світу, хоч і здається більш конструктивним підходом, також не здатне подолати самотність. Адже справжня свобода полягає не в конформізмі, а в здатності прийняти свою унікальність та відповідати за власні рішення.

Таким чином, Аббаньяно закликає нас не боятися самотності, а навпаки, використовувати її як інструмент для самопізнання та розвитку. Адже саме в самотності ми маємо можливість знайти внутрішню опору та сформувані власний шлях у цьому світі. [16; 92]

Блез Паскаль, видатний французький філософ, тонко відчував глибину людської самотності, особливо її зв'язок із безмежністю Всесвіту. Для нього усамітнення не було тягарем, а навпаки – джерелом внутрішньої сили, яка дає людині можливість зупинитися і зазирнути у власну душу. Саме у тиші та спокої, поза шумом світу, Паскаль бачив можливість для глибоких роздумів над сенсом життя, переосмислення своїх вчинків і прагнень. Він наголошував, що тільки в такому усамітненні розкривається справжня сила рефлексії та самопізнання.

Паскаль наголошував, що самотність відкриває можливість для внутрішнього діалогу людини із собою. Проте він застерігав, що цей процес потребує уважності: "людина так побудована, що якщо сказати їй: ти нетямуща, вона повірить. І якщо вона собі це скаже, то змусить себе повірити" Самопізнання повинно ґрунтуватися на реальному усвідомленні власних можливостей, а не на хибних уявленнях.

Паскаль зазначав, що люди часто уникають самотності, оскільки вона змушує їх стикатися з тривожними питаннями про сенс життя, смертність, власні недоліки та страхи. Для того, щоб уникнути цих важких роздумів, люди шукають розваг, спілкування. Як зауважував філософ: "Ось чому люди так люблять шум та рух. Ось чому в'язниці – таке жахливе покарання, а насолода самотністю – річ не зрозуміла".

Проте, Паскаль вважав, що самотність може бути не лише джерелом страждання, а й цінною можливістю для особистісного зростання. Він закликав людей використовувати час усамітнення для глибоких роздумів про себе і світ, для розвитку критичного мислення та пошуку істинних цінностей. Як підкреслював філософ: "потрібно знати самого себе. Нехай це не допоможе знайти істину, але допоможе хоча б правильно влаштувати своє життя, а це сама блага справа"[65].

Як проникливий знавець людської природи, усвідомлював її глибинні протиріччя. Людина, з одного боку, постійно прагне суспільства й визнання, з

іншого – не може уникнути потреби у самотності для самопізнання та духовного зростання. Цей дуалізм чудово відображається в його метафорі: «вісім місяців ми проводимо в усамітненні в провінції, аби решту часу сяяти при дворі». Для Паскаля ці два полюси – усамітнення і соціальне життя – взаємопов'язані і однаково необхідні, а гармонія між ними є ключем до справжнього людського буття.[26]

Також на цю тему звертали увагу такі видатні мислителі, як Франц Кафка, Карл Густав Юнг, Артур Шопенгауер, Фрідріх Ніцше та Еріх Фромм. Кожен з них по-своєму досліджував феномен самотності, наголошуючи на різних її аспектах, від глибокого особистісного переживання до соціокультурних чинників.

З усіх вище перелічених мислителів, хочеться ще виокремити Фрідріха Ніцше, одного з найвпливовіших філософів XIX століття, адже він як і Паскаль, приділяв особливу увагу феномену самотності. Його роздуми про самотність виходять за межі банальних стверджень про потребу в усамітненні. Для Ніцше самотність – це не просто стан, а скоріше шлях, який кожна людина повинна пройти, аби досягти глибшого розуміння себе та свого місця у світі.

Ніцше стверджував, що людина, яка боїться самотності, не може по справжньому пізнати себе. Саме в усамітненні, за його словами, ми звільняємося від зовнішніх впливів, від думок і очікувань інших людей «людина не повинна боятися самої себе, а навпаки, мусить залишатися наодинці, аби краще зрозуміти себе». Це дозволяє нам заглибитися у свій внутрішній світ, виявити свої справжні бажання, страхи та цінності.

Проте, філософ застерігає від помилкового розуміння самотності. За його словами, багато людей шукають усамітнення не для того, аби працювати над собою, а для того, аби втекти від проблем і відповідальності. Така втеча від себе, за Ніцше, лише поглиблює відчуження і не дозволяє досягти справжнього щастя.

Для Ніцше самотність – це стан свободи. Це можливість жити за власними правилами, не підкоряючись чужим очікуванням. Це також шанс на самопізнання, на усвідомлення своєї унікальності та своєї ролі у світі. «стан самотності є тотожним стану свободи і наданий людині для духовного розвитку,



самовдосконалення та самопізнання, усвідомлення сутності індивідуального та колективного життя»

Ніцше не протиставляв самотність соціальному життю. Навпаки, він вважав, що справжнє розуміння інших людей можливе лише тоді, коли ми добре розуміємо себе. Самотність, за його словами, допомагає нам розвинути емпатію та співчуття до інших людей. [57]

За Ніцше, ставлення до самотності суто індивідуальне. Дехто бачить у ній втечу від проблем, інші ж – шлях до самовдосконалення. Як казав філософ: «Для одного самотність є втеча хворого; для іншого самотність є втеча від хворих». [56]

Камю, Сартр, Гуссерль, Хайдеггер та інші філософи ХХ століття також акцентують увагу на самотності як на центральному елементі людського існування. Їхні роботи зосереджені на питанні екзистенційної самотності, яку кожна особа відчуває у своєму житті, що призводить до пошуку сенсу, самовизначення та мети.

Наприклад видатний французький філософ і письменник Ж.-П. Сартр розглядає самотність як фундаментальну сутність людського існування. Незважаючи на те, що людина може бути залучена в різні форми спільності, вона прагне зберегти свою індивідуальну самотність. Для Сартра світ поділяється на "Я" та "Іншого". Він зазначає: "Одна з властивостей присутності Іншого в мені – це його об'єктивність". Інший не тільки виступає як об'єкт для мене, але також впливає на моє сприйняття світу та змінює мою самосвідомість

Самотність у Сартра є не лише соціально-психологічною ізоляцією, а основою індивідуального буття. Коли особистість взаємодіє зі світом, вона стикається з неживою об'єктивністю, яка пригнічує її та веде до відчуження. Людина стає такою, якою її формують зовнішні обставини, і вона лише пасивно підкоряється цим умовам

Сартр також підкреслює, що колективні переживання, наприклад у кафе чи на стадіоні, є поверховими порівняно з глибоким і стійким відчуттям самотності. Суб'єктивність для філософа має два виміри: людина сама обирає себе, але водночас вона не може вийти за межі власної суб'єктивності, що робить її споконвічно самотньою. Це і є сутністю екзистенціалізму, де самотність стає

фундаментальним принципом людського існування. Сартр зазначав: "Ми самотні, і нам немає виправдання"

На думку Сартра, свобода є неоднозначною: для творчих людей вона є можливістю для самореалізації, тоді як для менш ініціативних – прокляттям. Свобода дозволяє людині реалізовувати свої плани та цілі, але водночас вона може бути обтяжливою для тих, хто не здатний використати її можливості. [53]

На думку одного із ключових представників французького екзистенціалізму Альбера Камю, самотність є наслідком усвідомлення абсурдності життя. У своєму «Есе про абсурд» він зазначає, що абсурд – єдина реальність, яка ставить перед людиною питання: «Чи варто жити?» Самогубство, на думку Камю, стає логічним результатом абсурду, але тіло з його інстинктом самозбереження втручається у цей процес. [41]

Камю вводить поняття «філософського самогубства», коли людина намагається обдурити свій інстинкт, приймаючи абсурд і разом з тим повстаючи проти нього. Такою людиною для Камю є Сізіф, що безуспішно котить камінь на гору, але залишається вільним через презирство до своєї долі та богів. Однак ця боротьба проти абсурду призводить до відчуження й фатальної самотності, яка ізолює людину як від внутрішнього світу, так і від оточення.

Абсурд, за Камю, виникає через втрату сенсу існування та «мовчання світу» у відповідь на людські прагнення щастя та розуму. [89]

Натомість Герберт Маркузе розглядає самотність як наслідок критичного мислення, яке відштовхує філософа від буденності та інших людей. Це мислення відмовляється від понять, які не відповідають реальності, і тим самим відкриває глибоке розуміння світу. Маркузе називає це негативним мисленням, яке не боїться суперечностей і ставить під сумнів "здоровий глузд" і вузько спеціалізоване наукове мислення.

За Маркузе, діалектичне мислення, засноване на негативних аспектах реальності, поглиблює відчуження людини. Проте саме це негативне мислення дозволяє усвідомити недосконалість світу та стимулює саморозвиток, що може допомогти подолати самотність.

Маркузе вважає, що самотність є формою відчуження, і лише через створення "аутентичної мови", яка заперечує буденність, людина зможе подолати відчуження і відновити зв'язок із собою та іншими. [89; 51]

Якщо ознайомитися з роботами відома німецького філософа і соціолога Юргена Хабермаса, то можна побачити, що він розглядає самотність як наслідок порушення комунікативних зв'язків. За його теорією, коли людина не може повноцінно взаємодіяти з іншими, вона відчуває внутрішню порожнечу та ізоляцію. Ця відокремленість підриває її самоідентичність та здатність до справжніх відносин.

Хабермас вказує на важливу роль емоцій у виникненні самотності. Афекти, такі як гнів, страх чи ревності, часто заважають нам вести раціональний діалог і будувати міцні зв'язки.

У своїх працях філософ підкреслює нерозривний зв'язок між пізнанням і людськими інтересами. На його думку, об'єктивне знання завжди опосередковане суб'єктивними факторами, такими як емоції, цінності та досвід.

Хабермас також звертає увагу на важливість мови та розуміння для подолання самотності. За його теорією, розширення можливостей взаємного розуміння між людьми сприяє зменшенню відчуження та поглибленню соціальних зв'язків.

В ідеальному суспільстві, за Хабермасом, панує діалог і розум. Кожен має можливість висловити свою думку і бути почутим. Саме в такому суспільстві люди можуть подолати самотність і знайти своє місце. [88]

Видатний німецький Філософ Карл-Отто Апель, робив акцент на тому що сучасна людина часто відчуває самотність, і пропонував вирішити цю проблему через створенням універсальної етики. Ця етика мала б об'єднати людей різних культур та ментальностей, створивши фундамент для щирого спілкування. Апель підкреслює, що такі універсальні цінності не повинні знищувати індивідуальність, а навпаки, допомагати різним культурам взаємодіяти. Однак, визначення цих цінностей – складне завдання.

Апель зазначає, що філософія повинна шукати фундаментальну етичну норму, яка б дозволила всім людям розуміти один одного. Проблема полягає в тому, що такі універсальні норми можуть стати інструментом маніпуляції. Тому Апель пропонує шукати відповіді не в природничих науках, а в гуманітарних дисциплінах. Він вводить поняття «трансцендентальної комунікації» – ідеальної форми спілкування, яка ґрунтується на універсальних правилах і дозволяє подолати відчуження.

Таким чином, філософія Карла-Отто Апеля намагається знайти шляхи подолання самотності через розробку універсальної етики та ідеалу трансцендентальної комунікації. Апель вважає, що щире спілкування, засноване на спільних цінностях, може допомогти людям відчутти себе менш самотніми та ізольованими в сучасному світі [35; 2]

Поль Рікер, видатний філософ ХХ століття, стверджував, що наше життя є постійним процесом інтерпретації. Ми невпинно намагаємося зрозуміти себе, інших людей і світ навколо. Цей активний процес формує нашу ідентичність. Рікер порівнював життя з текстом, який ми постійно пишемо та переписуємо: наші вчинки, думки та почуття стають словами цього тексту, а ідентичність — його змістом.

Рікер підкреслював, що самопізнання — це безперервний процес. Самотність, на його думку, не є негативною, а необхідною умовою розвитку особистості, адже саме в ці моменти ми можемо осмислити свій досвід і зрозуміти свої бажання. Через самотність ми звільняємося від соціальних очікувань і стаємо автентичнішими.

Проте, Рікер також акцентував на важливості спілкування з іншими людьми, оскільки взаємодія допомагає нам розвиватися. Самооцінка, за його концепцією, є динамічним нарративом, що формується під впливом дитячого досвіду, соціального оточення та культури. Ідентичність не є статичною; вона змінюється протягом життя. Висока самооцінка допомагає нам бути толерантнішими до інших, розуміючи, що кожен має право на свою ідентичність. Ідеї Рікера про

інтерпретацію, самотність, самооцінку і толерантність залишаються актуальними й сьогодні, сприяючи глибшому розумінню себе і суспільства. [78; 77; 76; 75]

Проблема самотності є багатогранною і пронизує всю історію філософії. Вона відображає пошуки людиною свого місця у світі, сенсу життя та можливості встановлення автентичних зв'язків з іншими людьми. Розуміння самотності як філософської категорії дозволяє глибше усвідомити сучасні соціальні виклики та розробити стратегії подолання відчуження.

Серед вітчизняних філософів, які глибоко досліджували феномен самотності, особливе місце належить Н.А. Бердяєву та Іллі Ільїну. Вони сходяться на думці, що самотність – це не просто емоційний стан, а фундаментальна характеристика людської природи.

Ілля Ільїн стверджує, що самотність є невід'ємною частиною буття кожної людини. Він пише: "Людина конститутивно, тобто саме по укладу свого створіння – самотня". Це означає, що прагнення уникнути самотності є марним, адже вона є невід'ємною складовою нашого буття. [28]

Микола Бердяєв, у свою чергу, розрізняє два види самотності: відносну та абсолютну. Відносна самотність – це шлях до самопізнання, до усвідомлення своєї унікальності та відмінності від інших. Саме в самотності людина може заглибитися у свій внутрішній світ, знайти відповіді на питання про сенс життя та своє місце у світі. Бердяєв підкреслює, що "через момент самотності народжується особистість".

Однак, абсолютна самотність – це патологічний стан, який виникає внаслідок повної ізоляції від суспільства. Така самотність руйнівна для людини, оскільки позбавляє її можливості спілкуватися, любити та бути коханою. [25]

Отже, самотність – це складне і багатогранне явище. З одного боку, вона є неминучим супутником людського життя, а з іншого – може стати рушійною силою для особистісного зростання. Важливо розуміти, що самотність не є ознакою слабкості чи невдачі, а скоріше викликом, який допомагає нам глибше пізнати себе та своє місце у світі.

## 1.2. Проблема самотності в зарубіжній і вітчизняній психології

Психологія самотності, як наукова дисципліна, що вивчає складні переживання людини, пов'язані з відчуттям ізоляції та відсутності соціальних зв'язків, лише нещодавно почала активно розвиватися. Особливо це стосується вітчизняної науки, де дослідження в цій галузі протягом тривалого часу були обмежені ідеологічними бар'єрами.

У 80-х та на початку 90-х років ХХ століття в радянській психології та педагогіці майже відсутні були роботи, присвячені проблемі самотності. Це було пов'язано з домінуючою ідеологією, яка заперечувала можливість існування такого явища в соціалістичному суспільстві. Поширеною була думка, що самотність – це виключно проблема західного суспільства, пов'язана з відчуженням індивіда. Натомість соціалістичне суспільство з його гуманістичними цінностями та колективістським підходом сприймалося як простір, де самотність не повинна була існувати.

У науковій літературі можна зустріти численні соціологічні дослідження, які оперують поняттями "самотність" та "самотній". Однак важливо розуміти, що в соціологічному контексті ці терміни часто використовуються у досить вузькому, формалізованому значенні, яке відповідає критеріям офіційної статистики та демографічних досліджень.

З точки зору такого формального підходу, до категорії самотніх автоматично зараховують:

- Людей, які ніколи не перебували у шлюбі
- Розлучених осіб
- Вдів та вдівців
- Інших осіб, які проживають без сім'ї

Проте глибокий теоретичний аналіз наукових досліджень демонструє, що феномен самотності є значно складнішим та багатограним явищем. Суто демографічний чи соціологічний підхід не здатний охопити всі психологічні, емоційні та соціальні аспекти цього феномену. Самотність як особистісне

переживання виходить далеко за межі простої відсутності сім'ї чи партнера та потребує більш комплексного міждисциплінарного вивчення.

Проте, з кінцем радянської епохи і зміною соціокультурних парадигм стало можливим переосмислення та аналіз самотності як частини досвіду людини незалежно від її соціальної системи. Все більше психологів і соціологів звернули увагу на проблему самотності, розглядаючи її як актуальну і важливу для сучасного суспільства. Сучасні дослідження в цій галузі охоплюють широкий спектр питань, включаючи:

- Психологічні механізми виникнення самотності: дослідження когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів самотності.
- Соціальні фактори, що сприяють самотності: аналіз ролі сім'ї, друзів, соціальних мереж у формуванні відчуття самотності.
- Вплив самотності на здоров'я: дослідження зв'язку між самотністю і фізичними та психічними захворюваннями.
- Стратегії подолання самотності: розробка психологічних програм і методів, спрямованих на зменшення відчуття самотності.

Таким чином, психологія самотності перетворилася на динамічну і багатогранну галузь наукового знання, що має важливе значення для розуміння сучасної людини і розробки ефективних стратегій підвищення якості життя. [45; 46; 23; 24; 35; 38; 49; 58]

Аналізуючи розвиток наукових досліджень феномену самотності, варто відзначити суттєві трансформації, що відбулися за останнє десятиліття. Спостерігається значне розширення та поглиблення наукового аналізу цього явища, що свідчить про зростання його актуальності в сучасному науковому дискурсі. Якщо раніше дослідження мали переважно описовий характер, то сучасні наукові дослідження демонструють комплексний підхід до вивчення самотності. Важливо підкреслити, що сучасні дослідники виходять за межі простої констатації фактів та опису станів, пов'язаних із самотністю, розглядаючи це явище в контексті різноманітних проблемних областей.

Особливо важливим етапом у розвитку досліджень самотності стало формування системного підходу до вивчення цього феномену. Дослідження в галузі психології переживання самотності набувають не лише кількісного збільшення, але й демонструють якісне поглиблення розуміння різних аспектів цього явища [23; 24; 34; 35, 38; 43; 49; 58].

В контексті еволюції наукових досліджень самотності особливої уваги заслуговує низка фундаментальних робіт, які зробили значний внесок у розуміння цього феномену. Зокрема, дисертаційне дослідження Дмитренка О.Ю. [34] представляє інноваційний підхід до аналізу особистісних якостей та ситуацій їх прояву в контексті самотності. Автор розглядає проблему через призму індивідуально-психологічних характеристик особистості, що дозволяє краще зрозуміти механізми виникнення та переживання самотності.

Особливе місце в розвитку наукової думки займає дослідження Голоти Б.М. [32], яке вирізняється комплексним підходом до вивчення самотності як соціального явища. Цінність цієї роботи полягає в детальному аналізі існуючих теорій в контексті соціальної історії та філософському осмисленні різних підходів до проблеми. Такий ґрунтовний аналіз створює міцну теоретичну базу для подальших феноменологічних досліджень самотності.

Значний внесок у розуміння гендерних аспектів самотності зробили наукові дослідження Сіляєвої В.І. [82]. Застосування гендерного підходу до аналізу проблеми дозволило розкрити нові аспекти переживання самотності та їх зв'язок із гендерною ідентичністю особистості.

Дослідження Каралаш Н.Г. [43] привнесло в науковий дискурс важливий віковий аспект аналізу самотності. Спираючись на розгорнуте емпіричне дослідження, автор пропонує традиційне, але ґрунтовне розуміння самотності як змістовного переживання. Хоча це дослідження дотримується більш консервативного підходу, воно надає цінні емпіричні дані для розуміння вікових особливостей переживання самотності.

Особливої уваги заслуговує інноваційний підхід, представлений у роботі Никоненко Ю.В. [37]. Автор пропонує принципово новий погляд на проблему,



визначаючи самотність як суб'єктивний психічний стан та вводячи нову видову класифікацію, яка включає відчужену самотність, самовідчужену самотність та відокремленість. Така класифікація відкриває нові перспективи для розуміння різних форм прояву самотності.

Аналізуючи методологічну базу сучасних досліджень самотності, варто відзначити певні загальні тенденції. Більшість дослідників спирається на західні теорії та підходи, а також використовує екзистенціальну філософію як базову парадигму. Самотність при цьому часто сприймається як наслідок соціальних процесів і як тимчасовий стан із переважно негативним забарвленням.

Важливий внесок у розвиток проблематики самотності зробили також дослідження Швабла, О.В., Айвазян Л.Ю., представлені у формі статей та монографій. Їхні роботи суттєво збагатили розуміння різних аспектів феномену самотності та його проявів у сучасному суспільстві. [91; 19]

Підсумовуючи аналіз еволюції наукових досліджень самотності, варто наголосити на безумовній цінності кожної проведеної роботи. Незважаючи на можливі методологічні обмеження та традиційність деяких підходів, кожне дослідження робить важливий внесок у розуміння феномену самотності, його соціального контексту та особливостей переживання цього стану людиною. Різноманітність підходів та методів дослідження дозволяє створити багатовимірну картину цього складного психологічного та соціального явища, що відкриває нові перспективи для подальших наукових розвідок у цій області.

Самотність перетворюється на одну з найгостріших проблем сучасного суспільства. Швидкоплинні зміни, такі як пандемія COVID-19 та війни, посилюють відчуття ізоляції та віддаленості. Карантинні обмеження обірвали звичні соціальні зв'язки, а війни призвели до масових переселень та втрати близьких. Навіть у мирний час, урбанізація, розвиток технологій та зміна цінностей сприяють відчуженню людей один від одного. Соціальні мережі, які покликані зближувати людей, часто посилюють самотність, створюючи ілюзію спілкування, але не задовольняючи глибинну потребу в емоційній близькості. Це явище має серйозні

наслідки для психічного здоров'я, викликаючи депресію, тривогу та навіть суїцидальні думки.

Окремо варто згадати про молодь, яка особливо вразлива до самотності. Тиск суспільства, пошук власної ідентичності та інше, створюють додатковий стрес. Відсутність живого спілкування та підтримки може призвести до розвитку шкідливих звичок та соціальної ізоляції.

Сьогодні ми спостерігаємо стрімке зростання темпів змін у культурних аспектах суспільства, що значною мірою впливає на відчуття ізоляваності серед людей. Культурні цінності, норми та моделі поведінки зазнають значних трансформацій, які викликають певне соціальне напруження та змінюють способи взаємодії між людьми.

Сучасне суспільство все більше поділяється на окремі соціальні групи, які живуть нібито в паралельних реальностях. Соціальне розшарування, що поглиблюється, створює бар'єри між людьми, ускладнюючи взаємодію та порозуміння. Швидкий темп життя у великих містах, економічна нерівність та урбанізація лише посилюють цю тенденцію, зменшуючи рівень довіри та емоційної близькості між людьми. У таких умовах індивіди все частіше відчують себе ізольованими, не маючи можливості налагодити глибокі емоційні зв'язки, які є основою для почуття безпеки та приналежності до спільноти.

Це явище має далекосяжні наслідки для суспільства в цілому. Відчуття відчуженості та соціальної нерівності може призвести до зростання напруженості, конфліктів та навіть радикалізації частини населення.

Дослідники, що вивчають феномен самотності, акцентують увагу саме на цих передумовах, розглядаючи, як вони сприяють формуванню відчуття ізоляції та соціальної відчуженості. Зокрема, в роботах Голоти Б.М. [32] та Каралаш Н.Г. [43] розглядаються культурні аспекти цього явища. Вони аналізують, як культурні зміни та соціальні процеси впливають на розуміння та переживання самотності, створюючи нові виклики для сучасної людини.

Ці дослідження показують, що самотність у сучасному світі – це не лише результат індивідуальних особливостей, а й соціальний феномен, обумовлений

широким спектром культурних і соціальних факторів, які поступово змінюють наше суспільство та його уявлення про взаємодію і близькість.

Останнє десятиліття ознаменувалося значним зростанням інтересу до дослідження феномену самотності. Вчені все більше уваги приділяють вивченню причин, наслідків та проявів цього складного соціального явища.

Наприклад Ж.П. Вірна у своїй роботі здійснює глибокий аналіз соціальних і психологічних аспектів самотності. Вона досліджує, як соціальні взаємодії, культурні норми, особистісні особливості та життєві обставини впливають на сприйняття людиною своєї ізоляції. Дослідниця намагається зрозуміти, які психологічні процеси лежать в основі відчуття самотності, а також які соціальні фактори можуть посилювати або послаблювати це відчуття.[29]

У своїх дослідженнях Закус О.І. акцентує увагу на тому, що самотність – це не просто відсутність соціальних контактів, а складне суб'єктивне переживання, яке може виникати навіть у оточенні інших людей. Автор пропонує детальний аналіз поняття самотності, відрізняючи його від таких пов'язаних явищ, як ізоляція (об'єктивна відсутність соціальних контактів) та усамітнення (добровільне перебування наодинці). Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти різноманітність проявів самотності та розробити більш ефективні стратегії для її подолання.[40]

У роботах Синіцької Т. В. детально розглядаються медичні та психологічні аспекти самотності. Вчена досліджує, як відчуття ізоляції впливає на фізичне здоров'я людини, а також на її психічний стан.[81]

Проблема самотності є багатогранною та вивчається різними науковцями з різних кутів зору. Особливий інтерес викликають вікові особливості переживання самотності. Наприклад, Панок В. Г. у своїй роботі [64] провів детальний аналіз, який продемонстрував, що відчуття самотності супроводжує людину протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства і закінчуючи похилим віком. Кожен віковий період має свої специфічні особливості переживання самотності, пов'язані з фізіологічними, психологічними та соціальними змінами.

Дослідження самотності в підлітковому віці є особливо актуальним, оскільки саме в цей період формується особистість і відбуваються інтенсивні соціальні

зміни. Такі вчені, як Помазова О. В., Федотова Т. В., Осадча Н. О. та Железнякова Ю. В., присвятили свої роботи вивченню особливостей самотності в підлітковому віці. Вони досліджували причини, наслідки та способи подолання самотності в цей період. Для юнацького віку ця проблема також є актуальною, і її вивчали такі дослідники, як Никоненко Ю. В., Ляшук В. Г. та Лашук В. Г. Середній вік також характеризується своїми особливостями переживання самотності, які досліджувала Олейник Н. О.[70; 86; 59; 39; 50]

Цікавим аспектом є порівняння особливостей самосприйняття у самотніх жінок та чоловіків. Сіляєва В. І. у своїй роботі [82] присвятила увагу цьому питанню, виявивши певні відмінності в тому, як чоловіки та жінки сприймають свою самотність і як вона впливає на їхнє життя.

Таким чином, дослідження самотності є багатограним і охоплює різні вікові групи та соціальні контексти. Розуміння вікових особливостей переживання самотності є важливим для розробки ефективних стратегій її подолання та підвищення якості життя людей.

Аналіз зарубіжних наукових досліджень феномену самотності демонструє відносно пізній початок систематичного вивчення цієї проблематики. Активна фаза досліджень розпочалася лише у 50-х роках ХХ століття, що свідчить про порівняно молодий вік цього наукового напрямку.

Важливо відзначити, що до кінця ХХ століття спостерігався суттєвий дефіцит як теоретичних розробок, так і емпіричних досліджень у цій галузі. Незважаючи на те, що різні психологічні школи та напрямки пропонували власні інтерпретації феномену самотності, кількість спеціалізованих досліджень залишалася недостатньою для формування цілісного розуміння цього явища.

Значний внесок у систематизацію теоретичних підходів до вивчення самотності зробили Д. Перлман і Л.Е. Пепло, які виокремили та описали вісім основних теоретичних напрямків:

1. Психоаналітичний підхід
2. Феноменологічний підхід
3. Екзистенціальний підхід

4. Соціологічний підхід
5. Інтеракціоністський підхід
6. Когнітивний підхід
7. Інтимний підхід
8. Загальносистемний підхід

Кожен з цих підходів пропонує власну методологію та теоретичну базу для розуміння природи самотності, її причин та наслідків. Така різноманітність теоретичних перспектив свідчить про складність та багатовимірність досліджуваного феномену. Розберемо ці підходи більше детально.

1. *Психоаналітичний підхід*. Психоаналітичний підхід Зигмунда Фрейда до теми самотності, хоча і не розроблений ним безпосередньо, є надзвичайно важливим для розуміння її психологічних механізмів. Хоча Фрейд не присвятив окремих робіт аналізу самотності, але його концепція психодинаміки заклала основи для розуміння самотності як складного і багатовимірного феномену, коріння якого сягають несвідомих процесів і ранніх переживань особистості. Послідовники Фрейда в психоаналітичній традиції надалі розвинули ці ідеї, аналізуючи причини та наслідки почуття самотності через призму фрейдистської теорії, один із них це Григорій Зільбург (Gregory Zilboorg).

Григорій Зільбург, ймовірно, був одним із перших, хто представив психологічний аналіз самотності, розділивши її на два поняття: самотність та усамітнення. За Зільбургом, усамітнення є природним, короткочасним емоційним станом, який виникає, коли людині бракує присутності конкретної особи чи компанії. Це тимчасове відчуття, яке проходить із появою бажаного спілкування. Самотність, навпаки, є більш глибинним і тривалим станом. Це відчуття, яке не залежить від зовнішніх обставин чи занять, а радше пов'язане з внутрішнім переживанням відчуженості, яке «роз'їдає серце», подібно до черв'яка, що невпинно завдає болю і пригнічує.

На думку Зільбурга, самотність відображає певні особистісні риси, такі як нарцисизм, манія величчя і ворожість. Люди, які зазнають самотності, часто зберігають інфантильне відчуття власної всемогутності: вони егоцентричні,

схильні до самозамилування та демонстративності, намагаються показати іншим свою перевагу. У своїй поведінці вони можуть створювати враження, ніби ставлять себе вище за оточуючих, намагаючись, як сказав Зільбург, «викрити» недоліки інших, чим ще більше підкреслюють свою ізольованість.

Також самотність, за Зільбургом, часто супроводжується хворобливою замкненістю або навіть відкритою ворожістю. Ця ворожість може проявлятися як у ставленні до інших людей, так і всередині самої людини, спрямовуючись на власні думки й переживання. Таким чином, самотня особистість може бути як закритою, не підпускаючи до себе нікого, так і демонстративно вороже налаштованою до світу, що є своєрідним відображенням її внутрішнього конфлікту й невирішених емоційних проблем.[15]

Основна ідея, висунута Фрейдом, полягає в тому, що розлад міжособистісних зв'язків, що виникає в ранньому дитинстві, стає одним із ключових чинників формування у людини відчуття відчуженості, внутрішньої ізоляції та страху перед близькими стосунками. За Фрейдом, такі порушення в системі зв'язків можуть бути обумовлені ранніми травматичними подіями або конфліктами в сім'ї, які згодом витісняються в несвідоме, але продовжують впливати на психологічний стан дорослої людини. Ці несвідомі конфлікти стають основою для розвитку невротичних станів, які проявляються через почуття самотності та страху перед емоційною близькістю.

Однією з центральних концепцій, яка пояснює причини таких порушень, є ідея Фрейда про вплив сексуальної сфери на розвиток психіки. Зокрема, він стверджував, що негативний досвід сексуальних переживань у дитинстві, часто пов'язаний із культурними заборонами на прояви сексуальності, почуттям провини за їх порушення, а також покараннями за такі порушення, може призводити до глибокого внутрішнього конфлікту. Цей конфлікт витісняється у несвідоме, але продовжує впливати на здатність людини встановлювати здорові емоційні зв'язки, що призводить до почуття ізольованості і відчуженості.

Згідно з фрейдистською теорією, самотність — це стан, який часто супроводжується емоційним дискомфортом, невдоволенням і стражданнями,

оскільки людина, нездатна на близькі стосунки, але все одно має потребу в них. Внутрішній конфлікт між бажанням близькості та страхом перед нею спричиняє підсилення невротичних симптомів. Почуття самотності, як невід'ємної частини цих станів, постійно наростає і стає причиною глибоких психологічних страждань, які неможливо повністю подолати без роботи з витісненими переживаннями.

Самотність, в межах фрейдистської теорії, розглядається як така, що здебільшого сприймається особистістю негативно, через страждання, яке вона викликає. Водночас деякі люди виробляють сильний психологічний захист, який допомагає їм зменшити вплив цього стану. Це можуть бути захисні механізми, такі як раціоналізація або ізоляція, які допомагають людині уникати близьких контактів або виправдовувати свою самотність, захищаючи психіку від надмірного емоційного навантаження. У цьому сенсі, фрейдистська теорія розглядає позитивне переживання самотності як приклад дії сильного психологічного захисту, що дозволяє людині краще контролювати свої внутрішні конфлікти та уникати надмірних емоційних переживань.

2. *Феноменологічний підхід.* У контексті феноменологічного напрямку психології самотність постає як складний негативно забарвлений феномен людського досвіду, що тісно пов'язаний з фундаментальними аспектами особистісного функціонування. Карл Роджерс, основоположник клієнтцентованої терапії, розробив глибоке теоретичне обґрунтування природи самотності, спираючись на свою "Я-теорію" особистості.

Згідно з концепцією Роджерса, самотність виступає індикатором порушеної психологічної адаптації та відображає глибинне відчуження особистості від її автентичних внутрішніх переживань. Центральною проблемою виступає фундаментальне протиріччя між внутрішнім, істинним "Я" людини та його зовнішніми проявами у соціальних взаємодіях. Це протиріччя виникає внаслідок того, що суспільство постійно спонукає індивіда діяти відповідно до соціально схвалених патернів поведінки, які часто обмежують свободу самовираження особистості.

Роджерс підкреслює, що процес формування самотності можна представити як послідовність трьох взаємопов'язаних етапів:

- Початковий етап характеризується сильним соціальним тиском, який змушує особистість відповідати встановленим нормам та обмежувальним поведінковим шаблонам.
- На другому етапі виникає глибинний конфлікт між справжньою сутністю людини (її внутрішнім "Я") та способами її самопрезентації у соціальних відносинах, що призводить до втрати відчуття сенсовності існування.
- Заключний етап настає, коли індивід, навіть подолавши захисні бар'єри на шляху до власного "Я", залишається переконаним у неминучості соціального відторгнення, що закріплює стан самотності.

Також Роджерс вважає, що основною силою, яка утримує людину в полоні самотності, виступає глибинний "страх бути неприйнятим чи знехтуваним". Цей страх створює замкнене коло: особистість продовжує дотримуватися своїх соціальних "фасадів" (ролей), що лише посилює внутрішнє відчуття спустошеності та відчуження. [79]

Цю позицію також підтримують та розвивають інші представники феноменологічного напрямку. Зокрема, Д. Уайтхорн, Д. Мур, П. Едді та Д. Гев акцентують увагу на важливості розбіжності між реальним та ідеальним "Я" як ключовому факторі виникнення переживання самотності. Така розбіжність створює внутрішню напругу та посилює відчуття відчуженості від власної автентичності.[13; 7; 5; 1]

Для подолання самотності феноменологічний підхід пропонує зосередитися на таких аспектах:

- Прийняття свого "Я": Важливо прийняти себе таким, яким ти є, зі всіма своїми недоліками і перевагами.
- Відкритість до інших: Необхідно бути готовим до щирих відносин з іншими людьми, не боячись бути вразливим.
- Розвиток самосвідомості: Важливо розуміти свої почуття і думки, щоб краще зрозуміти себе і свої потреби.



- Пошук сенсу життя: Коли людина знаходить сенс в житті, вона відчуває себе більш пов'язаною зі світом і менш самотньою.

Феноменологічний підхід пропонує нам глибоке розуміння самотності, дозволяючи побачити її не як ізольований феномен, а як результат складних взаємодій між індивідом і суспільством. За допомогою цього підходу ми можемо краще зрозуміти причини самотності і знайти шляхи для її подолання.

3. *Екзистенціальний підхід*. Засновники екзистенціалізму, такі як Карл Ясперс, Мартін Хайдеггер та Жан-Поль Сартр, підкреслювали, що самотність є невід'ємною частиною людського існування. Людина, на відміну від тварин, усвідомлює свою смертність, свободу вибору та ізоляцію у світі. Це усвідомлення породжує почуття самотності, яке є невід'ємною частиною екзистенціального досвіду.

Важливо розрізняти самотність та ізоляцію. Ізоляція – це фізичне відокремлення від інших людей, тоді як самотність – це внутрішній стан, який може виникати навіть у оточенні людей. Екзистенціальна самотність – це усвідомлення своєї унікальності та неповторності, а також неможливості повністю зрозуміти та бути зрозумілим іншими.

Екзистенціальний підхід до феномену самотності представляє унікальну перспективу, що радикально відрізняється від інших психологічних парадигм. Згідно з поглядами провідних представників цього напрямку (К. Мустакас, В. Франкл, І. Ялом та інші), самотність та усамітнення розглядаються не просто як психологічні стани чи соціальні феномени, а як фундаментальні аспекти людського існування, невід'ємні складові людської природи.

Екзистенціальний підхід стверджує, що люди з самого початку свого буття самотні, і це не є патологічним станом або відхиленням, а базовою умовою людського існування. Віктор Франкл вводить важливе розмежування між фізичним станом самотності ("бути одному") та психологічним переживанням самотності ("відчувати самотність"). За його словами, справжня самотність є даністю, яка проявляється в критичних моментах нашого життя, таких як народження, смерть, а також у важкі часи та періоди трансформацій.

Ірвін Ялом поглиблює це розуміння, вводячи концепцію фундаментальної ізоляції, яка створює неминучу "прірву між собою і іншими" та "відокремленість між індивідом і світом". Він пропонує комплексну типологію самотності, розрізняючи три основні її види:

- Міжособистісна самотність - виникає внаслідок фізичної ізоляції від інших людей.
- Внутрішньоособистісна самотність - є результатом процесів самовідчуження та внутрішньої дезінтеграції.
- Екзистенціальна (онтологічна) самотність - це фундаментальна відокремленість індивіда від світу.

Ялом зазначає, що людина усвідомлює свою екзистенціальну самотність через конфронтацію з двома базовими даностями існування: смертністю та свободою.[90]

- Смертність – це усвідомлення кінцевості власного існування вимагає від людини розуміння того, що ніхто не може померти разом з кимось або замість когось. Це прийняття абсолютної самотності перед обличчям смерті стає важливим етапом в житті.
- Свобода – це коли людина повинна визнати повну відповідальність за своє життя, розуміючи себе як єдиного "автора" свого життєвого шляху. Це усвідомлення підтверджує той факт, що ніхто інший не може прожити наше життя за нас.

Кларк Мустакас вносить важливе розрізнення між двома формами переживання самотності:

- Суєта самотності – це складна система захисних механізмів, що формує відчуження особи від вирішення важливих життєвих питань. Ця суєта постійно спонукає індивіда до активності, часто заради самої активності, а також до спілкування з іншими людьми, без глибокого усвідомлення своїх внутрішніх потреб та переживань. У контексті такого підходу особа може відволікатися на поверхневі стосунки та зайнятість, замість того, щоб зосередитися на вирішенні істотних проблем.

- Істинна самотність виникає з усвідомлення реалій самотнього існування. Вона проявляється в моменти, коли особа стикається з екзистенційними викликами — такими як народження, смерть, значні зміни в житті або трагічні події. Ці переживання зазвичай вимагають глибокого особистісного усвідомлення та часто відбуваються в умовах ізоляції, без підтримки зовнішнього світу. У ці критичні моменти індивід змушений зосередитися на власних думках і почуттях, що може призвести до глибшого розуміння себе та власного існування. [8]

Екзистенціальний підхід підкреслює конструктивний потенціал самотності, який може привести до особистісного зростання та творчості:

- Особистісне зростання: Самотність відкриває можливість для глибшого самопізнання, розвитку автентичності, підвищення самостійності та формування зрілої ідентичності.
- Творчий потенціал: Самотність може слугувати джерелом креативності, стимулом до самовираження та можливістю ново споглядати на життя, а також простором для внутрішнього діалогу.
- Екзистенціальні відкриття: Це період переоцінки життєвих цінностей, пошуку сенсу існування, прийняття важливих життєвих рішень та поглиблення розуміння себе і світу.

Екзистенціальний підхід пропонує особливі стратегії для роботи з переживанням самотності:

- Визнання неминучості самотності як частини людського існування.
- Подолання непродуктивного страху перед самотністю, що може призводити до деструктивних дій.
- Розвиток здатності конструктивно використовувати періоди усамітнення для самопізнання та особистісного розвитку.
- Інтеграція досвіду самотності у загальний життєвий контекст, що дозволяє зрозуміти цінність цих моментів у процесі особистісного зростання.

На основі екзистенціального розуміння самотності можна сформулювати кілька практичних рекомендацій:

- Прийняття самотності як природної частини життя.
- Розвиток навичок продуктивного усамітнення, щоб використовувати час наодинці для особистісного зростання.
- Використання періодів самотності для самопізнання та творчості.
- Інтеграція досвіду самотності у процес особистісного зростання, допомагаючи усвідомити, що ці моменти можуть бути корисними.
- Балансування між соціальною включеністю та усамітненням, щоб підтримувати здорові стосунки з іншими та одночасно мати час для себе.

Таким чином, екзистенціальний підхід пропонує глибоке та багатовимірне розуміння феномену самотності, перетворюючи традиційні уявлення про неї як про негативне явище. Самотність виявляється невід'ємною частиною людського існування, яка, за конструктивного підходу, може стати потужним ресурсом для особистісного розвитку, творчості та самопізнання. Це розуміння відкриває нові перспективи як для теоретичного осмислення самотності, так і для практичної роботи з цим переживанням у контексті психологічної допомоги та особистісного зростання.

4. *Соціологічний підхід.* У соціологічній моделі самотність трактується як результат суспільних впливів, а не природний стан людини. Детермінанти самотності, на думку таких дослідників, як К. Боумен, Д. Рісмен та Д. Слейтер, виникають з історичних та соціальних умов, формуючи особистість, що може відчувати ізоляцію через зовнішні фактори. Вони трактують соціальну ізоляцію як форму самотності, де людина стає пасивною, залежною від системи.

Д. Слейтер визначає індивідуалізм як основу самотності, підкреслюючи, що прагнення до соціальної причетності та значущості стикається з суспільною ідеєю «кожен сам за себе». Коли такі потреби не задовольняються, виникає самотність. Боумен, у свою чергу, наголошує, що зміни в соціальних інститутах сприяють розривам міжособистісних зв'язків, що поглиблює відчуття самотності.

У соціально-психологічному підході, на відміну від психоаналізу та гуманістичної психології, відповідальність за виникнення самотності покладається на суспільство, а не на індивіда. К. Боумен виділяє три чинники, що сприяють

посиленню самотності: зниження інтеграції у первинній групі, зростання сімейної мобільності, а також соціальна мобільність.[3] Рісмен і Слейтер фокусуються на особливостях американського суспільства, де індивіди, «спрямовані зовні», прагнуть схвалення від оточення та контролюють свою поведінку, пристосовуючись до очікувань інших. Однак це часто призводить до відчуження від власного «Я» і глибокого відчуття самотності.[9; 11]

Цей «зовнішньо-орієнтований» стиль особистості, описаний Рісменом, створює «самотній натовп» людей, які шукають схвалення і відчувають невдоволення через незадоволені потреби в соціальній причетності. Слейтер, з іншого боку, вказує на індивідуалізм як причину соціальної ізоляції. Він пояснює, що індивідуалістичні цінності сприяють відокремленню людей один від одного, адже головною метою є самостійність та незалежність. І хоча технологічний розвиток в Америці має на меті полегшити життя, зменшуючи залежність, це лише посилює відчуття самотності, оскільки люди втрачають відчуття взаємозв'язку.

Таким чином, соціологічний підхід розглядає самотність як продукт суспільних умов та процесів соціалізації, де значну роль відіграють засоби масової інформації та культура. Рісмен і Слейтер, аналізуючи самотність як одну з рис американського характеру, вказують на необхідність переосмислення соціальних цінностей для подолання цієї проблеми.

*5. Інтераціоналістський підхід.* Інтераціоналістський підхід до дослідження самотності представляє собою багатогранну теоретичну концепцію, що ґрунтується на розумінні самотності як явища, що виникає через складний комплекс факторів, які взаємодіють між собою. Цей підхід містить два фундаментальних напрями, кожен з яких робить акцент на різних аспектах та детермінантах самотності.

Перший напрямок зосереджений на аналізі самотності через призму різноманітних факторів, що взаємодіють, створюючи умови для виникнення цього стану. Дослідники, які працюють у межах цього підходу, підкреслюють, що самотність не може бути пояснена лише однією змінною, а є наслідком одночасного впливу декількох взаємопов'язаних факторів:

- Особистісні характеристики індивіда – передбачають особливості особистості, такі як емоційна стабільність, рівень самооцінки, рівень тривожності та інші особистісні риси, що впливають на здатність особи будувати стійкі соціальні зв'язки. Наприклад, особи з високим рівнем соціальної тривожності можуть уникати взаємодій, що спричиняє відчуття ізоляції.
- Позаособистісні фактори – це зовнішні впливи, які не залежать безпосередньо від особистісних характеристик індивіда, такі як умови виховання, родинне середовище, соціальні норми, культурні особливості та соціальний контекст, у якому перебуває людина. Так, у суспільствах з низьким рівнем соціальної підтримки особи можуть частіше переживати відчуття самотності.
- Соціальні детермінанти – охоплюють такі фактори, як доступність і якість соціальних мереж, підтримуючі відносини з друзями та близькими, рольові очікування в суспільстві. Соціальні детермінанти відіграють важливу роль, оскільки наявність підтримуючих стосунків і значущих соціальних зв'язків знижує ймовірність відчуття самотності.
- Ситуаційний контекст – враховує обставини, в яких людина опиняється в конкретний момент часу, такі як переїзд, зміна роботи, втрата близької людини або розлучення. Ситуаційні фактори можуть спровокувати епізодичну або тривалу самотність, залежно від їх впливу та тривалості.
- Взаємозв'язок між факторами – дослідники також підкреслюють, що самотність виникає як результат одночасного впливу всіх зазначених змінних. Наприклад, людина з низьким рівнем самооцінки (особистісний фактор), яка втратила близького друга (ситуаційний контекст), може відчувати сильне відчуття самотності, якщо вона не має достатньої соціальної підтримки (соціальний фактор).

Другий напрямок зосереджується на ролі міжособистісної комунікації та соціальних взаємодій у формуванні самотності. Основною ідеєю цього підходу є те, що самотність може виникати через порушення у системі міжособистісної

комунікації та недостатність навичок соціальної компетентності. Дослідники цього напрямку, зокрема Р. Вейс [12], Л. Пепело [66], В. Дерлега, С. Маргуліс [4] і Дж. Янг [14], розглядають наступні аспекти:

- Соціальна компетентність – самотність часто пов'язана з недостатнім рівнем соціальної компетентності, що включає здатність до ефективного спілкування, встановлення та підтримання відносин, а також розв'язання конфліктів. Люди, які відчувають труднощі в цих аспектах, можуть мати менше шансів створити стабільне соціальне оточення, що підтримує.
- Порушення в системі соціальних взаємовідносин – дослідники підкреслюють, що коли структура соціальних відносин порушена, наприклад, через втрату важливих зв'язків або відсутність підтримки, людина стає схильною до відчуття соціальної ізоляції та самотності.

Р. Вейс зробив значний внесок у розвиток інтеракціоністського підходу до вивчення самотності, розглядаючи її як результат взаємодії двох основних факторів: особистісного та ситуаційного. Його концепція ґрунтується на тому, що самотність не можна звести до впливу лише особистісних характеристик чи ситуаційних обставин. Замість цього він розглядає її як продукт їх інтерактивного впливу, що дозволяє пояснити складну природу цього феномену.

Р. Вейс виділяє два основних типи самотності, кожен з яких має свої специфічні ознаки та причини виникнення:

- Емоційна ізоляція:
  - Відсутність глибокої емоційної прив'язаності – цей тип самотності виникає, коли людина не має тісного емоційного зв'язку з іншою особою, що забезпечує підтримку та взаєморозуміння.
  - Підвищена тривожність – емоційна ізоляція часто супроводжується сильним відчуттям тривожності та страхом залишитися самотнім.
  - Відчуття внутрішньої порожнечі – люди, які переживають емоційну ізоляцію, можуть відчувати глибоке почуття пустоти та незадоволеність життям.

- "Неспокій покинутої дитини" – Р. Вейс порівнює емоційну ізоляцію з відчуттям, яке відчуває дитина, залишена без турботи та підтримки.
- Соціальна ізоляція:
- Відсутність кола соціального спілкування – соціальна ізоляція виникає, коли людина не має доступу до кола знайомих, з якими можна взаємодіяти та ділитися досвідом.
  - Відчуття безглуздості існування – люди, які страждають на соціальну ізоляцію, часто відчувають, що їхнє життя втрачає сенс через брак соціальних контактів.
  - Глибока туга та почуття власної незначущості – соціальна ізоляція супроводжується відчуттям смутку, знецінення власного життя та відсутності значущості для інших.
  - Соціальна маргінальність – Р. Вейс вказує на те, що людина, яка відчуває соціальну ізоляцію, може почуватися соціально виключеною, нездатною інтегруватися в суспільство.

Теорія Вейса акцентує увагу на тому, що самотність – це не просто почуття, а результат складної взаємодії між особистими потребами та соціальним середовищем. Він вважає, що ми маємо основні соціальні потреби, як-от потребу в прихильності, керівництві та оцінці з боку інших. Коли ці потреби не задоволені, ми можемо почуватися самотніми, навіть якщо оточені іншими людьми.

Отже, інтеракціоністський підхід пропонує нам розуміти самотність як багатовимірне явище, що виникає через особисті та соціальні фактори. Це дозволяє більш глибоко оцінити, як можна допомогти людині подолати самотність, підтримуючи її на різних рівнях – особистісному, ситуаційному та соціальному.

6. *Когнітивний підхід.* В рамках когнітивного підходу самотність розглядається як складний психологічний феномен, що виникає внаслідок невідповідності між дійсним і бажаним рівнем соціальних контактів індивіда. Такий підхід до розуміння самотності був розроблений та обґрунтований провідними дослідниками в цій галузі - Л. Пепло і Д. Перлманом, які здійснили фундаментальний внесок у розвиток теоретичних засад вивчення даного феномену.



Дослідники зосередили свою увагу на вивченні різноманітних аспектів виникнення переживання самотності, специфіці реакцій особистості на самотність та варіативності форм її подолання. У своїх працях вони запропонували комплексний підхід до аналізу переживання самотності, розглядаючи його через призму чотирьох ключових аспектів: афективного, когнітивного, мотиваційного та поведінкового.[79; 67; 68]

- Афективний аспект охоплює емоційну складову переживання самотності, включаючи весь спектр емоційних станів та реакцій, які виникають у особистості.
- Когнітивний аспект відображає особливості мислення, сприйняття та оцінки власного стану самотності.
- Мотиваційний аспект розкриває систему потреб, прагнень та цілей, пов'язаних із соціальною взаємодією.
- Поведінковий аспект характеризує конкретні дії та стратегії, які використовує особистість у контексті переживання самотності.

Важливо підкреслити, що в межах когнітивного підходу переживання самотності розглядається як комплексне явище, що включає в себе два основних компоненти. Перший компонент охоплює актуальні події та особистісні потреби індивіда, другий - враховує вплив особистісних та ситуативних чинників, що провокують виникнення цього переживання.

Згідно з теоретичними положеннями когнітивістів, процес визначення та усвідомлення самотності відбувається через інтеграцію трьох основних елементів: почуттів, які виникають у особистості, вчинків, які вона здійснює, та думок, які супроводжують цей процес. Такий підхід дозволяє розглядати самотність як результат складної взаємодії емоційної, поведінкової та когнітивної сфер особистості.

Особливу увагу в своїх дослідженнях Л. Пепло приділяла вивченню факторів, що сприяють виникненню самотності. Вона виділила два основних типи таких факторів: характерологічні та ситуативні. При цьому дослідниця

наголошувала на важливості врахування як минулого досвіду особистості, так і актуальних життєвих обставин у процесі формування переживання самотності.

На думку Л. Пепло, самотність виникає в момент, коли особистість усвідомлює наявність дисонансу між бажаним та реально досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Це усвідомлення супроводжується когнітивною оцінкою ситуації та призводить до виникнення специфічних емоційних реакцій.

Важливим аспектом когнітивного підходу є також аналіз розбіжностей між індивідуальним досвідом особистості та загальноприйнятими соціальними стандартами. Цей аналіз дозволяє краще зрозуміти механізми формування суб'єктивного переживання самотності та його зв'язок із соціальним контекстом життя особистості.

Когнітивний підхід також приділяє значну увагу процесам подолання самотності, розглядаючи їх через призму можливості корекції неадаптивних когнітивних схем, розвитку соціальних навичок та формування більш реалістичних очікувань щодо міжособистісних взаємодій.

Таким чином, когнітивний підхід до вивчення самотності пропонує глибоке та всебічне розуміння цього феномену, розглядаючи його як результат складної взаємодії між когнітивними процесами, емоційними реакціями та поведінковими патернами особистості в контексті її соціального життя та індивідуального досвіду.

7. *Інтимний підхід.* У контексті психологічних досліджень феномену самотності особливе місце посідає інтимний підхід, розроблений В.Дж. Дерлегою та С.Т. Маргулісом. Науковці запропонували інноваційний погляд на природу самотності через призму двох фундаментальних понять: "інтимність" та "саморозкриття", які стали ключовими у їхній теоретичній концепції. Розвиваючи ідеї Р. Вейса, дослідники наголошували на фундаментальній ролі соціальних відносин у досягненні особистістю життєвих цілей. Згідно з їхньою концепцією, самотність виникає не просто через відсутність соціальних контактів, а через брак відповідного соціального партнера, який міг би стати опорою на шляху до реалізації особистісних прагнень та цілей.[4]

Особливу увагу дослідники приділяли якості міжособистісних відносин, зазначаючи, що самотність найчастіше виникає в ситуаціях, коли стосункам бракує інтимності, необхідної для формування довірливого спілкування. Це положення підкреслює важливість не кількісних, а якісних характеристик соціальних взаємодій. В. Дерлега та С. Маргуліс стверджували, що центральним аспектом розуміння самотності є прагнення особистості до досягнення та підтримання балансу між бажаним та реально досягнутим рівнем соціальних контактів.

Свою концепцію вони ґрунтують на когнітивних підходах, розглядаючи самотність як результат особливостей мислення та сприйняття в сучасному суспільстві, де індивіди все більше відчують себе ізольованими. Такий підхід суттєво відрізняється від традиційних клінічних інтерпретацій, які часто розглядали самотність виключно в контексті патології. Дослідники запропонували динамічну модель розуміння самотності, де ключову роль відіграє процес постійного балансування між бажаним та досягнутим рівнем соціальних контактів.

В межах свого дослідження В. Дерлега та С. Маргуліс приділяли значну увагу аналізу системи соціальних зв'язків особистості, її соціальних очікувань та особистісних характеристик. Вони наголошували на важливості врахування як внутрішньо-індивідуальних факторів, так і факторів середовища у формуванні переживання самотності. При цьому дослідники не обмежувались лише актуальними детермінантами самотності, а враховували також вплив минулого досвіду особистості на формування її поточного стану.

Важливим аспектом їхньої теорії є розуміння самотності як динамічного процесу, а не статичного стану. Це дозволяє розглядати самотність як результат взаємодії множинних факторів, що піддається корекції та змінам.

Особливу цінність представляє розуміння ролі інтимності та саморозкриття у формуванні та подоланні самотності. Вони стверджували, що якість міжособистісних стосунків значною мірою залежить від здатності особистості до встановлення глибоких емоційних зв'язків та готовності до відкритого, довірливого спілкування.

8. *Загальносистемний підхід.* Загальносистемний підхід до феномену самотності, розроблений Дж. Фландерсом, базується на загальній теорії систем і пропонує унікальний погляд на це явище. Згідно з цією теорією, поведінка живих організмів є результатом складного переплетення впливів різних системних рівнів - від клітинного до міжнародного, які функціонують одночасно як єдина система.[6]

В рамках цього підходу самотність розглядається не як негативне явище, а як адаптивний механізм зворотного зв'язку, що виконує важливу регуляторну функцію. Коли людина потрапляє в стан "стрес дефіциту", що характеризується недостатньою кількістю або якістю соціальних контактів та спілкування, самотність виступає як природний механізм, який допомагає відновити баланс. Цей механізм спонукає індивіда до пошуку нових або покращення існуючих соціальних зв'язків, тим самим оптимізуючи як кількісні, так і якісні параметри спілкування.

Таким чином, з точки зору загальносистемного підходу, самотність відіграє важливу роль у підтримці гомеостазу як на індивідуальному, так і на суспільному рівні, допомагаючи підтримувати оптимальний рівень соціальних контактів. Це дозволяє розглядати самотність не як проблему, що потребує усунення, а як природний регулюючий механізм соціальної взаємодії.

Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень самотності, як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці, досі немає єдиного цілісного розуміння цього феномену. Вчені пропонують різноманітні теоретичні концепції та погляди на природу, причини та особливості переживання самотності людьми на різних вікових етапах.

Ця відсутність консенсусу у науковій спільноті зумовлена, перш за все, високою складністю та багатогранністю феномену самотності. Він включає в себе як суб'єктивні психологічні аспекти (почуття, емоції, думки), так і об'єктивні соціальні чинники (кількість і якість міжособистісних зв'язків). Крім того, самотність може мати різні форми прояву, інтенсивність та особливості у людей різного віку, статі, культурного та соціального походження.

Незважаючи на значну кількість теоретичних досліджень, в даній області все ще відчувається брак спеціальних емпіричних робіт, які б системно вивчали різні аспекти переживання самотності. Таке поглиблене та комплексне вивчення самотності як психологічного феномену є важливим завданням для сучасної науки, адже воно дозволить сформулювати більш цілісне та глибоке розуміння цього складного явища.

## Висновок до першого розділу

Проблема самотності, як одвічний та надзвичайно складний супутник людського буття, протягом тисячоліть привертала пильну увагу не лише філософів, соціологів та психологів, але й письменників, митців, богословів і антропологів. Це явище, глибоко вкорінене в людську природу, виходить далеко за межі простого відчуття ізоляції. Самотність – це комплексне психологічне переживання, що охоплює широкий спектр емоцій, від туги та смутку до відчуття безцільності та втрати сенсу життя.

У сучасну епоху самотність набула нових форм і значень. В умовах глобалізації, цифрової революції та надмірного інформаційного навантаження великі міста перетворилися на місця, де, попри постійний рух і взаємодію людей, багато хто відчуває себе ізольованим. Сьогодні це явище охоплює не лише емоційний і психологічний аспекти, але й соціокультурний вимір, викликаючи питання про природу міжособистісних зв'язків, залежність від технологій та глибокий вплив цифрового середовища на людське сприйняття себе та інших.

Таким чином, проблема самотності, з одного боку, залишається незмінною в своїй суті, а з іншого — постійно трансформується, відповідаючи на виклики епохи. Це робить її вічною темою для роздумів і дискусій у різних сферах людської діяльності.

Історичний аналіз ставлення до самотності розкриває складний і суперечливий процес її сприйняття, який змінювався разом із розвитком суспільства та культури. У філософських школах античності, таких як грецькі й римські, самотність часто розглядалася як важливий і навіть сакральний стан, необхідний для досягнення внутрішньої гармонії, духовного очищення та інтелектуального розвитку.

Сучасна психологічна наука пропонує надзвичайно диференційовану та багатопланову систему теоретичних підходів до вивчення феномену самотності. Кожен напрямок досліджень акцентує увагу на принципово відмінних аспектах

цього складного психологічного конструкту, що дозволяє створити максимально повну та об'єктивну картину.

Загальний висновок полягає в тому, що самотність – це набагато складніше явище, аніж просто брак соціальних контактів чи емоційна ізоляція. Це психологічне переживання, яке має глибокі онтологічні, соціальні, біологічні та індивідуально-психологічні витoki. Ефективне подолання самотності вимагає комплексного підходу, що враховує унікальність кожної особистості, її індивідуальні характеристики, соціальний контекст та внутрішні ресурси.

Розуміння багатогранності феномену самотності дозволяє не лише розробити більш ефективні психологічні та соціальні стратегії її подолання, але й сприяє глибшому усвідомленню складності людської природи, механізмів соціальної взаємодії та екзистенційних вимірів індивідуального буття. Лише через прийняття, усвідомлення та трансформацію досвіду самотності людина може досягти справжньої внутрішньої цілісності та гармонії.

## РОЗДІЛ 2. САМОТНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ: СПЕЦИФІКА ПРОЯВІВ

### 2.1. Соціально-психологічні аспекти студентського віку

Поняття «студентство» як окремої, відмінної від інших, вікової та соціально-психологічної групи з'явилося відносно недавно, в другій половині ХХ століття. Цей термін став широко використовуватися в науковій літературі, коли дослідники почали приділяти особливу увагу специфічним особливостям психологічного розвитку молодих людей у період навчання у вищих навчальних закладах.

Студентський період є одним із найважливіших етапів у житті людини, який характеризується інтенсивним фізичним, психологічним та соціальним розвитком. Це період переходу від юності до дорослості, коли молоді люди активно формують свою особистість, визначають свої життєві цілі та прагнення.

Вікові рамки студентства зазвичай коливаються від 18 до 25 років. Однак варто зазначити, що ці межі можуть змінюватися залежно від конкретної країни та системи освіти. Саме в цей період відбувається активне становлення особистості, формування цінностей, поглядів на життя, а також професійних навичок.[63]

Студенти відрізняються від інших вікових груп низкою специфічних характеристик. Це пов'язано з особливостями їхнього соціального статусу, роллю в суспільстві, а також з особливостями навчального процесу. Студенти є одночасно учнями і дорослими, що накладає на них подвійну відповідальність. З одного боку, вони повинні успішно навчатися, а з іншого – приймати самостійні рішення і нести відповідальність за свої вчинки.

Вивчення студентства має важливе значення для розуміння процесів розвитку молоді, а також для розробки ефективних програм освіти та виховання. Знання особливостей психологічного розвитку студентів дозволяє створити оптимальні умови для їхнього навчання, розвитку та самореалізації.

Студентський період – це не лише час навчання, але й період активної соціальної взаємодії. Студенти об'єднуються в різноманітні групи за інтересами, беруть участь у громадській діяльності, формують свої соціальні зв'язки. Саме в



студентські роки закладаються основи майбутнього професійного і соціального життя людини.

Серед перших дослідників, які звернули увагу на особливості студентського віку, можна назвати таких видатних вчених, як Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, та інші. Їхні роботи стали фундаментом для подальших досліджень у цій галузі.[74]

Роботи згаданих вище вчених, а також інших дослідників, базуються на великому обсязі емпіричних даних, отриманих в результаті численних досліджень. Ці дані дозволили виявити закономірності розвитку особистості в студентському віці, визначити ключові фактори, що впливають на цей процес, а також сформулювати ряд теоретичних положень.

Одним з важливих напрямків досліджень є вивчення психофізіологічних та соціальних змін, які відбуваються в студентському віці. Науковці досліджують, як ці зміни впливають на формування життєвих цілей, навичок взаємодії, а також на професійну орієнтацію та самоідентифікацію студентів.

Вища освіта відіграє вирішальну роль у формуванні особистості студента. Перебуваючи в університетському середовищі, студенти мають можливість не тільки здобути знання з обраної спеціальності, але й розвинути свої інтелектуальні, соціальні та емоційні навички.

За словами Л. О. Жданюк, студентський період є дуже чутливим (сензитивним) етапом для розвитку основних соціальних здібностей людини. Саме в цей час закладаються основи ефективної комунікації, співпраці та взаєморозуміння. [37]

Навчання в університеті сприяє становленню психічних функцій на всіх рівнях. У сприятливих умовах вищої освіти студенти розвивають соціальні, емоційні та когнітивні навички, що формують спрямованість розуму, мислення та професійну мотивацію.

Досвід, здобутий студентом в університеті, не тільки впливає на успіх у подальшій професійній діяльності, але й визначає загальний світогляд, цінності та

життєву позицію особистості. Таким чином, студентський вік є важливим етапом у становленні людини як особистості.

Л.М. Балабанова, розглядаючи студентську молодь, акцентує увагу на її специфічних характеристиках, які відрізняють її від інших соціальних груп. Справді, студентство – це не просто сукупність індивідів, а цілісна спільнота, об'єднана спільними інтересами, цінностями та соціальною роллю. [21]

Ключові особливості студентської молоді:

- Високий рівень освіченості та пізнавальна мотивація: Студенти, за визначенням, є людьми, які прагнуть до здобуття нових знань і навичок. Це визначає їхню високу мотивацію до навчання, постійний пошук інформації та інтерес до інновацій.
- Значна соціальна активність: Студентство – це період активної участі в соціальному житті. Студенти часто є ініціаторами та учасниками різних громадських рухів, волонтерських проєктів та культурних заходів. Це сприяє розвитку їхніх комунікативних навичок, лідерських якостей та громадянської позиції.
- Поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості: Студенти – це люди, які одночасно володіють високим рівнем інтелекту та активно розвивають свої соціальні навички. Вони здатні до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації, а також до ефективної взаємодії з іншими людьми.
- Активна соціалізація: Студентські роки – це період інтенсивної соціалізації, тобто процесу засвоєння індивідом соціальних норм, цінностей і ролей. У цей період відбувається формування особистості, становлення системи цінностей, поглядів на життя.

З біологічної точки зору, студентський вік відноситься до періоду юності, який є перехідним етапом між дитинством і дорослістю. Однак, психологічно студенти вже не є дітьми, вони прагнуть до самостійності та незалежності. Тому, у зарубіжній психології цей період часто пов'язують з процесом дорослішання.

Юність завжди розглядалася як переддвер'я дорослого життя, однак її розуміння та значення суттєво змінювалися з часом. Історія, філософія та науки знає чимало спроб досягнути це складне явище, проте через відсутність чітких вікових критеріїв та спрощені уявлення про психологію юнаків, ці дослідження часто були поверхневими. Лише в ХХ столітті, завдяки працям таких видатних вчених, як П.П. Блонський, юність стала предметом серйозного наукового аналізу, що дозволило системно досліджувати її психологічні особливості.[62]

Традиційно вважалося, що юність завершується з досягненням фізичної зрілості та готовністю до виконання соціальних ролей дорослої людини. Проте, вікові межі юності завжди були досить розпливчатими і змінювалися залежно від історичного періоду та культурних особливостей. Історично склалося так, що вікові категорії частіше відображали соціальний статус індивіда, а не його біологічний вік. Тобто, досягнення певного віку означало перехід до нового соціального статусу з відповідними правами та обов'язками. Цей зв'язок між віком і соціальною роллю зберігається і в сучасному суспільстві. Однак, сучасний погляд на юність дещо відрізняється від традиційного. За словами В.Г. Лашука, юність – це період, коли особистісний розвиток стає більш визначальним, ніж просто біологічний вік. Тому, оцінюючи юність, слід звертати увагу не стільки на календарний вік, скільки на особистісні досягнення та готовність до самостійного життя.[59][47]

Психологічний зміст юності є багатограним і охоплює важливі процеси формування особистості, розвитку самосвідомості, визначення професійної орієнтації та підготовки до дорослого життя. У цей період життєвого шляху вони проходять етапи становлення власної особистості, поступово виробляючи здатність до свідомих рішень у професійній сфері та розробки індивідуальних життєвих планів. У ранній юності у молодих людей виникають зацікавлення у навчанні, формуються професійні прагнення і потреба в реалізації себе через працю. Розвиваються також суспільна активність та самостійність, що закладає основу для подальшого визначення життєвого шляху та прийняття власних рішень.

На етапі молодості відбувається професійне становлення, коли молода людина починає закріплювати себе у вибраній сфері діяльності, набуває

практичних навичок і досягає майстерності в обраній професії. Зазвичай саме у цей період завершується процес професійної підготовки, що збігається із завершенням студентського життя, після чого молодь готова до повноцінного залучення у професійну діяльність.

Відповідно до досліджень Павелківа В. Р., молодість є періодом максимальної працездатності, коли людина може успішно витримувати значні фізичні та психологічні навантаження. Саме в цей час молоді люди найкраще засвоюють складні інтелектуальні методи роботи та набувають специфічних знань і навичок, необхідних для своєї професії. Крім того, у цей період розвиваються такі особистісні якості, як організаторські здібності, ініціативність, сміливість і винахідливість. У ряді професій важливими стають також точність і акуратність, швидкість реакцій, що підвищує ефективність роботи та сприяє професійному успіху.[61]

Студент як особистість та людина певного віку має три основні аспекти характеристики, кожен з яких відіграє важливу роль у його формуванні.

1. Психологічний аспект. Цей вимір включає сукупність психологічних процесів, станів та особистісних рис, які формують його індивідуальність. Головними складовими є психологічні властивості, такі як спрямованість (мотивація та інтереси), темперамент (швидкість і реактивність поведінки), характер (сукупність стійких особливостей поведінки) та здібності (навички, інтелектуальні та творчі потенціали). Від цих якостей залежить, як саме відбуваються психічні процеси (сприйняття, мислення, пам'ять), виникають різноманітні психічні стани (радість, тривога, впевненість) і проявляються особистісні формування.
2. Соціальний аспект. Ця сторона розкриває студента як члена суспільства, відображаючи його приналежність до певної соціальної групи (наприклад, студентської спільноти, національної або культурної спільноти). Соціальні якості, такі як колективізм, відповідальність, національна свідомість або культурна ідентичність, виникають через взаємодію з іншими людьми і формуються на основі суспільних відносин та групових цінностей.

**3. Біологічний аспект.** Біологічна складова включає природні особливості організму: тип нервової діяльності, фізичну будову (тип конституції тіла, силу м'язів), роботу аналізаторів (сприйняття зовнішніх стимулів), безумовні рефлекси і вроджені інстинкти. Цей аспект значною мірою обумовлений спадковістю та природженими задатками, однак він також може змінюватися під впливом навколишнього середовища, способу життя, харчування та фізичної активності.

Таким чином, студент як особистість формується через взаємодію цих трьох аспектів — психологічного, соціального та біологічного, які разом забезпечують його комплексний розвиток і унікальність.[71]

Аналіз цих аспектів дає можливість зрозуміти якості та можливості студента, а також його вікові й особистісні особливості. Якщо розглядати студента як людину, що перебуває на певному етапі вікового розвитку, то для нього характерні швидкі реакції на прості й складні сигнали, високий рівень чутливості сенсорних систем, а також здатність легко освоювати складні навички, зокрема психомоторні. У порівнянні з іншими віковими періодами, юність вирізняється максимальною швидкістю запам'ятовування, вмінням швидко перемикаати увагу й високими результатами у вирішенні логічних завдань на основі вербального мислення. Отже, студентський вік є періодом, коли досягаються найвищі результати в багатьох сферах – це «пік» можливостей, які формувалися завдяки попередньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку.

Вік від 18 до 20 років є вирішальним етапом у формуванні особистості. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток моральних цінностей та естетичного сприйняття світу. Характер людини набуває стійкості, а особистість активно опановує широкий спектр соціальних ролей, які будуть супроводжувати її протягом усього життя.

Перехід до дорослого життя ознаменовується початком самостійної трудової діяльності. Молоді люди починають будувати свою кар'єру, створювати сім'ї та брати на себе відповідальність за власне життя. Цей період характеризується радикальними змінами в системі цінностей, мотивації та цілях.

Інтенсивне навчання та професіоналізація сприяють розвитку інтелектуальних здібностей та формуванню спеціалізованих знань і навичок. Багато молодих людей досягають значних успіхів у різних сферах діяльності, встановлюючи спортивні рекорди, створюючи твори мистецтва, здійснюючи наукові відкриття.

Студентські роки – це період розквіту як розумових, так і фізичних здібностей людини. Молоді люди відчують себе повними енергії та амбіцій, здається, що все під силу. Однак, часто буває так, що реальні досягнення не відповідають потенціалу, який закладений в молодій людині.

Цей розрив між можливостями і їх реалізацією пояснюється кількома причинами. По-перше, молоді люди часто переоцінюють свої сили і можливості, вважаючи, що їхній розвиток буде безкінечним. По-друге, їм здається, що найкраще ще попереду і що всі їхні мрії обов'язково здійсняться. Такий оптимізм, з одного боку, є рушійною силою, але з іншого – може призвести до розчарувань, якщо очікування не виправдовуються.

Період навчання у вищому навчальному закладі збігається з другим етапом юності або початком дорослості, що характеризується складністю формування особистісних якостей

Однією з найхарактерніших особливостей цього періоду є посилення свідомості та відповідальності за свої вчинки. Студенти починають усвідомлювати важливість моральних принципів і прагнуть жити відповідно до них. Порівняно зі шкільним віком, у студентів помітно зростає рівень таких якостей, як цілеспрямованість, рішучість та наполегливість. Вони стають більш самостійними, ініціативними та здатними контролювати свою поведінку.

Крім того, у студентів підвищується інтерес до складних філософських та етичних питань. Їх починають цікавити такі проблеми, як сенс життя, моральний обов'язок, любов, вірність та інші. Це свідчить про те, що студенти прагнуть не просто здобути знання, а й знайти своє місце у світі та сформувати власну систему цінностей.

Фахівці в галузі вікової психології та фізіології зазначають, що здатність людей до свідомого контролю своєї поведінки у віці 17 – 19 років ще не досягла повної зрілості. У цьому віці часто спостерігаються ситуації, коли молоді люди виявляють невмотивований ризик, не здатні передбачити наслідки своїх вчинків, і ці дії можуть мати мотиви, які не завжди є гідними або доцільними. Також, за словами деяких дослідників, період 19 – 20 років є часом безкорисливих жертв і самовіддачі, але й характеризується наявністю негативних проявів, таких як імпульсивність чи недостатня обдуманість у прийнятті рішень.

Дослідження у сфері вікової психології та фізіології демонструють, що у більшості молодих людей віком від 17 до 19 років механізми свідомого контролю поведінки все ще перебувають у процесі формування. Представники цієї вікової групи часто демонструють схильність до необґрунтованого ризику та можуть діяти, не повністю усвідомлюючи можливі наслідки своїх рішень. Їхні вчинки можуть керуватися мотивами, що не завжди відповідають раціональним міркуванням або етичним нормам.

Період 19 – 20 років має подвійну природу: з одного боку, це час прояву високих альтруїстичних прагнень та готовності до самопожертви, а з іншого - характеризується певними поведінковими особливостями, які можуть ускладнювати життя молодій людині. Серед таких особливостей варто відзначити:

- Підвищену імпульсивність у діях
- Схильність приймати рішення без достатнього аналізу ситуації
- Недостатньо розвинену здатність до прогнозування довгострокових наслідків своїх дій

Така специфіка поведінки є природною для даного етапу розвитку особистості та поступово змінюється в процесі подальшого дорослішання та набуття життєвого досвіду.

Період юності є важливим і неповторним етапом життя людини, коли активно відбувається процес самопізнання та формування особистісної ідентичності. Це час, коли молоді люди активно працюють над усвідомленням свого місця в житті, намагаються зрозуміти свої внутрішні прагнення, визначити

особисті цінності та життєві орієнтири. Саме в цей час відбувається важливий етап розвитку, коли формується образ того, ким людина хоче бути, і одночасно починається розуміння своїх реальних можливостей.[36]

Особливості самооцінки в юнацькому віці:

#### 1. Постійне порівняння:

- Молоді люди часто порівнюють свої досягнення з досягненнями своїх однолітків, що стає основою для оцінки власного успіху.
- Оцінка себе часто здійснюється через призму соціальних норм і очікувань суспільства, що впливає на самоусвідомлення.
- Існує постійне співвідношення своїх реальних можливостей з тими, які хочеться досягти, що викликає внутрішні переживання.

#### 2. Формування ідеального "Я":

- У цей період активно створюється уявлення про бажане майбутнє та уявлення про те, ким би хотілося стати.
- Розвиваються ідеї щодо своїх потенційних можливостей, формуються амбіції, що визначають напрямок життєвих прагнень.
- Виникають плани на майбутнє, яких молодь хоче досягти в професійному і особистому житті.

#### 3. Особливості реального "Я":

- Молоді люди мають обмежений життєвий досвід, що ускладнює об'єктивну самооцінку та розуміння своїх реальних можливостей.
- Навички самоаналізу ще недостатньо розвинені, що може призводити до помилкового сприйняття своїх сильних та слабких сторін.
- Емоційні фактори можуть сильно впливати на самосприйняття, що призводить до нестабільності самооцінки.

Теоретичне розуміння цього конфлікту допомагає зрозуміти, чому молоді люди переживають періоди внутрішньої невпевненості та змін у поведінці, коли їхні очікування та реальність не співпадають. Ці непогодження можуть мати серйозні психологічні наслідки, як для самооцінки особистості, так і для її



соціальних взаємин. У свою чергу, це може призвести до певних психологічних труднощів, таких як стрес або тривожність.

Психологічні наслідки невідповідності між ідеальним та реальним "Я":

1. Внутрішні прояви:

- Внутрішня невпевненість у своїх силах, сумніви щодо правильності своїх виборів можуть бути характерними для цього етапу.
- Тривожність щодо майбутнього, хвилювання через можливі невдачі.
- Зміна самооцінки, коли молоді люди відчувають себе або надто високооціненими, або, навпаки, принижують свої досягнення.

2. Зовнішні прояви:

- Демонстративна поведінка може бути проявом потреби у самоствердженні та доказу власної значущості.
- Агресивність часто стає захисним механізмом, спрямованим на приховування внутрішніх страхів і невпевненості.
- Прагнення довести свою унікальність через ексцентричні вчинки, нестандартну поведінку.
- Показна самовпевненість може бути спробою створити образ людини, що повністю контролює своє життя.

3. Соціальні аспекти:

- Відчуття нерозуміння з боку оточуючих, коли молоді люди не відчувають підтримки чи визнання з боку старших.
- Складнощі у встановленні глибоких міжособистісних стосунків, що зумовлені нестабільним сприйняттям себе та інших.
- Конфлікти з батьками та авторитетними постатями, що часто стаються через різницю у поглядах на життя.
- Пошук однодумців, референтної групи, серед якої можна знайти підтримку і розуміння.

Важливо пам'ятати, що протиріччя між ідеальним і реальним «Я» — це природна частина процесу дорослішання. Протягом цього періоду:

- Накопичується життєвий досвід;

- Розвиваються навички самоаналізу;
- Формується більш реалістичний погляд на життя;
- Вдосконалюються здатності до саморегуляції.

Ці зміни дозволяють досягти гармонії між різними аспектами свого «Я», що сприяє формуванню більш зрілої та стабільної особистості, здатної до адекватної самооцінки та конструктивної взаємодії з оточуючим світом.

Студентство – це не просто етап життя, а важлива соціальна категорія, що відіграє ключову роль у розвитку суспільства. Молоді люди, які навчаються у вищих навчальних закладах, формують особливу соціальну групу з унікальними характеристиками. Студенти є носіями нових ідей, активними учасниками соціальних змін та рушійною силою прогресу.

Період студентства – це час активного саморозвитку, формування світогляду та професійної ідентичності. Молоді люди в цей час шукають своє місце в житті, розвивають свої таланти та навички, готуються до самостійного життя. З огляду на це, вивчення особливостей студентства є надзвичайно важливим для розробки ефективних освітніх програм та створення сприятливих умов для розвитку молоді.

Розуміння потреб та інтересів студентів дозволяє створити таке освітнє середовище, яке б сприяло їхній всебічному розвитку та підготовці до професійної діяльності. Інвестуючи в освіту молоді, ми інвестуємо в майбутнє нашої країни.

Таким чином, студентство є не лише періодом навчання, а й важливим етапом соціалізації, який має значний вплив на подальше життя людини.

## 2.2 Фактори, що сприяють виникненню почуття самотності серед студентів

Проблема самотності сьогодні є однією з найважливіших у контексті психологічного благополуччя людини. Вона визнана не лише як особистісний стан, а й як значний фактор, який впливає на психічне здоров'я, емоційний стан і загальну якість життя індивіда. У науковій літературі самотність часто асоціюється зі старшим віком, зокрема з ізоляцією, яку можуть переживати люди похилого віку через втрату соціальних зв'язків, фізичні обмеження або втрату близьких. Це спостереження знайшло підтвердження у роботах таких дослідників, як

Олейник Н. О., яка акцентує на тому, що старше покоління найчастіше стикається з цим переживанням.[58]

Однак, реальність виявляється значно складнішою, оскільки самотність може виникнути в будь-якому віці, незалежно від фізичного стану чи соціального статусу людини. Ґрунтовні дослідження таких учених, як Ляшук В. Г. та Сіляєва В. І., доводять, що самотність — це явище, яке не має вікових обмежень. Воно може виникати на будь-якому етапі життєвого шляху і зачіпати людей різного віку, включаючи молодь і навіть дітей. Зокрема, ці дослідники вказують на соціальні та психологічні чинники, які можуть призводити до почуття ізоляції серед молодих людей, таких як зміни в соціальних колах, особистісні труднощі в адаптації до нових умов життя, невизначеність щодо майбутнього та багато інших аспектів, що впливають на емоційну стабільність.[50][82]

Феномен самотності проявляється по-різному в залежності від віку, і кожна вікова група стикається з ним по-своєму, зокрема через психологічні та соціальні чинники, які характерні для цього періоду життя.

Наприклад у підлітковому віці самотність часто пов'язана з труднощами в сім'ї, наприклад, з розлученням батьків, що може призвести до порушення емоційного зв'язку з одним із них. Підлітки, які переживають такі зміни, часто відчують сильний емоційний стрес і невпевненість у собі, що посилює їх почуття самотності. Крім того, проблеми у встановленні дружніх стосунків теж можуть спричиняти ізоляцію. Відсутність справжніх друзів, які допомагають виявити і зрозуміти себе, часто болісно переживається в підлітковому віці, оскільки цей період тісно пов'язаний з пошуком власної ідентичності.

У дорослому віці основною причиною самотності може стати неможливість створення сім'ї, що для багатьох людей є важким психологічним випробуванням. Відсутність партнера або родини може призвести до почуття особистої неповноцінності та соціальної невідповідності, адже в суспільстві існує стереотип, що щастя та успіх нерозривно пов'язані з наявністю сім'ї. Таким чином, самотність стає не тільки емоційною проблемою, а й фактором соціального відчуження, що впливає на те, як людина сприймає себе в суспільстві.

У літньому віці самотність часто викликана втратою близьких людей — партнерів, друзів або родичів. З роками коло спілкування звужується, а фізичні обмеження ускладнюють підтримку активних соціальних зв'язків. Крім того, важливим фактором є відсутність належної уваги з боку близьких, що може призводити до почуття покинутості та емоційної ізоляції.

Особливо важливим є розуміння того, як різні вікові групи сприймають та переживають самотність. Старше покоління часто розглядає самотність як природний результат життєвого шляху, як неминучий супутник пізніх років життя. Це сприйняття допомагає їм краще адаптуватися до даного стану, знаходити внутрішні ресурси для його прийняття. Натомість молоді люди демонструють значно гострішу реакцію на самотність, переживаючи її як критичну життєву ситуацію. Їхня низька толерантність до самотності пояснюється високою потребою в соціальних контактах, прагненням до активної взаємодії з оточуючими та природним бажанням будувати близькі стосунки.

Причини негативного переживання самотності серед молоді мають багатогранний характер. Негативні емоційні переживання в сім'ї, такі як конфлікти з батьками, відсутність емоційної підтримки та розуміння, можуть призвести до відчуття ізоляції. Складні стосунки зі старшим поколінням, зокрема з викладачами, часто пов'язані з різницею в поглядах, відсутністю взаєморозуміння та конструктивного діалогу. Проблеми у взаємодії з однолітками можуть виникати через конкуренцію, неспівпадання цінностей та труднощі з адаптацією до соціальних норм групи.

Особливої уваги заслуговує період вступу до навчальних закладів, адже це значущий етап у житті молодої людини, який супроводжується кардинальними змінами в усіх сферах життя. Як зазначає Варбан Є.О., цей період характеризується не лише фізичними перетвореннями, а й глибокими соціальними трансформаціями.

Одним із найбільших викликів для першокурсників є розрив із звичним соціальним оточенням. Від'їзд до іншого міста, зміна кола спілкування та втрата близьких друзів призводять до відчуття самотності та ностальгії за минулим.

Адаптація до нового навчального закладу ускладнюється необхідністю будувати нові соціальні зв'язки та знаходити своє місце в новому колективі.

Крім того, студенти стикаються з побутовими труднощами: самостійним організацією побуту, приготуванням їжі, управлінням фінансами тощо. Ці завдання, хоч і здаються незначними, можуть викликати значний стрес, особливо у тих, хто раніше не мав досвіду самостійного життя.

Важливим аспектом адаптації є емоційна складова. Від'їзд від дому та відсутність звичного сімейного оточення призводять до відчуття ізоляції та самотності. Молоді люди відчують потребу в емоційній підтримці, яку раніше отримували від батьків та близьких друзів.

Таким чином, період вступу до ВНЗ – це час випробувань, коли молоді люди стикаються з необхідністю адаптуватися до нових умов життя, будувати нові соціальні зв'язки та долати емоційні труднощі. Цей період є важливим етапом у становленні особистості, який формує вміння самостійно приймати рішення, долати труднощі та будувати своє майбутнє.[27]

Герасімова Н. Є. у своїх дослідженнях детально описує складнощі адаптації першокурсників. Вони часто відчують сильну невпевненість, стикаючись з новим академічним та соціальним середовищем. Відчуження може виникати через різницю в рівні підготовки, соціальному статусі, культурному бекграунді. Дискомфорт посилюється необхідністю швидко засвоювати нові правила поведінки, адаптуватися до вимог викладачів, знаходити своє місце в студентському колективі. [30]

Проблема ускладнюється тим, що сучасне суспільство часто недооцінює важливість емоційного стану молодих людей. Духовні переживання, внутрішній світ, емоційна сфера молодого покоління залишаються без належної уваги. Система освіти та соціальної підтримки більше зосереджена на академічних досягненнях та формальних показниках, ніж на психологічному благополуччі студентів.

При організації соціальної роботи з молоддю проблема самотності часто не отримує належного визнання як серйозна психологічна проблема, що потребує

професійного втручання. Відсутність спеціалізованих програм психологічної допомоги, спрямованих на подолання самотності, ускладнює ситуацію для молодих людей, які страждають від цього стану.

Важливо розуміти, що хоча існують об'єктивні причини виникнення самотності у студентів, кожна особистість сприймає та переживає її по-своєму. Індивідуальні особливості характеру, життєвий досвід, система цінностей та переконань - все це впливає на те, як людина реагує на ситуації, що потенційно можуть викликати самотність. Деякі студенти успішно долають цей період, розвиваючи нові соціальні зв'язки та знаходячи підтримку в новому оточенні, тоді як інші можуть довго страждати від відчуття ізоляції та відчуження.

Таким чином, проблема самотності в студентському віці постає як складне багатоаспектне явище, що вимагає комплексного підходу до його вирішення. Необхідне створення ефективних систем психологічної підтримки, розвиток програм соціальної адаптації та формування середовища, де молоді люди могли б відкрито говорити про свої переживання та отримувати необхідну допомогу.

### 2.3 Індивідуально – психологічні особливості студентів, що переживають почуття самотності

Перехід від шкільного життя до студентського є одним із найважливіших та найскладніших етапів у житті молодої людини, який супроводжується численними викликами та змінами. Цей період характеризується не лише зміною навчального закладу, але й трансформацією всього життєвого укладу, включаючи режим дня, систему навчання, коло спілкування та навіть місце проживання для багатьох студентів, які приїжджають на навчання з інших міст.

Коли абітурієнт вступає до вищого навчального закладу, він опиняється в абсолютно новому соціальному середовищі, яке докорінно відрізняється від звичного шкільного оточення. У школі учні мають сталий колектив, знайомі обличчя та встановлені соціальні зв'язки, які формувалися роками. Натомість у вищі студент-першокурсник стикається з необхідністю будувати соціальні відносини з нуля, знайомитися з новими людьми, які мають різне походження,

виховання та життєві цінності. Такі кардинальні зміни у соціальному статусі та повсякденному житті можуть викликати значний емоційний дискомфорт та почуття самотності.

Важливо розуміти, що сприйняття цих змін є глибоко індивідуальним процесом, який залежить від багатьох факторів. Кожна людина по-своєму переживає період адаптації до нового середовища, пропускаючи об'єктивні обставини через призму власного досвіду, характеру та психологічних особливостей. Саме тому одні студенти легко пристосовуються до нових умов, швидко знаходять спільну мову з одногрупниками та викладачами, активно включаються в студентське життя, тоді як інші можуть відчувати значні труднощі у соціалізації та тривалий час перебувати в стані психологічного дискомфорту.

Численні дослідження в галузі психології та соціології показують тісний взаємозв'язок між самооцінкою особистості та відчуттям самотності. Зокрема, науковець Кандиба М. О. у своїх фундаментальних працях докладно висвітлює цю залежність, спираючись на багаторічні спостереження та експериментальні дані. Згідно з дослідженнями, існує зворотна кореляція: чим нижча самооцінка людини, тим вища ймовірність того, що вона страждатиме від почуття самотності. І навпаки, висока самооцінка часто супроводжується меншою схильністю до переживання самотності. Це пояснюється тим, що люди з високою самооцінкою зазвичай більш впевнені у собі, легше йдуть на контакт з оточуючими та не бояться проявляти ініціативу у спілкуванні.[42]

Особливої уваги заслуговують результати масштабного дослідження, проведеного групою науковців Каліфорнійського університету під керівництвом Е. Сигельмана. Вони провели комплексне вивчення психологічних характеристик студентів та їх впливу на процес адаптації до університетського життя. В результаті були виявлені ключові особистісні характеристики, які найбільш негативно впливають на психологічну адаптацію студентів. Серед них: схильність вважати себе невдахою, надмірна самокритичність та жалість до себе, проблеми з чесністю у відносинах, ненадійність у стосунках з іншими, а також підвищений рівень ворожості до оточуючих. Ці характеристики формують своєрідний психологічний

портрет людини, яка має підвищений ризик зіткнутися з проблемами адаптації в новому колективі.[33]

Додаткові дослідження, проведені В. Сермою та його колегами, не лише підтверджують, але й суттєво розширюють ці спостереження. Згідно з його висновками, самотні люди демонструють більш високі показники за шкалою "ворожість-покірність" під час психологічного тестування. Це означає, що вони схильні або проявляти агресію щодо оточуючих, або, навпаки, надмірно підкорятися їм, що в обох випадках ускладнює формування здорових соціальних зв'язків. Крім того, такі особи часто мають проблеми з контролем гніву та відчувають значні труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних стосунків.

Ця ситуація створює своєрідне замкнене коло: проблеми з соціалізацією посилюють відчуття самотності, яке, в свою чергу, ще більше ускладнює процес встановлення нових соціальних зв'язків. Студенти, які потрапляють у таку пастку, часто відчувають себе ізольованими від колективу, що може негативно впливати не лише на їхній емоційний стан, але й на академічну успішність та загальне задоволення від навчання у виші.

Продовжуючи аналіз психологічних аспектів адаптації студентів та феномену самотності, варто звернути особливу увагу на ґрунтовні дослідження Миронця М. Г., який детально описує психологічний портрет самотньої особистості. За його спостереженнями, однією з найбільш характерних рис є підвищений рівень тривожності. Такі люди постійно перебувають у стані внутрішнього напруження, надмірно фокусуються на власних проблемах та переживаннях, що створює своєрідний бар'єр між ними та навколишнім світом. Їхня свідомість часто заповнена катастрофічними сценаріями майбутнього, що ще більше посилює відчуття тривоги та соціальної ізоляції.[52]

Особливо показовим є те, що самотні особистості часто демонструють підвищену агресивність та дратівливість у соціальних взаємодіях. Ця риса проявляється у необґрунтованій критичності до оточуючих, прагненні здійснювати психологічний тиск на інших та загальній нетерпимості до людей. Такі поведінкові



патерни створюють додаткові перешкоди для формування глибоких міжособистісних зв'язків та довірчих відносин.

Інші дослідники також у своїх дослідженнях підкреслюють багатовимірність феномену самотності та складність його вивчення акцентуючи увагу на комплексі психологічних характеристик, які підвищують ризик виникнення почуття самотності. Серед них особливе місце займають низька самооцінка, що проявляється у невпевненості у власних силах та можливостях, схильність до депресивних станів, яка забарвлює сприйняття світу в похмурі тони, а також загальна замкнутість, що обмежує соціальні контакти.

Голота Б.М. робить важливий внесок у розуміння проблеми, додаючи до списку психологічних особливостей конфліктність як значущий фактор. Ця характеристика особливо негативно впливає на процес соціальної адаптації, оскільки створює додаткову напругу у міжособистісних стосунках та ускладнює формування стабільних соціальних зв'язків.[32]

Цікавий погляд на проблему пропонує Р. Вейс, який фокусується на взаємозв'язку між самотністю та базовою невпевненістю в собі. Він виділяє такі ключові характеристики як інтровертованість, що проявляється у схильності до самозаглиблення та уникнення соціальних контактів, сором'язливість, яка створює бар'єри у спілкуванні, та низьку самооцінку, що лежить в основі багатьох соціальних страхів.

Дж. Зілбург пропонує дещо інший ракурс розгляду проблеми, акцентуючи увагу на таких рисах як ворожість, нарцисизм та егоцентричність. «Самотній індивід, як правило, проявляє болісну замкненість або відкриту ворожість» Він підкреслює, що самотні люди часто демонструють або надмірну замкненість, або відкриту ворожість до оточуючих, причому ця ворожість може бути спрямована як назовні, так і на самого себе. Такі особи часто страждають від глибокого внутрішнього конфлікту між бажанням соціального контакту та страхом перед ним. Серед інших психологічних особливостей можна виділити: безініціативність, недовірливість, уникнення емоційної близькості, а також підвищений рівень провини та сорому. [96]

Особливої уваги заслуговують дослідження психологічних особливостей студентів-першокурсників, які переживають почуття самотності Железнякової Ю. В., досліджуючи цю проблему серед студентів коледжу, вона виявила цікаву закономірність: самотні студенти характеризуються зниженим рівнем самолюбства та самовпевненості, підвищеною чутливістю до відмови, а також переважанням інтровертованого типу особистості над екстравертованим.[38; 39]

Важливо відзначити, що існує цілий комплекс психологічних особливостей, які можуть суттєво ускладнювати процес соціальної адаптації студентів. До них відносяться невпевненість у собі при спілкуванні, яка може проявлятися у надмірній сором'язливості та страху перед соціальними взаємодіями, підвищена чутливість до відмови, що часто призводить до уникнення нових соціальних контактів, безініціативність та пасивність у соціальних ситуаціях, а також загальна замкненість та нецілеспрямованість у побудові соціальних зв'язків.

Узагальнюючи результати численних досліджень, можна виділити три ключові психологічні характеристики, які найчастіше пов'язані з переживанням самотності: невпевненість у собі, ворожість та тривожність. Ці риси створюють своєрідний психологічний комплекс, який суттєво ускладнює процес соціальної адаптації та формування здорових міжособистісних стосунків.

Проте варто зазначити, що незважаючи на значний обсяг досліджень у цій області, все ще існує потреба у більш глибокому вивченні індивідуально-психологічних особливостей студентів, які переживають почуття самотності. Це пов'язано з тим, що більшість наявних досліджень носять загальний характер і не враховують специфіку студентського середовища та особливості сучасного освітнього процесу.

Особливо актуальним це питання стає в контексті сучасних реалій, коли традиційні форми навчання та соціальної взаємодії зазнають суттєвих змін. Нові формати освіти, зокрема дистанційне навчання та онлайн-комунікація, створюють додаткові виклики для соціальної адаптації студентів та можуть посилювати почуття самотності. Тому важливим завданням для психологів та педагогів стає

розробка нових підходів до вирішення цієї проблеми, які б враховували як традиційні психологічні особливості самотніх особистостей, так і специфіку сучасного освітнього середовища.

Крім того, варто звернути увагу на необхідність розробки ефективних методів діагностики та профілактики самотності серед студентів. Це передбачає створення комплексних програм психологічної підтримки, які б враховували індивідуальні особливості кожного студента та допомагали йому успішно долати труднощі адаптаційного періоду. Такі програми повинні включати як індивідуальну роботу з психологом, так і групові форми взаємодії, які сприяють розвитку комунікативних навичок та формуванню здорових соціальних зв'язків.

Також важливо звернути увагу на роль викладацького складу та кураторів академічних груп у процесі адаптації першокурсників. Їх обізнаність щодо психологічних особливостей самотніх студентів може допомогти вчасно виявляти проблемні ситуації та надавати необхідну підтримку. Це особливо важливо в перші місяці навчання, коли процес адаптації відбувається найбільш інтенсивно.

## Висновок до другого розділу

Студентський вік – це особливий етап у житті молодої людини, який супроводжується складним процесом соціалізації та адаптації до нового соціального середовища. Перехід від шкільного життя до університетського є значущим етапом дорослішання, який включає серйозні зміни в способі життя, оточенні, освітньому середовищі та умовах соціальної взаємодії. У цьому віці молода людина стикається з численними викликами, такими як адаптація до нового навчального формату, формування самостійності, вибудовування власного графіку та встановлення нових соціальних зв'язків. Усе це створює як можливості, так і ризики для розвитку особистості. Одним із таких ризиків є виникнення почуття самотності, яке здатне суттєво впливати на емоційний стан та психологічний комфорт студентів. Самотність у цьому віці стає не лише індикатором проблем соціалізації, але й може бути бар'єром для особистісного та професійного розвитку.

Фактори, що сприяють виникненню почуття самотності, мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. З одного боку, студентський вік супроводжується об'єктивними змінами, такими як переїзд до іншого міста, втрата звичного кола спілкування, необхідність адаптуватися до нових умов навчання та побуту. З іншого боку, суб'єктивне сприйняття цих змін є глибоко індивідуальним і залежить від низки особистісних і психологічних характеристик. Особливу роль відіграють такі чинники, як низька самооцінка, тривожність, емоційна нестабільність і невміння формувати та підтримувати міжособистісні зв'язки. Дослідження показують, що студенти з низьким рівнем комунікативних навичок і високим рівнем сором'язливості частіше стикаються з труднощами в інтеграції до нового колективу, що може викликати відчуття ізоляції. Крім того, сучасні реалії, зокрема поширення дистанційного навчання та зростання ролі онлайн-комунікацій, додатково ускладнюють процес соціальної адаптації, зменшуючи можливості для формування глибоких міжособистісних зв'язків.

Індивідуально-психологічні особливості студентів, які переживають самотність, становлять ще одну важливу складову аналізу. У численних

дослідженнях підкреслюється, що самотні студенти часто мають підвищений рівень тривожності, внутрішнього напруження, схильність до самокритики та негативного мислення. Вони демонструють низьку самооцінку, що позначається на їхній здатності ініціювати та підтримувати соціальні контакти. Самотність також пов'язується з підвищеною емоційною вразливістю, страхом перед відмовою та загальною замкнутістю. Важливими є й такі характеристики, як схильність до агресії або, навпаки, надмірна покірність у міжособистісних стосунках, що створює додаткові бар'єри для інтеграції в соціальне середовище.

Психологічний портрет студента, який переживає самотність, зазвичай включає такі риси, як інтровертованість, сором'язливість, схильність до уникання соціальних контактів і негативне сприйняття власної особистості. Окремі дослідження також вказують на зв'язок між самотністю та підвищеним рівнем агресивності, яка може проявлятися як назовні, так і у формі самокритики та внутрішнього конфлікту. Самотність створює замкнене коло, у якому емоційна ізоляція ускладнює соціалізацію, а проблеми соціалізації, у свою чергу, підсилюють відчуття самотності. Така ситуація негативно впливає не лише на емоційний стан студентів, але й на їхню академічну успішність, загальний рівень задоволеності життям і професійний розвиток.

Аналізуючи сучасний контекст, слід зазначити, що дистанційне навчання, яке стало особливо актуальним у період пандемії, суттєво змінює умови соціальної взаємодії студентів. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками збільшує ризик емоційної ізоляції, що підсилює почуття самотності. У таких умовах важливим завданням стає пошук нових форм підтримки студентів, які переживають складнощі адаптації.

Отже, проблема самотності серед студентів є багатогранною і потребує комплексного підходу для її вирішення. Це включає як індивідуальну роботу зі студентами, спрямовану на підвищення їхньої самооцінки, розвиток комунікативних навичок і зниження рівня тривожності, так і створення сприятливого соціального середовища в навчальних закладах. Роль викладачів, кураторів і адміністрації вищих навчальних закладів є надзвичайно важливою.

Вони мають забезпечити підтримку студентів на етапі адаптації, розробляти програми соціалізації, сприяти залученню до студентського життя та виявляти труднощі, пов'язані з емоційним станом студентів, у перші місяці навчання. У перспективі дослідження психологічних аспектів самотності серед студентів повинні враховувати нові виклики сучасного освітнього середовища, щоб розробити ефективні стратегії підтримки молоді в цьому важливому періоді їхнього життя.

### РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ З ПОЧУТТЯМ САМОТНОСТІ

#### 3.1. Методологія, методичні підходи та процедура дослідження

Дослідження проводилося в онлайн-форматі на базі Горлівського інституту іноземних мов, що дозволило охопити студентів незалежно від їхнього місцезнаходження. Період збору даних тривав з липня по жовтень 2024 року, що забезпечило достатньо часу для залучення учасників та зібрання необхідної інформації для аналізу.

До участі в дослідженні долучилося 62 студенти. Віковий діапазон учасників становив від 22 до 49 років, що дозволяло отримати дані від респондентів з різним життєвим досвідом і рівнем академічної підготовки. Вибірка включала студентів магістерських програм 5 та 6 курсу факультету соціальної та мовної комунікації.

Опитування проводилося за допомогою Google Forms, що дозволило легко організувати процес збору даних та забезпечити їх зручне представлення й аналіз.

**Мета дослідження** – вивчити індивідуально-психологічні особливості студентів, які зазнають почуття самотності. Це означає визначення специфічних характеристик, властивих таким студентам, а також з'ясування, які особистісні якості, емоційні реакції та когнітивні особливості притаманні тим, хто відчуває самотність. Дослідження зосереджується на розумінні того, як саме ці характеристики можуть впливати на схильність до самотності серед студентів, з метою отримання більш глибокого розуміння психологічного портрету цих осіб.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що студенти, які відчувають самотність, мають певні індивідуально-психологічні особливості: підвищену агресивність, схильність пригнічувати власні емоції, схильність до фрустрації та ригідність у мисленні.

3.2 Результати дослідження рівня самотності: форми та функціональні особливості.

Для діагностики рівня переживання самотності ми обрали надійний та валідний психодіагностичний інструментарій – методику "Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності", розроблену відомими дослідниками Д. Расселом та М. Фергюссоном. Цей опитувальник дозволяє визначити наявність почуття самотності, та й оцінити його інтенсивність сприйняття респондентом.

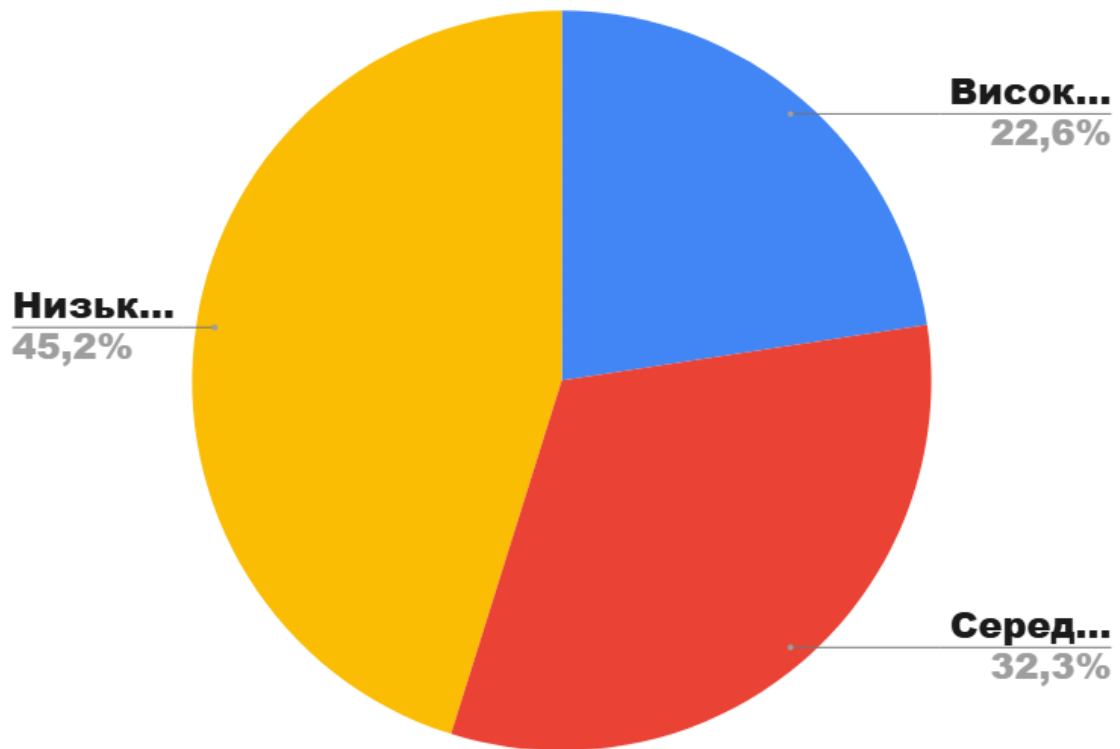
Обрана методика є особливо цінною для нашого дослідження, оскільки вона враховує багатовимірність феномену самотності та дозволяє оцінити різні його аспекти. Важливо відзначити, що опитувальник Рассела-Фергюссона широко використовується в міжнародній практиці та має високі показники надійності та валідності, що підтверджено численними дослідженнями. [Додаток А]

Процес збору даних здійснювався з дотриманням усіх необхідних етичних норм та принципів проведення психологічних досліджень. Кожен учасник був поінформований про мету дослідження. Онлайн-формат дозволив забезпечити анонімність відповідей та створити комфортні умови для відвертих відповідей респондентів.

Особливу увагу варто звернути на специфіку нашої вибірки - це студенти-магістри, які знаходяться на завершальному етапі свого навчання. Цей життєвий період характеризується не лише інтенсивним професійним становленням, але й значними змінами в особистому житті, що робить дослідження переживання самотності особливо актуальним для цієї вікової групи.

Результати проведеного дослідження були систематизовані та візуалізовані у вигляді графічного представлення на рисунку 3.1, які наочно демонструють розподіл рівнів суб'єктивного відчуття самотності серед опитаних студентів. Отримані дані дозволяють не лише оцінити поширеність різних рівнів переживання самотності серед студентів-магістрів, але й створюють основу для подальшого глибокого аналізу цього феномену та розробки відповідних рекомендацій щодо психологічної підтримки.



**Рівень самотності у % співвідношенні**

Дослідження переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона)

Результати методики переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»:

- Низький (45,2%)
- Середній (32,3%)
- Високий (22,6%)

На основі проведеного дослідження з використанням методики "Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності" за авторством Д. Рассела і М. Фергюссона, ми отримали глибокий аналіз переживання самотності серед студентів магістратури.

Важливо відзначити, що вибірка складалася зі студентів віком від 22 до 49 років, що представляє широкий віковий діапазон та дозволяє врахувати різноманітність життєвого досвіду та соціальних ситуацій респондентів.

Найбільш численну категорію 45,2% складають студенти з низьким рівнем самотності. Цей показник є надзвичайно важливим, оскільки він свідчить про наявність значної частки студентів, які успішно долають виклики соціальної адаптації в академічному середовищі. Такі студенти демонструють високий рівень соціальної компетентності, здатність встановлювати та підтримувати міжособистісні зв'язки, активно беруть участь у соціальному житті свого освітнього середовища. Вони характеризуються розвиненими комунікативними навичками, емоційною стійкістю та здатністю формувати глибокі міжособистісні стосунки.

Середній рівень самотності, виявлений у 32,3% студентів, вказує на наявність певних труднощів у соціальній взаємодії. Ця група студентів може періодично відчувати емоційну ізоляцію, труднощі у встановленні глибоких міжособистісних зв'язків або недостатнє розуміння з боку оточуючих. Важливо відзначити, що середній рівень самотності може бути пов'язаний з різними факторами: інтенсивністю навчального навантаження, необхідністю поєднувати навчання з роботою, зміною соціального оточення при вступі до магістратури, а також особистісними особливостями студентів.

Особливої уваги заслуговує група студентів з високим рівнем самотності, яка складає 22,6%. Ці студенти переживають найбільш глибокі та інтенсивні почуття самотності, що може суттєво впливати на їхнє психологічне благополуччя, академічну успішність та загальну якість життя. Високий рівень самотності часто супроводжується відчуттям відчуження від соціального оточення, труднощами у встановленні емоційних зв'язків, недостатнім розумінням з боку однолітків та викладачів.

Окремої уваги заслуговує аналіз факторів, які можуть впливати на формування різних рівнів самотності у студентів магістратури. Серед таких факторів можна виділити:

- Академічне навантаження та стрес, пов'язаний з навчанням;
- Необхідність поєднувати навчання з професійною діяльністю;
- Зміни у соціальному оточенні при переході на новий освітній рівень;
- Особливості організації навчального процесу в магістратурі;
- Індивідуально-психологічні характеристики студентів;
- Специфіка міжособистісних відносин у групах;
- Вплив сучасних інформаційних технологій на характер соціальних взаємодій.

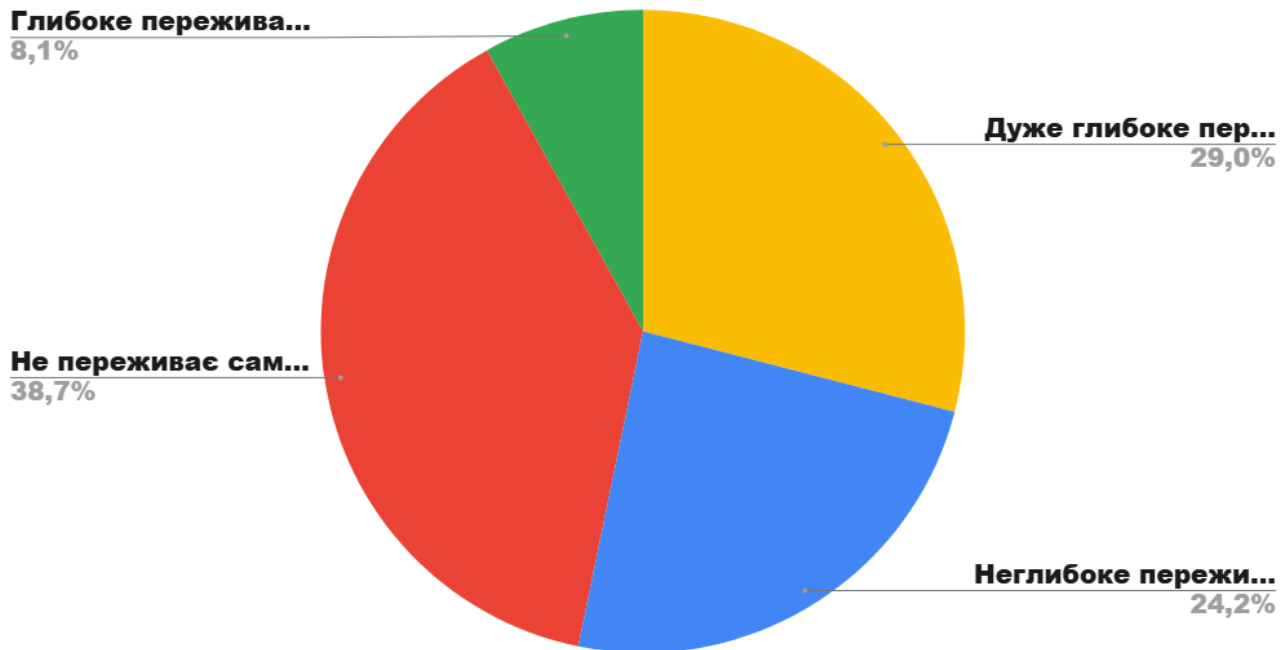
На другому етапі нашого дослідження феномену самотності серед студентів ми зосередили увагу на більш глибокому вивченні різних аспектів переживання самотності, використовуючи методику "Самотність", розроблену відомою дослідницею С.Г. Корчагіною. Цей діагностичний інструмент був обраний завдяки його здатності виявляти тонкі нюанси переживання самотності та різні її прояви у психологічному стані особистості.

Методика Корчагіної є особливо цінною для нашого дослідження, оскільки вона дозволяє розглянути самотність як багатовимірний феномен, що має різні форми прояву та глибину переживання. Опитувальник дає можливість оцінити не лише загальний рівень самотності, але й виявити специфічні особливості її переживання кожним респондентом.

Для забезпечення максимальної об'єктивності дослідження та отримання достовірних даних, ми провели діагностику дотримуючись усіх необхідних методологічних вимог проведення досліджень.

Після ретельного збору та обробки отриманих даних, ми систематизували результати та представили їх у вигляді наочного графічного зображення на рис. 3.2

### Рівні самотності у % співвідношенні



Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника  
«Самотність» (С.Г. Корчагіної)

Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника  
«Самотність» (С.Г. Корчагіної)

- Дуже глибоке переживання самотності – 29,0%
- Глибоке переживання самотності – 8,1%
- Не переживає самотності – 38,7%
- Неглибоке переживання самотності – 24,2%

Аналізуючи результати групи досліджуваних, ми спостерігаємо досить оптимістичну картину, де найбільший відсоток студентів (38,7%) не переживає самотності. Це свідчить про їхню успішну соціальну адаптацію, здатність встановлювати та підтримувати значущі міжособистісні зв'язки, а також про наявність задовільняючих соціальних контактів. Такі студенти демонструють

високий рівень психологічного благополуччя та соціальної інтеграції в академічне середовище.

Неглибоке переживання самотності виявлено у 24,2% студентів. Ця категорія респондентів може відчувати періодичні епізоди самотності, які не мають істотного впливу на їхнє повсякденне життя та психологічний стан. Такий рівень переживання самотності можна розглядати як ситуативний, пов'язаний з конкретними життєвими обставинами чи тимчасовими труднощами у соціальній взаємодії.

Особливої уваги заслуговує група студентів з дуже глибоким переживанням самотності, яка складає 29,0%. Ці студенти відчують найбільш інтенсивні та болісні переживання самотності, що може суттєво впливати на їхню академічну успішність, психологічне здоров'я та загальну якість життя. Найменшу частку в групі 8,1% складають студенти з глибоким переживанням самотності.

Такі результати вказують на необхідність розробки диференційованого підходу до психологічної підтримки студентів з різними рівнями переживання самотності. Особливу увагу слід приділити роботі зі студентами, які демонструють дуже глибоке та глибоке переживання самотності, оскільки ці групи знаходяться в зоні найбільшого психологічного ризику.

Отримані результати створюють основу для розробки цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на зменшення рівня самотності серед студентів магістратури. Особливу увагу слід приділити створенню сприятливого соціально-психологічного клімату в академічних групах, розвитку комунікативних навичок студентів та формуванню ефективних стратегій подолання самотності.

На третьому етапі дослідження ми зосередилися на виявленні та аналізі емоційних станів, які супроводжують переживання самотності у студентів магістратури. Для цього ми використали методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка.

Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді наочного графічного зображення на рисунку 3.3. Ці візуальні дані дають змогу

чітко простежити особливості прояву основних психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) серед студентів.

Рис 3.3

**Результати дослідження емоційних станів на основі  
тесту  
«Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в  
експериментальній групі**



Результати дослідження емоційних станів на основі тесту  
«Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Комплексне психодіагностичне дослідження психоемоційного стану студентської молоді за методикою Г. Айзенка "Самооцінка психічних станів" розкриває глибокі та багатогранні аспекти емоційної сфери учасників опитування. Отримані результати презентують не лише статистичні показники, але й надають змістовного уявлення про психологічні особливості сучасного студентства, його внутрішні резерви, потенційні труднощі та механізми адаптації.

Розглядаючи показники тривожності, ми спостерігаємо досить оптимістичну картину. Майже половина студентів (45,2%) демонструють низький рівень тривожності, що характеризує їх як емоційно стійких, врівноважених особистостей, здатних контролювати власні емоційні реакції та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Середній рівень тривожності, властивий третині опитаних (32,3%), відображає природню чутливість до життєвих обставин

та здатність до адекватного емоційного реагування. Водночас, наявність високого рівня тривожності у 22,6% студентів привертає особливу увагу та потребує поглибленої психологічної діагностики й розроблення індивідуальних стратегій емоційної саморегуляції.

Дослідження показників фрустрації виявило більш складну та неоднорідну картину психоемоційного реагування. Низький рівень фрустрації, притаманний 38,7% студентів, свідчить про наявність потужних внутрішніх ресурсів, здатність конструктивно долати життєві перешкоди, високий рівень стресостійкості та психологічної resilience. Середній рівень фрустрації (33,2%) вказує на часткову вразливість студентів до негативних зовнішніх впливів, потребу в розвитку додаткових копінг-механізмів та навичок емоційного інтелекту. Найбільш вразливою є група студентів з високим рівнем фрустрації (28,1%), які потребують професійної психологічної підтримки, навчання технікам саморегуляції та подолання складних життєвих ситуацій.

Особливо позитивним є аналіз показників агресивності, що демонструє високий рівень соціально-психологічної зрілості студентської спільноти. Переважна більшість студентів характеризується низьким (50,6%) та середнім (42,8%) рівнями агресивності, що є індикатором розвиненої комунікативної культури, здатності до конструктивної взаємодії, емпатії та толерантності. Мінімальна частка студентів (6,6%) з високим рівнем агресивності вказує на поодинокі випадки деструктивної поведінки, які вимагають індивідуального психолого-педагогічного супроводу.

Не менш цікавими є результати дослідження ригідності як психологічної характеристики, що відображає здатність особистості до гнучкості, адаптивності та трансформації поведінкових патернів. Понад 60% студентів (61,4%) демонструють низький рівень ригідності, що є надзвичайно сприятливим показником. Це свідчить про високу психологічну мобільність молоді, її здатність швидко реагувати на зміни, адаптуватися до нових умов, переосмислювати власні установки та моделі поведінки. Середній рівень ригідності, властивий майже третині опитаних (32,2%), відображає часткову гнучкість психіки та потенціал для особистісного розвитку.

Мінімальна частка студентів (6,4%) з високим рівнем ригідності потребує спеціальної уваги та розроблення індивідуальних стратегій психологічної підтримки.

Узагальнюючи результати дослідження, можемо стверджувати, що студентська молодь демонструє досить високий рівень психоемоційної стабільності, адаптивності та особистісної зрілості. Превалювання низьких та середніх показників за всіма шкалами методики Г. Айзенка вказує на потужний внутрішній потенціал, здатність до конструктивного подолання життєвих викликів та ефективної міжособистісної взаємодії.

Водночас, наявність певної частки студентів з високими показниками тривожності, фрустрації та поодинокими проявами ригідності актуалізує необхідність системної психолого-педагогічної роботи.

Отримані результати дослідження мають важливе практичне значення для розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентів. Такі програми повинні враховувати специфіку різних рівнів самотності та бути спрямованими на розвиток комунікативних навичок, підвищення впевненості у собі, формування навичок ефективної соціальної взаємодії.

Особливу увагу слід приділити створенню сприятливого психологічного клімату в групах, організації заходів, спрямованих на посилення групової згуртованості та розвиток навичок командної роботи. Важливим є впровадження системи менторства та реєр-підтримки, де студенти з низьким рівнем самотності можуть допомагати своїм одногрупникам у подоланні комунікативних бар'єрів та соціальної ізоляції.

Результати дослідження також вказують на необхідність індивідуального підходу у роботі зі студентами, які демонструють високий рівень самотності. Така робота може включати індивідуальні консультації, участь у тренінгових програмах, розвиток навичок емоційної регуляції та стрес-менеджменту.

У контексті сучасних освітніх трансформацій та зростаючої ролі дистанційного навчання особливого значення набуває розробка стратегій подолання самотності в умовах online освіти. Це може включати створення



віртуальних спільнот підтримки, організацію онлайн-заходів для соціальної взаємодії, впровадження інтерактивних форм групової роботи в онлайн-форматі.

Важливим аспектом є також розвиток системи моніторингу психологічного стану студентів та раннього виявлення ризиків соціальної ізоляції. Це дозволить своєчасно надавати необхідну підтримку та запобігати розвитку глибоких форм переживання самотності.

Отримані результати створюють основу для подальших досліджень у цій галузі, зокрема для вивчення взаємозв'язку між рівнем самотності та академічною успішністю, професійним становленням, психологічним благополуччям студентів магістратури. Такі дослідження можуть сприяти розробці більш ефективних стратегій психологічного супроводу студентів та покращенню якості їхньої освітньої підготовки.

## Висновок до третього розділу

Проведене дослідження переживання самотності серед студентів магістратури дозволило виявити ключові аспекти цього феномену, його вплив на психологічний стан студентської молоді, а також специфічні фактори, що сприяють або, навпаки, ускладнюють процес адаптації в академічному середовищі.

Аналіз результатів дослідження на основі різних методик, таких як «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюссона, опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної, а також методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, показав значну варіативність переживання самотності серед студентів магістратури.

Основними результатами є:

1) Результати методики переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»:

- Низький (45,2%)
- Середній (32,3%)
- Високий (22,6%)

2) Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної)

- Дуже глибоке переживання самотності – 29,0%
- Глибоке переживання самотності – 8,1%
- Не переживає самотності – 38,7%
- Неглибоке переживання самотності – 24,2%

3) Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Тривожність	45,2	32,3	22,6
Фрустрація	38,7	33,2	28,1
Агресивність	50,6	42,8	6,6
Ригідність	61,4	32,2	6,4

Водночас, дослідження емоційних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, показало, що переважна більшість студентів здатна ефективно справлятися зі стресом, але для певної частини студентів існують ризики емоційної нестабільності, що вимагає спеціалізованої підтримки.

Таким чином, результати дослідження свідчать про високий рівень психоемоційної стійкості студентів, але також вказують на необхідність розробки цільових програм психологічної підтримки. Особлива увага має бути спрямована на студентів, які переживають високий рівень самотності або мають психологічні труднощі, що впливають на їхнє академічне життя. Розвиток ефективних стратегій підтримки, таких як тренінги з розвитку комунікативних навичок, створення сприятливого соціально-психологічного клімату, а також програми менторства та реєр-підтримки, є важливими елементами в рамках підтримки студентів магістратури.

Необхідно також врахувати особливості дистанційного навчання, яке може посилювати переживання самотності серед студентів, і розробити стратегії для інтеграції студентів у віртуальні спільноти підтримки, що сприятиме їхньому емоційному та соціальному благополуччю. Раннє виявлення ризиків соціальної ізоляції та системний моніторинг психологічного стану студентів мають стати важливими аспектами в роботі університетів для збереження психологічного здоров'я та підвищення ефективності навчального процесу.

Таким чином, проведене дослідження виявило не лише високий рівень психологічної адаптації серед студентів, але й наголосило на необхідності впровадження нових підходів до психологічної підтримки в освітніх установах для зменшення рівня самотності та підвищення якості життя студентів.

## РОЗДІЛ 4. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У СТУДЕНТІВ

### 4.1 Підходи та принципи роботи з подолання самотності у студентів

У сучасному світі проблема самотності серед студентів набуває все більшої актуальності та потребує особливої уваги з боку освітньої спільноти. Розробка спеціалізованої корекційної програми для подолання стану самотності студентів стала відповіддю на цей важливий виклик сучасності. Важливо розуміти, що феномен самотності має глибоко індивідуальний характер, і кожна людина переживає його по-своєму, що унеможливорює створення універсального рішення, яке б ефективно працювало для всіх без винятку.

Працюючи зі студентами, які переживають стан самотності, надзвичайно важливо дотримуватися збалансованого підходу, який можна охарактеризувати як "золоту середину". Цей підхід передбачає створення атмосфери підтримки та розуміння, готовність надати необхідну допомогу у складних життєвих ситуаціях, але водночас стимулювання розвитку самостійності та ініціативності студентів у пошуку власних шляхів подолання життєвих викликів, включаючи подолання стану самотності.

Особливу роль у цьому процесі відіграє психологічна підтримка, яка, за визначенням деяких дослідників, має кілька важливих аспектів. Першочергово необхідно створити безпечний простір, де студент зможе відверто говорити про свої переживання, довіряти свої думки та почуття. Це середовище має характеризуватися повною відсутністю загроз як фізичного, так і психологічного характеру, де молода людина відчуватиме себе захищеною та прийнятою.

Не менш важливим є формування атмосфери безоціночного прийняття, де почуття та переживання студента сприймаються з глибокою повагою та розумінням, без критики та моралізаторства. Кожен студент має відчувати, що його особистість та його емоційний досвід є цінними та значущими, незалежно від його особистісних характеристик чи попереднього досвіду.

Процес подолання самотності має здійснюватися комплексно та включати роботу у двох основних напрямках. Перший напрямок фокусується на формуванні внутрішньої готовності до змін. Це передбачає глибоке усвідомлення студентом природи своєї самотності, її причин та можливих шляхів подолання. Важливо допомогти студентам розвинути навички самопізнання, рефлексії та емоційної саморегуляції.

Особлива увага приділяється розвитку комунікативних компетенцій та формуванню ефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Надзвичайно важливим є розвиток емоційного інтелекту, здатності до емпатії та відповідального ставлення до власного життя та стосунків з оточуючими.

Другий напрямок роботи зосереджений на створенні сприятливого соціокультурного середовища, яке б підтримувало процес подолання самотності. Це включає роботу над покращенням відносин студента з родиною, викладачами та однокурсниками. Успішна реалізація цього напрямку вимагає тісної співпраці між всіма учасниками освітнього процесу - батьками, викладачами, соціальними педагогами та психологами.

Кінцевою метою розробленої корекційної програми є не лише допомога у подоланні поточного стану самотності, але й формування у студентів здатності до свідомого життєвого вибору та створення такого життєвого простору, де хронічна самотність не матиме місця. Програма спрямована на розвиток особистісної автономії та здатності будувати здорові, повноцінні стосунки з оточуючими.

Важливо підкреслити, що робота з подолання самотності вимагає системного підходу та довготривалої підтримки. Необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного студента, його життєвий досвід та готовність до змін. Успішність такої роботи значною мірою залежить від створення довірливих відносин між студентом та фахівцями, які надають підтримку.

У контексті сучасної освіти проблема самотності студентів набуває особливого значення, оскільки впливає не лише на емоційний стан молоді людини, але й на її академічну успішність, соціальну адаптацію та професійне

становлення. Тому розроблена корекційна програма є важливим інструментом у створенні комплексної системи психологічної підтримки студентської молоді.

Програма враховує сучасні наукові дослідження у галузі психології самотності та базується на принципах гуманістичного підходу, який передбачає повагу до особистості кожного учасника та віру в його здатність до позитивних змін. Важливим аспектом програми є її практична орієнтованість та спрямованість на формування конкретних навичок та стратегій подолання самотності.

Особлива увага в програмі приділяється розвитку емоційного інтелекту та соціальних компетенцій студентів, оскільки саме ці аспекти часто є ключовими у подоланні стану самотності. Програма також включає елементи арт-терапії та інші творчі методи роботи, які допомагають студентам краще усвідомити та виразити свої почуття.

У процесі реалізації програми важливо створювати можливості для практичного застосування отриманих знань та навичок, заохочувати студентів до активної участі в різноманітних соціальних проектах та заходах, які сприяють формуванню нових соціальних зв'язків та розвитку комунікативних навичок.

Програма також передбачає регулярний моніторинг ефективності застосованих методів та можливість їх адаптації відповідно до потреб конкретної групи студентів. Це дозволяє забезпечити максимальну результативність роботи та досягнення поставлених цілей у подоланні стану самотності.

Розроблена програма представляє собою комплексний підхід до вирішення проблеми самотності серед студентської молоді, використовуючи широкий спектр методів та технік, кожен з яких спрямований на досягнення конкретних терапевтичних цілей та вирішення специфічних завдань особистісного розвитку.

Одним з фундаментальних завдань програми є робота над підвищенням самооцінки студентів та розвитком їхньої адаптивності до різноманітних життєвих ситуацій. Це особливо важливо, оскільки низька самооцінка часто стає ключовим фактором, що провокує та підтримує стан самотності. В рамках програми використовуються спеціально розроблені вправи та техніки, спрямовані на

формування позитивного самосприйняття, розвиток впевненості в собі та досягнення психологічної самодостатності.

Значна увага приділяється роботі з негативними установками, які часто лежать в основі переживання самотності. Ці установки можуть формуватися протягом тривалого часу під впливом різних життєвих обставин та негативного досвіду міжособистісної взаємодії. Програма передбачає систематичну роботу з виявлення та трансформації таких деструктивних переконань, заміщення їх більш адаптивними та конструктивними моделями мислення.

Особливе місце в програмі займає робота з подолання станів фрустрації та соціальних фобій, які часто супроводжують переживання самотності. Використовуються спеціальні техніки релаксації, методи когнітивно-поведінкової терапії та інші підходи, що допомагають знизити рівень тривожності та подолати страх соціальної взаємодії.

Програма також включає блок роботи з емоційною депривацією, яка може виникати внаслідок тривалої соціальної ізоляції або відсутності значущих емоційних зв'язків. Застосовуються методи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, здатності до самовираження та встановлення глибоких емоційних контактів з іншими людьми.

Важливим компонентом програми є розвиток навичок конструктивного переживання втрат, особливо пов'язаних з розривом романтичних стосунків або втратою близьких людей. Студенти навчаються розуміти та приймати свої емоції, працювати з почуттям провини та гніву, знаходити ресурси для відновлення після емоційних травм.

Особлива увага приділяється формуванню активних стратегій подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій. Студенти освоюють різні техніки стрес-менеджменту, вчать знаходити конструктивні шляхи вирішення конфліктів та складних життєвих ситуацій.

Програма передбачає інтенсивну роботу над розвитком соціальних та комунікативних навичок. Це включає тренування вербальної та невербальної

комунікації, розвиток навичок активного слухання, вміння висловлювати свої думки та почуття, встановлювати та підтримувати контакт з іншими людьми.

Значна увага приділяється розвитку емпатії та здатності до взаєморозуміння. Студенти вчаться краще розуміти емоції та потреби інших людей, розвивають навички співпереживання та емоційної підтримки. Це сприяє формуванню більш глибоких та гармонійних відносин з оточуючими.

В програмі використовується широкий спектр методів, включаючи ігротерапію, яка дозволяє в безпечній формі відпрацьовувати нові моделі поведінки та взаємодії. Проективний малюнок використовується як діагностичний інструмент та засіб самовираження, що допомагає краще усвідомити та опрацювати власні емоційні стани.

Методи поведінкової корекції застосовуються для формування нових, більш адаптивних моделей поведінки та взаємодії з оточуючими. В корекційній програмі активно використовуються різноманітні методичні прийоми, такі як рольові ігри, які дозволяють відпрацювати нові поведінкові патерни в безпечному середовищі.

Важливе місце займають групові дискусії та "мозкові штурми", які сприяють розвитку критичного мислення та здатності знаходити нестандартні рішення проблемних ситуацій. Методика "Намалюй людину під дощем" та техніка незакінчених речень використовуються для глибшого розуміння емоційного стану учасників та їхніх особистісних особливостей.

Особлива увага приділяється аналізу реальних життєвих ситуацій учасників та їхнього особистого досвіду, що робить програму максимально практично орієнтованою та відповідною потребам конкретної групи.

Очікувані результати програми включають не тільки зниження рівня суб'єктивного переживання самотності, але й комплексні позитивні зміни в різних сферах життя учасників. Це включає підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, формування навичок активного подолання життєвих труднощів та ефективного вирішення конфліктів.

Учасники програми отримують знання та навички саморегуляції, вчаться конструктивно переживати втрати та працювати з емоційними наслідками



складних життєвих ситуацій. Особлива увага приділяється формуванню відповідальної статевої поведінки та покращенню відносин із значущими людьми.

Програма передбачає можливість індивідуальної адаптації під потреби конкретної групи учасників, що дозволяє досягати максимальної ефективності в роботі з різними категоріями студентів. Регулярний моніторинг результатів дозволяє оцінювати ефективність програми та вносити необхідні корективи в процесі її реалізації.

#### 4.2 Розробка корекційної програми по зниженню самотності та її проявів у студентів

Корекційна програма спрямована на допомогу студентам у подоланні стану самотності, а також на формування емоційної стійкості, розвитку комунікативних навичок та зміцнення почуття власної значущості. Робота з учасниками організована у чотири послідовні етапи, кожен із яких має свою специфіку, завдання та очікувані результати.

Перший етап, підготовчий, закладає основу для подальшої роботи. Його головна мета полягає у створенні сприятливих умов для роботи групи та забезпеченні внутрішньої готовності учасників до змін. На цьому етапі проводяться активності, які сприяють знайомству, налагодженню контакту між учасниками, створенню довірливої атмосфери та пошуку спільних тем для взаємодії. Важливо, щоб кожен студент відчув себе частиною групи, а також усвідомив важливість подальшої роботи над собою. Учасники починають проявляти емоційну залученість, що закладає підґрунтя для переходу до наступного етапу.

Другий етап роботи з групою передбачає усвідомлення студентами власного стану самотності, аналіз його причин та наслідків. Це складний процес, який вимагає від учасників глибокої рефлексії та роботи на когнітивному рівні. Основна увага приділяється розвитку здатності аналізувати свої переживання та осмислювати їх вплив на життя. Особливе значення має рефлексія, яка сприяє формуванню довіри у групі та емоційному згуртуванню учасників. У цей період

відбувається посилення емоційної відкритості, що дозволяє студентам глибше усвідомити свої проблеми та підготуватися до їх вирішення.

Третій етап програми — етап переоцінки — характеризується активізацією як когнітивних, так і афективних та поведінкових процесів. Учасники аналізують вплив своїх когнітивних установок та поведінкових стратегій на стосунки з близьким оточенням, зокрема з родиною та друзями. Це допомагає їм зрозуміти, наскільки їхні звички та реакції сприяли виникненню чи загостренню стану самотності. Важливим досягненням цього етапу стає переоцінка власної особистості, формування почуття незалежності та усвідомлення можливості вибору у кризових життєвих ситуаціях. Учасники починають демонструвати більш усвідомлений підхід до саморозкриття, активно взаємодіяти із групою, обмінюватися зворотними зв'язками та формулювати нові підходи до подолання труднощів.

Заключний, четвертий етап роботи, спрямований на закріплення отриманих знань і навичок, інтеграцію їх у повсякденне життя студентів та оцінювання результатів корекційної програми. На цьому етапі учасники діляться враженнями, обговорюють труднощі, з якими зіткнулися під час спроб реалізації нових поведінкових стратегій, та отримують підтримку групи. Використання творчих завдань дозволяє учасникам закріпити нові моделі поведінки та усвідомити їхню ефективність. Також проводиться повторна діагностика, яка дає змогу оцінити рівень досягнутих змін.

Корекційна програма складається з чотирьох тематичних модулів, кожен з яких має чітку спрямованість і враховує потреби учасників. Перший модуль, присвячений саморегуляції емоційного стану, акцентує увагу на пізнанні внутрішнього світу студентів, розумінні власних почуттів і емоцій, а також розвитку навичок управління ними. Важливим елементом цього модуля є усвідомлення чинників, що спричиняють стан самотності, та пошук конструктивних способів подолання емоційної напруги.

Другий модуль спрямований на розвиток комунікативних навичок, таких як вміння висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, аргументувати свою

позицію та шукати компроміси. Він допомагає учасникам підвищити ефективність соціальної взаємодії, що є важливим у подоланні ізоляції та формуванні позитивного середовища спілкування.

Третій модуль зосереджується на побудові безпечних та здорових стосунків, зокрема у сім'ї. Учасники працюють над формуванням позитивного образу бажаних стосунків, які би відповідали їхнім потребам у прийнятті та розумінні.

Четвертий модуль об'єднує всі отримані знання та навички, сприяє їх інтеграції у життя студентів і завершує корекційну програму. Його завдання — допомогти учасникам оцінити свій досвід, закріпити результати та підготуватися до подальшої самостійної роботи над собою.

Програма розрахована на вісім занять, кожне з яких триває 1,5–2 години. Заняття поділяються на вступну, основну та завершальну частини, що дозволяє ефективно організувати роботу групи та забезпечити поступове досягнення поставлених цілей. Загальна тривалість корекційної програми становить 16 годин, що є достатнім для досягнення глибинних змін у ставленні студентів до власного стану та формування навичок подолання самотності.

Табл. 4.1

План корекційної програми

№	Теми занять	Час
Модуль I. Таємниці емоційної саморегуляції		
1	Перше заняття передбачає знайомство учасників групи та створення умов для ефективної взаємодії. Основною метою є формування атмосфери довіри, психологічної безпеки та невимушеності. Учасники встановлюють правила роботи, які сприятимуть гармонійній груповій динаміці та розвитку дружніх відносин.	2 год.

Продовження табл. 4.1

2	Друге заняття має на меті гармонізацію емоційного стану учасників, підвищення їхньої самооцінки та зняття негативних переконань. Важливим аспектом є розширення розуміння природи емоцій, причин самотності та способів її подолання. Учасники оволодівають навичками конструктивного проживання складних емоцій, таких як гнів, сум чи горе, і вчаться застосовувати ефективні стратегії для боротьби із самотністю.	2 год.
<b>Модуль II. Простір продуктивного спілкування</b>		
3	На третьому занятті розглядається поняття конфлікту, його природа та основні способи вирішення. Учасники аналізують свої звички у поведінці під час конфліктів і досліджують шляхи їхньої трансформації. Акцент робиться на розвитку здатності сприймати інших без осуду, що є основою для ефективного вирішення конфліктних ситуацій.	2 год.
4	Четверте заняття присвячене формуванню комунікативних навичок, необхідних для успішної соціальної взаємодії. Учасники навчаються слухати, висловлювати власну думку, ставити питання, приймати критику й аргументовано відстоювати свої інтереси. Практичні вправи включають моделювання типових соціальних ситуацій, таких як започаткування розмови чи вираження вдячності.	2 год.
<b>Модуль III. Формування ідеалу родинних стосунків</b>		
5	П'яте заняття зосереджене на створенні позитивного образу представників протилежної статі та формуванні уявлення про гармонійну сім'ю. Учасники опрацьовують свої гендерні ролі, приймаючи себе як чоловіка чи жінку, та обговорюють перспективи побудови здорових і довірливих стосунків.	2 год.

6	Шосте заняття спрямоване на усвідомлення впливу батьківської сім'ї на формування особистості. Воно допомагає налагодити такі відносини з батьками, які сприятимуть відчуттю підтримки, прийняття та зменшуватимуть почуття самотності.	2 год.
<b>Модуль IV. Шлях до власного вибору</b>		
7	Сьоме заняття акцентує увагу на розвитку відповідального ставлення до життя та здоров'я. Учасники розвивають усвідомлення важливості здорового способу життя та закріплюють навички застосування ефективних стратегій подолання самотності у повсякденності.	2 год.
8	Восьме заняття завершує корекційну програму. Воно спрямоване на інтеграцію отриманого досвіду, визначення життєвих цілей і створення планів на майбутнє. Учасники оцінюють результати роботи над собою, аналізують особистісні зміни та формують навички самокорекції.	2 год.

Пропоную більш детально ознайомитися з одним із занять.

#### Заняття 2.

##### 1. Знайомство учасників – 15 хв.

**Мета:** Підготовка учасників до активної роботи, створення комфортної атмосфери.

**Інструкція:**

Учасники розділяються на пари, потім ці пари переміщуються у кімнату Zoom, де вони мають по черзі провести інтерв'ю один з одним протягом 3 хвилин. Завдання: задати кілька запитань для знайомства.

**Приклад запитань:**

- Яке твоє життєве кредо?
- Які три речі ти любиш найбільше?
- Яка твоя найбільша мрія?

Після цього кожен учасник повертається в основну кімнату та представляє свого партнера.

Загальне обговорення: Як учасники почувалися, що нового дізналися про інших?

## **2. Гра “Емоції та ситуації” – 5 хв.**

**Мета:** Активізація учасників, створення позитивної атмосфери в групі.

Інструкція:

Інструкція: “Кожен з вас назве одну емоцію чи почуття і запам’ятає її. Я почну: ‘Спокій’.”

Коли всі учасники назвуть емоцію, тренер продовжує вправу: “Тепер кожен з вас назве ситуацію і передасть слово іншому учаснику, щоб той доповнив її своєю емоцією. Наприклад: ‘Коли я стою в черзі, то відчуваю... радість!’”

Гра завершується, коли кожен побував у ролі учасника.

## **3. Повторення правил групи – 10 хв.**

**Мета:** Укріплення правил роботи в групі.

Інструкція:

- Тренер відображає на екрані правила групи.
- Учасники по черзі обговорюють важливість кожного правила.

## **4. Вправа “Прогноз погоди” – 10 хв.**

**Мета:** Розвиток навичок рефлексії власних емоційних станів.

Інструкція:

- Учасники відкривають білий аркуш в онлайн-інструменті для малювання (наприклад, Google Jamboard або Miro).
- У кожного учасника є 5 хвилин, щоб намалювати символи, які відповідають їхньому емоційному стану (наприклад, сонце, дощ, шторм, туман).
- Після цього кожен презентує свій малюнок, описуючи, чому саме ці символи відображають їхній настрій.

## **5. Вправа “Без маски” – 10 хв.**

**Мета:** Розвиток навичок рефлексії емоційних станів.

Інструкція:

- Тренер надає учасникам список фраз і кожен по черзі в чаті або через мікрофон завершує одне з початих речень.
- Учасники повинні бути відкритими та чесними у своїх відповідях. Тренер може попросити учасників зробити повторну відповідь, якщо вони виявляться недостатньо відкритими.
- Наприкінці йде обговорення, як ця вправа допомогла учасникам зрозуміти їхні почуття.

### **6. Інформаційне повідомлення – 5 хв.**

**Мета:** Формування усвідомлення важливості розпізнавання емоцій, зокрема негативних.

Йде пояснення, що всі емоції, включаючи негативні, є частиною нашого життя. Якщо їх приховувати або ігнорувати, це може спричинити проблеми в психічному і фізичному стані. Учасникам надаються рекомендації щодо конструктивних способів вираження емоцій.

### **7. Дискусія про причини самотності – 15 хв.**

**Мета:** Усвідомлення учасниками причин своєї самотності та готовність до її подолання.

Інструкція:

Тренер пропонує питання для обговорення:

- Чи відчували ви останнім часом страждання від самотності?
- Які саме ситуації викликають у вас почуття самотності?
- Як ви боретеся з самотністю?

Учасники розповідають або пишуть свої відповіді в чат, а тренер сприяє обговоренню та дає рекомендації, посилаючись на дослідження самотності.

### **8. Малювання на тему “Людина під дощем” – 20 хв.**

**Мета:** Збір діагностичної інформації.

Інструкція:

- Учасники створюють малюнок людини під дощем за допомогою онлайн-інструментів для малювання або на папері.

- Після завершення малюнки презентуються через відео або демонстрацію екрану.

Таким чином, формат онлайн-заняття зберігає основні вправи та принципи, але адаптований до віртуальної взаємодії та використання онлайн інструментів для залучення учасників.

### **9. Дискусія "Ефективні стратегії подолання самотності" – 10 хв.**

**Мета:** Ознайомлення студентів з ефективними та неефективними стратегіями подолання самотності.

Під час обговорення учасники повинні поділитися своїм поглядом на те, що, на їхню думку, є ефективним у боротьбі з самотністю. Серед активних стратегій можна виділити: емоційне реагування, розширення соціальних зв'язків, а також активне усамітнення.

### **10. Проект "План дій для подолання самотності" – 10 хв.**

**Мета:** Засвоєння студентами найбільш ефективних стратегій подолання самотності та розвиток навичок їх застосування.

Студентам пропонується завдання розробити план дій для подолання самотності. План повинен бути простим і здійсненним, чітким і вимірюваним, а також досяжним та реалістичним. Наприклад: "Я запрошу подругу на концерт на вихідних" (хороший план) і "Я не просплю вихідні" (поганий план). Після представлення плану йде загальне обговорення

### **11. Заключне обговорення вражень, думок, почуттів – 5 хв.**

Після завершення обговорення вражень учасників, дається домашнє завдання: заповнити таблицю "Мої сильні та слабкі сторони характеру"

Табл. 4.2

Мої сильні та слабкі сторони характеру

Сильні сторони	Слабкі сторони



## Висновок до четвертого розділу

Робота з подолання самотності у студентів є складним та багатограним процесом, який потребує використання різних підходів, принципів та ефективних корекційних методик. Згідно з результатами проведеного аналізу, розробка корекційної програми базується на глибокому розумінні природи самотності, її впливу на психологічний стан та соціальне функціонування молоді.

У підходах до роботи з подолання самотності важливо враховувати системність та комплексність. Це передбачає роботу на трьох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. Когнітивна складова спрямована на зміну установок та переконань студентів щодо самотності, розвиток усвідомлення власних потреб і аналіз причин ізоляції. Емоційна складова акцентує увагу на гармонізації внутрішнього стану, роботі з негативними емоціями та формуванні позитивного ставлення до себе. Поведінковий рівень передбачає розвиток навичок комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, побудови здорових стосунків та інтеграції отриманих знань у повсякденне життя.

Принципи роботи, такі як індивідуальний підхід, активна взаємодія, поступовість, конфіденційність та психологічна безпека, є основоположними у створенні сприятливих умов для досягнення позитивних змін. Вони дозволяють учасникам корекційної програми відчувати підтримку, бути більш відкритими та готовими до трансформацій.

Запропонована корекційна програма з подолання самотності серед студентів складається з чотирьох етапів і базується на модульному принципі. Її структуру побудовано так, щоб забезпечити поступовий перехід від усвідомлення проблеми до її вирішення. На кожному етапі учасники проходять крізь ключові завдання: створення атмосфери довіри, аналіз причин самотності, переоцінка поведінкових стратегій та закріплення нових моделей поведінки. Завдяки цьому програма сприяє глибокій рефлексії, емоційному розвантаженню, розвитку комунікативних здібностей та формуванню відповідального ставлення до свого життя.

Особливу увагу приділено тематичним модулям, які охоплюють важливі аспекти роботи зі студентами. Перший модуль зосереджений на саморегуляції емоційного стану, що є базисом для подальших змін. Другий модуль допомагає учасникам здобути навички ефективного спілкування, необхідного для зниження соціальної ізоляції. Третій модуль акцентує увагу на формуванні гармонійних родинних стосунків, які є ключовими для відчуття підтримки та прийняття. Четвертий модуль інтегрує отримані знання та сприяє їх застосуванню в реальному житті, допомагаючи учасникам подолати бар'єри та утвердити впевненість у власних силах.

Підсумовуючи, запропонована програма роботи з подолання самотності у студентів є практичним інструментом для гармонізації їхнього емоційного стану, розвитку особистісної та соціальної компетентності. Вона не лише знижує рівень самотності, а й сприяє формуванню більш стійкого психологічного благополуччя, яке є важливим для успішної адаптації молоді у сучасному соціокультурному просторі.

## ВИСНОВКИ

Зробивши аналіз теоретичних джерел, можна дійти висновку, що самотність є багатограним феноменом, який розглядається через призму різних наукових підходів. Історичний і філософський контексти визначають її як універсальну характеристику людського буття, акцентуючи на взаємозв'язку між соціальною природою людини та її екзистенційними переживаннями. У психології самотність трактують через індивідуальні особливості, психодинамічні процеси, емоційні та когнітивні реакції особистості.

Соціологічний підхід наголошує на ролі суспільних умов, таких як індивідуалізм, соціальна мобільність і культурні трансформації, що сприяють ізоляції. Інтеракціоністський підхід підкреслює важливість міжособистісної комунікації, соціальних зв'язків і впливу взаємодії зовнішніх обставин із особистісними факторами. Когнітивні теорії пояснюють самотність як результат розбіжності між бажаним і реальним рівнем соціальних контактів, акцентуючи на значенні мисленнєвих процесів та очікувань.

Дослідження психологічних чинників, що сприяють виникненню самотності у студентів, показало, що це явище має різнобічний характер і суттєво впливає на психоемоційний стан, соціальні взаємодії та загальну адаптацію студентської молоді до навчального процесу.

Використовуючи методику «Самооцінка психічних станів», розроблену Г. Айзенком, ми вияснили, як студенти оцінюють свої психічні стани, зокрема тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність. Ми знайшли залежність між цими показниками та загальними адаптивними можливостями особистості, що свідчить про їх важливу роль у процесах психічної адаптації підлітків.

Використовуючи «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С. Г. Корчагіної) ми дослідили різні форми самотності, з якими можуть стикатися студенти. Використання цього опитувальника допомогло зрозуміти, які аспекти самотності мають найбільший вплив на їх емоційний комфорт і соціальну адаптацію.

Використовуючи методику "Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності" (Д. Рассела та М. Фергюссона) ми змогли оцінити інтенсивність та характер суб'єктивного відчуття самотності серед студентів. Ця методика дозволила виявити, наскільки глибоко особа відчуває себе самотньою, а також оцінити, як це відчуття впливає на її психологічний стан та соціальну взаємодію.

Основними чинниками, що впливають на відчуття самотності є низька самооцінка, емоційна незадоволеність та високий рівень тривожності. Виявлено, що студенти з низьким рівнем самооцінки мають більш виражене відчуття самотності, оскільки відчувають себе непотрібними та відокремленими від оточуючих. Водночас високий рівень тривожності та емоційної напруги погіршує їх здатність до побудови ефективних соціальних контактів, що лише підсилює ізоляцію. Такі студенти часто мають труднощі з адаптацією в нових соціальних умовах, що спричиняє негативне сприйняття себе і, як наслідок, переживання самотності.

Результати дослідження дозволяють сформулювати кілька практичних рекомендацій для подолання самотності серед студентів. Перш за все, важливо розробити програми психологічної підтримки, які враховуватимуть індивідуальні особливості кожного студента, зокрема їхній рівень самооцінки, емоційну вразливість та соціальну компетентність. Важливою складовою цих програм має бути робота над підвищенням самооцінки, розвитку соціальних навичок і зниженні рівня тривожності, що дозволить студентам краще адаптуватися до навчального середовища та соціуму загалом.

Одним із важливих кроків є створення сприятливого психологічного клімату у навчальних групах, що дозволить студентам відчувати себе більш комфортно та впевнено. Програми, орієнтовані на розвиток командної роботи, можуть стати ефективним інструментом для зниження рівня самотності, оскільки сприяють більш тісним соціальним зв'язкам серед студентів. Програми менторства, коли старші студенти підтримують новачків, також можуть допомогти у подоланні почуття соціальної ізоляції.

Індивідуальна робота з студентами, які переживають високий рівень самотності, має включати консультації, тренінги з розвитку емоційної регуляції та навичок соціальної взаємодії. Психологічні інтервенції повинні бути спрямовані на допомогу студентам у розвитку їхніх внутрішніх ресурсів і навичок подолання стресових ситуацій, що допоможе їм не лише зменшити відчуття самотності, а й покращити загальну емоційну стабільність.

Зважаючи на результати дослідження, була розроблена корекційна програма, що включає 8 занять по 2 години, націлених на комплексне вирішення проблеми самотності серед студентів. Програма включає методи когнітивно-поведінкової терапії, ігротерапії, проєктивні методи, а також групові дискусії, що сприяють глибшому розумінню емоційних станів студентів. Завдяки такому підходу студенти мають можливість розвивати соціальні навички, покращувати комунікацію і знижувати рівень самотності.

Очікувані результати цієї програми включають зниження рівня самотності, підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок у студентів. Моніторинг ефективності програми дозволяє коригувати її відповідно до індивідуальних потреб, що дає змогу досягти максимальної ефективності в подоланні самотності серед студентів. Програма може бути адаптована для використання в університетах та інших навчальних закладах і є важливим інструментом для психологічної підтримки студентської молоді.

Отже, самотність серед студентів є складним і багатогранним феноменом, що суттєво впливає на їх психоемоційний стан, соціальні взаємодії та успішність у навчальному процесі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. . Gaev D. The psychology of loneliness. Chicago: Adams Press, 1976
2. Apel K.O. Der Situation des Menschen als Ethisches Problem // Der Mensch und die Wissenschaft vom Menschen. Innsbruck, 1983.
3. Bowman C. C. Loneliness and social change. American Journal of Psychiatry. 1955. pp. 194-198
4. Derlega V.J., Margulis S.T. Why Loneliness Occurs: the Interrelation Ship of Social-Psychological and Privacy Concepts. Loneliness. A Sourcebook of 232 Current Theory, Research and Therapy / Ed. by L.A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982.
5. Eddy P. D. Loneliness: A discrepancy with the phenomenological self. Doctoral Dissertation Adelphi College, 1961.
6. Flanders J. P. A general Systems approach to loneliness. In: Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1982. p.166-179.
7. Moore J. A. Loneliness: Self-discrepancy and sociological variables. Canadian Counsellor, 10. 1976. P. 133-135.
8. Moustakas C. E. (1972). Loneliness and love. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. P.146
9. Riesman D. Die einsame Masse. Hamburg: Rowolth rde 72/73, 1958
10. Russell D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, 66, pp. 20–40.
11. Slater P. The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point. Boston: Beacon Press, 1976
12. Weiss R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass., 1973. P. 17
13. Whitehorn J. C. On loneliness and the incongruous self image. Annuals of Psychotherapy, 2, 1961. p.15-17

14. Young J. T. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and applications. J.T.Young. In: Loneliness. A Source book of current theory, research, and therapy. John Wiley & Sons, Inc., 1982. P. 380.
15. Zilboorg G. Loneliness. Atlantic Monthly. 1938. January. P. 45-54.
16. Аббаньяно Н. Структура екзистенції. Введення в екзистенціалізм. Позитивний екзистенціалізм : пер. с ит. / Н. Аббаньяно. — Санкт-Петербург : Алетейя, 1998. — 506 с.
17. Августин Блаженний А. О граде Божієм / Августин Блаженний Аврелій – К. : Алетейя, 1998. – 555 с
18. Аврелій М. Наодинці з собою. Переклад з грецької Р. Паранька. Львів : Априорі, 2018. 184 с.  
URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Avrelii\\_Mark/Naodyntsi\\_z\\_soboiu.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Avrelii_Mark/Naodyntsi_z_soboiu.pdf) (дата звернення: 16.11.2024).
19. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості / Л. Ю. Айвазян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11.  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2012\\_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1))
20. Арістотель. Нікомахова етика / Переклав з давньогрецької Віктор Ставнюк. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.  
URL: [http://am.history.univ.kiev.ua/Nikomakhova\\_etyka.pdf](http://am.history.univ.kiev.ua/Nikomakhova_etyka.pdf).
21. Балабанова Л. М. Психолого-педагогічні проблеми студентського віку// Психологія: Зб. наук. праць. Київ: НПУ, 1999. Вип. 4(7).- С. 169-170
22. Башманівська Я.В. Самотність людини в умовах глобалізації. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук. Житомир, 2015. 195.
23. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Вікторія Борисівна Бедан; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2018. – 21 с.
24. 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.
- 25.Бердяєв Н. А. Філософія вільного духу / Н.А. Бердяєв - М.: Республіка, 1994.
- 26.Блез Паскаль. Думки. /Пер. з фр. - К.: ДУХ І ЛІТЕРА. 2009. - 704 с
- 27.Варбан, Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Варбан Євген Олександрович; ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». Київ, 2009. 20 с
- 28.[Вершина В.](#) Образ людини у філософії Івана Ільїна / В. Вершина // [Наукові записки \[Національного університету "Острозька академія"\]](#). Філософія. - 2013. - Вип. 14. - С. 124-128. -URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoafs\\_2013\\_14\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoafs_2013_14_27).
- 29.Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Наука і освіта. Науковопрактичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9. С. 65–71.
- 30.Герасімова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов ВНЗ: Автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.07/ Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ
- 31.Головін С. Ю. Словник практичного психолога / С. Ю. Головін – Мінськ : Харвест, 1998
- 32.Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: автореф. дис...канд..філософ.наук: 09.00.04/ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Харків. 2004. 20с.
- 33.Грибок О. П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів / О. П. Грибок // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ, 2012. Вип. 14.
- 34.Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді / О.Ю. Дмитренко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. 2012. №18.
- 35.Ермоленко А.Н. Этика ответственности и социальное бытие человека (современная немецкая практическая философия). – К.: Наук. думка, 1994.



- 36.Євсейчик Я. О. та Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2015. № 124. С. 163-165.
- 37.Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку / Л. О. Жданюк // Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2017. Вип. 4-5. С. 28-40. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso\\_2017\\_4-5\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_6).
- 38.Железнякова Ю. В. Необхідність корекції впливу негативного прояву почуття самотності на формування адиктивної поведінки підлітків / Ю.В. Железнякова // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 2.
- 39.Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціальнопсихологічна проблема / Ю.В. Железнякова // Вісник 49 Дніпропетровського університету. Серія: «Педагогіка і психологія». 2013. Вип. 19. С. 67-74
- 40.Закус О.І. Ставлення до світу підлітків з різним відчуттям самотності / О.І. Закус // Вісник психології і педагогіки [Електронний ресурс] : Збірник наук. праць / Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка, Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. Випуск 4. Київ, 2010. С. 26-35.
- 41.Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде // Сумерки богов. – М.; Издательство политической литературы, 1989. – С. 243.
- 42.Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість /М. О. Кандиба // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту ім.І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 16. С. 431-439.
- 43.Каралаш Н.Г. Життєвий світ людини та переживання нею стану самотності як предмет філософського аналізу: дис... канд. філософ.наук: 09.00.09/ ЧДУ ім. Ю.Федьковича. Чернівці,1999. 170с

44. Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів / [авт.-упор. Т. Г. Веретенко, В. А. Гриценко]. – Дніпропетровськ : ДНЗ “МВПУ ПІТ”, 2014. – 67 с
45. Корчагіна С.Г. Виявлення самотності. Види самотності / С.Г. Корчагіна. Київ: «Прогрес», 2009. 100 с.
46. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Лашук Вікторія Григорівна. Київ, 2010. 20 с
47. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Лашук Вікторія Григорівна. Київ, 2010
48. Ле Гофф Ж. Цивілізація середньовікового Запада / Ж. Ле Гофф. – М. : Прогрес, Прогрес-Академія, 1992. – 376 с
49. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 1. С. 44-52.
50. Ляшук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус – груп // Актуальні проблеми психології, Т.7, вип..20, ч.1, С.237-241
51. Маркузе Г. Розум і революція. // Зарубіжна філософія ХХ століття. У 6 кн., Книга 6. – К.: Довіра, 1993
52. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці / М.Г. Миронець // Наука і освіта. 2013. №1-2. С. 66-68.
53. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : Дисертація. Київ, 2008. 207 с.
54. Монтень М. Опыты. Избранные главы / М. Монтень ; пер. с фр. / Сост., вступ. ст. Г. Косикова; примеч. Н. Мавлевич. – М. : Правда, 1991. – 656 с.
55. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.  
<http://surl.li/bqysly>
56. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. – Москва: Мартин, 2005. 416 с

57. Ницше Ф. Утренняя заря : Мысли о моральных предрассудках. Москва : Академический проект, 2008. 334 с.
58. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці: Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018
59. Осадча Н.О. Психолого-педагогічна характеристика підлітків та особливості переживання ними самотності / Н.О. Осадча // Молодий вчений. 2017. № 5.1 (45.1). С. 96-99
60. Осадча Н.О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2 (71) 2016. С. 136–145.  
<http://surl.li/uxagfu>
61. Павелків В. Р. Вікова психологія: підручник/ В. Р. Павелкін–вид 2- е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с
62. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В.Г. Панок, Г. В. Рудь. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с
63. Павелків, Р. В. Вікова психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. Київ: Кондор, 2011. 468 с
64. Панок, В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. Київ: Ніка-Центр, 2006. 277 с.
65. Паскаль Б. Мысли / Б. Паскаль; пер. с фр. Ю. А. Гинзбург. – М. : Изд-во имени Сабашниковых, 1995. – 480 с.
66. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка. Лабиринты одиночества: пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. Москва: Прогресс, 1989.
67. Пепло Л.Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка Лабиринты одиночества. Москва, 2009.
68. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству. /Лабиринты одиночества / пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. Москва: Прогресс, 1989.

69. Платон. Федон. Платон. Сочинения : в 2 т. Т. 2. Серия : Философское наследие. М. : Мысль, 1999. 528 с
70. Помазова О. В. Дослідження ефективності програми розвитку самосвідомості у підлітків з суб'єктивним переживанням самотності / О.В. Помазова // Журнал науковий огляд. 2019. № 6(59). С. 78-86.
71. Попелюшко Р. П. Самотність—як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р.П. Попелюшко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна. 2013. №2. С. 212-216
72. Попович Елеонора, Атаманюк Зоя. V Всеукраїнська науково-практична конференція студентів та молодих вчених (14 – 15 грудня 2022 р.) <http://surl.li/jcaqqi>
73. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. – Київ: Вища шк., 1982. – 214, [2] с. <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001631>.
74. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 88 с.
75. Рікер П. Етика і мораль. // Навколо політики. - К.: Д.Л., 1995
76. Рікер П. Етика і політика. // Навколо політики. - К.: Д.Л., 1995.
77. Рікер П. Завдання політичного вихователя.// Навколо політики. - К.: Д.Л., 1995
78. Рікер П. Толерантність, нетолерантність, несприйнятне // Навколо політики. - К.: Д.Л., 1995.
79. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. 416 с
80. Сенека. Моральні листи до Луцілія / Сенека ; пер. з латин. А. Содомори. – К. : Основи, 2005. – 603 с
81. Синіцька Т. В. Індивідуально-психологічні особливості студентів з адиктивною поведінкою / Т. В. Синіцька // Медична психологія. 2014. Т. 9, № 1. С. 74-80. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl\\_2014\\_9\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2014_9_1_16).
82. Сіляєва В.І. Порівняльний аналіз образу Я самотніх чоловіків і жінок // Актуальні проблеми психології. Том. 1.: Соціальна психологія. Психологія

- управління. Організаційна психологія: Зб. Наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: Міленіум. 2003. частина 9
- 83.Словник української мови : [в 11 т.] / АН Української РСР, Ін-т мовознав. ім. О. О. Потебні ; редкол.: І. К. Білодід (голова) [та ін.]. - Київ : Наук. думка, 1970 - 1980. Т. 9 : С / ред. тому: І. С. Назарова [та ін.]. – 1978. – 916 с. <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001610>.
- 84.Таранов С.В. Геологічний екзистенціалізм : монографія / С. В. Таранов, – К. : Четверта хвиля, 2014. – 328 с.
- 85.Толковый словарь Даля (2-е издание). Том 2 (1881) <http://surl.li/elwarb>
- 86.Федотова Т.В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку / Т.В. Федотова // Психологічні перспективи. 2015. Випуск 26. С. 297-307
- 87.Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. – Київ: Абрис, 2002. – VI, 742 с. <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/ukr0011096>.
- 88.Хабермас Ю. Пізнання й інтерес // Зарубіжна філософія ХХ століття. У 6 книгах. Книга 6. – К.: Довіра, 1993. – С. 233
- 89.Хамітов Н.В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології 2-ге вид.перероб та доп./ Н.В.Хамітов. – К.: «КНТ», 2017. – 370 с
- 90.Чуйко Г.В., Зварич І.М., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
- 91.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.
- 92.Швалб Ю.М. Одиночество: Социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. Київ: Украина, 1991. 270 с
- 93.Юрчук В. В. Современный словарь по психологии. Минск: «Современное Слово», 1998. 768 с

## 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. Високий ступень самотності 41 – 60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низькою – від 0 до 20 балів.

## «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

## Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

## I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

## II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.

7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

### III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

### IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
1. Мене важко переконати.
2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.