

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
« ____ » _____ 2022 р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ І САМОСТАВЛЕННЯ
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ»**

Виконавець: студентка групи ПС-501-Бз Двигалюк Анна

Керівник: доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Лич О.М.

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології
Гордієнко К.О.

КИЇВ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ___ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Двигалюк Анни Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок відчуття самотності і самоствавлення студентів під час дистанційного навчання в умовах пандемії», затверджена наказом ректора № 2624/ст від 30.11.2021 р.

2. Термін виконання дипломної роботи: з 03.01.2022 по 28.02.2022 р.

3. Вихідні дані роботи: вибірку склали 69 студентів першого курсу: 35 студентів факультету психології (27 дівчат та 8 юнаків віком від 17 до 20 років) та 34 студенти інституту природничих наук – фізичного та хімічного факультетів (18 дівчат, 16 юнаків віком від 17-ти до 20-ти років) університетів міста Києва: Національний авіаційний університет, Київський політехнічний інститут; у дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики: методика дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва, методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, «шкала суб'єктивного переживання самотності» С. В. Духновського.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз психологічних особливостей самотності та самоствавлення. У другому розділі представлено

результати емпіричного дослідження зв'язку відчуття самотності з рівнем само ставлення студентів.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 3 рисунки, 3 таблиці.

6. Календарний план-графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Листопад	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Листопад	
3.	Оформлення теоретичної частини	Листопад	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Грудень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Грудень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Грудень	
7.	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Січень	
8.	Попередній захист дипломної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Лютий	
10.	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист дипломної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «__» листопада 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Оксана ЛИЧ

(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Анна ДВИГАЛЮК

(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок відчуття самотності і самоствавлення студентів під час дистанційного навчання в умовах пандемії»: 55 сторінок, 3 рисунки, 3 таблиці, 49 використаних джерел.

Об'єкт дослідження: почуття самотності особистості.

Предметом даного дослідження є зв'язок почуття самотності та самоствавлення.

Метою даного дослідження є виявлення зв'язку між почуттям самотності та самоствавленням студентів під час дистанційного навчання у період карантину.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: методика дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва, методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, «Шкала суб'єктивного переживання самотності» С. В. Духновського.

Виявлено, що відчуття самотності пов'язане із самоствавленням.

Отримані результати дослідження допомогли розробити практичні рекомендації, які можуть бути використані в роботі психологів щодо корекції та формування адекватного самоствавлення студентської молоді.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ	12
1.1. Підходи до вивчення самотності	12
1.2. Теоретичні засади вивчення різних аспектів самоствавлення	17
1.3. Зв'язок самотності з формуванням самоствавлення	24
Висновки до розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯКУ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ І САМОСТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ.....	30
2.1. Організація і проведення дослідження. Підбір та аналіз психологічних методик.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів методик діагностики самотності та самоствавлення.....	32
2.3. Аналіз результатів психодіагностичних методик за допомогою методів математичної статистики.....	38
2.4. Рекомендації щодо корекції відчуття самотності студентської молоді ...	40
Висновки до розділу II.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Почуття самотності з упевненістю можна назвати таким ж суперечливим і складним переживанням, як і почуття любові. Як часто буває з такими багатовимірними, важкоосязними і важко піддаються науковому опису переживаннями, почуттю самотності досі не присвоєно чіткого і однозначного визначення в психологічній науці. Взагалі, вивчивши роботи з психології, присвячені проблемі самотності, можна зробити висновок про те, що ніякої визначеності і абсолютної ясності щодо її навіть не намічається. Та навіть на побутовому рівні не існує будь-якого унікального набору емоцій, асоційованого з самотністю. Звичайно ж цьому є пояснення: справа в тому, що переживання самотності вкрай суб'єктивно. Кожен стикаючись з ним переживає його настільки по-своєму, настільки різняться афективні і когнітивні докази, за допомогою яких люди приходять для себе до висновку «я самотній». Для когось усвідомлення і відчуття себе як людини самотньої стає справжньою мукою: тут і величезний стрес, і депресія, і сприйняття себе як людини неповноцінної і глибоко нещасної. Хтось, навпаки, лише на самоті здатний знайти самого себе, зосередитися на якійсь пізнавальній складовій цього почуття.

Однак незалежно від того, наскільки позитивно або негативно сприймається самотність, наскільки емоційно людина її переживає, воно так чи інакше впливає на структуру особистості, змінює її складові і змушує переглянути погляди людини на самого себе. У нашому дослідженні ми хотіли б торкнутися саме цієї здатності почуття самотності: здатність впливати на людину, а саме на її самоствавлення. Такий аспект самотності зачіпається в багатьох наукових роботах, однак, якимось побіжно і знову ж з якоюсь часткою невизначеності: десь говориться, що самотність здатне безпосередньо впливати на сприйняття людиною самого себе, якісь дослідження показують, що ніякого особливого впливу на самоствавлення самотність не має.

Самовідношення можна назвати такою складовою структурою особистості, на якій ґрунтуються всі інші, а самотність одним з найпоширеніших явищ нашого століття. Саме тому вплив другого на перше є вкрай актуальною проблемою, яку, безумовно, необхідно досліджувати і всіляко намагатися прийти до її остаточного вирішення.

Об'єкт дослідження: почуття самотності особистості.

Предметом даного дослідження є зв'язок почуття самотності та самоствавлення.

Метою даного дослідження є виявлення зв'язку між почуттям самотності та самоствавленням студентів під час дистанційного навчання у період карантину.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичну основу з проблеми самотності.
2. Вивчити теоретичну основу з проблеми самоствавлення.
3. Емпірично встановити показники почуття самотності та самоствавлення у студентів.
4. Емпірично дослідити зв'язок почуття самотності із самоствавленням у студентів.
5. Розробити рекомендації щодо корекції відчуття самотності у студентської молоді.

Психодіагностичні методики: методика дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва, методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, «Шкала суб'єктивного переживання самотності» С. В. Духновського.

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі університетів міста Києва: Національний авіаційний університет, Київський політехнічний інститут. У дослідженні взяли участь 69 студентів першого курсу: 35 студентів факультету психології (27 дівчат та 8 юнаків віком від 17 до 20 років) та 34 студенти інституту природничих наук – фізичного та

хімічного факультетів (18 дівчат, 16 юнаків віком від 17-ти до 20-ти років).

Практична значимість роботи полягає в можливості використання результатів дослідження в діяльності психологічних служб закладів освіти та педагогів вузу з метою профілактики та корекції почуття самотності шляхом роботи зі самоставленням студентської молоді.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ

1.1. Підходи до вивчення самотності

В історії психологічної науки поняття самотності трактується неоднозначно. У науковому мисленні про самотність його можна поділити на дві тенденції через негативну та позитивну спрямованість. Існуюча невідповідність у вивченні природи впливу самотності на життєдіяльність людини проявляється в тому, що, з однієї точки зору, вона сприймається як деструктивна для особистості, з другої – вважається необхідною стадією самопізнання та визначення самого себе. Причиною такої різкої розбіжності в думках є переважно недостатня вивченість феноменології і тим більше – психологічних механізмів самотності. Багато дослідників самотності пов'язують її з надзвичайно критичними емоційними переживаннями, вона руйнівню впливає на особистість [5]. Далі розглянемо існуючі дослідницькі напрями до вивчення феномену самотності у психологічній науці світу.

Психодинамічний напрямок. Першими психологами і психотерапевтами, які почали розробляти проблему людської самотності, ймовірно, були психоаналітики 3-ї школи Фрейда. З їхньої точки зору, самотність є результатом таких рис особистості, як нарцисизм, манія величчя та агресивність. Згодом ці природні або розвинуті психічні властивості накопичуються в комплексі «самотності». Фрейд і пізніше його послідовники пояснюють самотність раннім впливом на особистісний розвиток дитини.

Усі представники психоаналізу, які займаються питанням самотності, відзначають важливість розвитку особистості в ранньому дитинстві у формуванні «синдрому самотності». Дитина, оточена лише підкресленою любов'ю та захопленням рідних та оточуючих, часто має комплекс власної

величі та незамінності в майбутньому, що призводить до бажання бути об'єктом любові та поваги оточуючих. Оскільки оточуючі зазвичай цього не знають, навколо нарцисичної особистості існує зона відсутності спілкування та ворожості, що неминує призводить до почуття самотності. Представники психодинамічної традиції абсолютизують вплив внутрішніх особистісних факторів на виникнення та прояви самотності. Вони вважають, що досвід раннього дитинства багато в чому визначає, чи буде людина в більш пізньому віці сама. Самотність дорослих бере свій початок із вражень і реакцій у ранньому дитинстві і сприймається лише як патологічне явище, яке, безумовно, негативно впливає на особистість [44].

Представники психодинамічної теорії самотності, такі як Д. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман, Р. Бартон, В. Феррера, К. Рубенс, Х. Ліндеман, акцентують увагу на тому, які внутрішні чинники особистості призводять до самотності. Вони мало або зовсім не звертають уваги на ситуаційні фактори, про які психологи з інших напрямів психологічної науки кажуть, що вони чинять не менший вплив на розвиток самотності.

Соціологічний підхід. Протилежним психодинамічному напрямку можна назвати соціологічний підхід Д. Рісмана, К. Боумена та Р. Слейтера.

Найпопулярнішу концепцію самотності серед усіх інших розробили Д. Рісман із співавторами. Д. Рісман виводив три типи соціального характеру: традиційно орієнтований, орієнтований на зовнішні фактори та орієнтований на внутрішні фактори. Самотній натовп складається з зовні орієнтованих індивідів, тобто орієнтованих зовні чи інакше. Такі люди не тільки потребують постійної згоди оточуючих, але й активно пристосовуються до обставин, щоб заслужити цю згоду. Як флюгер, вони поєднують лінію своєї поведінки з метою «найвигіднішого» способу контролю міжособистісного спілкування.

Науковець К. Боумен оцінює самотність як побічний ефект соціальних метаморфоз у суспільстві. Дослідник наголошує на досить болісний характер відчуття самотності, вважаючи даний феномен природним здобутком

людського існування. За його словами, будь-яке перетворення соціальних інститутів зазвичай веде до «провалів», розриву міжособистісних зв'язків, при цьому породжуючи самотність. Вчений, як і інші члени соціологічного уряду, дотримується думки, що причини самотності лежать за межами особистості: людська самотність - це результат діяльності суспільних сил. Окремо наголошуються наступні три сили [36].

1. Ослаблення зв'язків у первинній групі. Основна група – це сім'я або щось, що її замінює.

2. Підвищення мобільності сім'ї.

3. Підвищення соціальної мобільності.

Разом ці три сили призводять до нестабільності міжособистісних відносин і втрати глибини людського спілкування, а самотність є побічним ефектом соціальних змін у суспільстві.

Р. Слейтер вважає, що джерелом самотності насправді є індивідуалізм. Людина прагне до спілкування, прихильності та залежності. Оновлення потреби у довірі та співпраці могло б допомогти усвідомити відповідальність за свої життєві орієнтації та мотиви. Через те, що в суспільстві все частіше застосовується принцип «кожен сам за себе», потреби у спілкуванні, залученості та залежності не задовольняються. Як результат – самотність.

Тому дослідники-соціологи визначають самотність як загальний статистичний показник, котрий характеризує соціум, який являє собою певну нормативну якість. Переживання самотності зумовлене зовнішніми факторами й розглядається як модальна характеристика особистості і результат діяльності суспільних сил [37].

Пізнавальний напрям. Визначення даного підходу до дослідження феномену самотності криється в тому, що пізнання розглядається як один із компонентів, котрі визначають зв'язок між відсутністю соціальності та відчуттям самотності. Коли людина усвідомлює невідповідність бажаного та досягнутого рівня власних суспільних взаємодій, то у неї виникає відчуття

одинокості. Отже, самотність є компонентом свідомості. Лише пізнавши, усвідомивши себе, можна пережити дане становище. Але коли людина не знає себе, навіть при найочевидніших зовнішніх факторах, вона не відчуває даного стану. Когнітивисти підходять до кореню самотності обширно. Науковці застосовують як характерні та ситуаційні фактори, що сприяють її розвитку, так і вплив минулого та сучасного досвіду на розвиток особистості [41].

Основними представниками когнітивного підходу дослідження даного феномену є американські соціальні психологи Енн Пепло та Деніел Перлман. Вони експериментальним шляхом підтвердили зв'язок глибокої самотності з низькою самооцінкою.

Інтерактивний підхід. Представники інтерактивного підходу виділяють ситуаційні та особистісні аспекти самотності. З одного боку, деякі особистості мають суб'єктивно-особистісну схильність до самотності. З іншого боку, певні соціальні ситуації визначають самотність. Поєднання обох аспектів у тій чи іншій формі впливає на кількість взаємодій індивіда з іншими людьми, що призводить або до емоційного переживання самотності, або до сприйняття соціальної ізоляції.

Р. Вайс — головний представник інтеракціоністського підходу до вивчення самотності. Він вважає самотність результатом сукупного впливу особистісних і ситуативних факторів, нормальною реакцією особистості на відсутність соціальних взаємодій, які б задовольнили основні соціальні потреби особистості. Самотність - це поєднання або взаємодія цих двох факторів.

Феноменологічна модель. Представники феноменологічного підходу підкреслюють наявний розрив між притаманними свідомості «чистими» моделями спілкування та міжособистісних стосунків і реальним станом індивідуальної комунікаційної мережі. Цей розрив стає основною причиною самотності. Індивід прагне до «правильного» спілкування, тобто до такої моделі, яка вважається ідеальною в цьому суспільстві. Іншими словами,

суспільство змушує індивіда діяти відповідно до його нормативних феноменологічних ідеалів, які можуть не збігатися з індивідуальними особливостями, уявленнями, інтересами, бажаннями, прагненнями тощо [35]. В результаті усвідомлюється, що він не такий, яким має бути більшість, тобто не такий, як усі, починає відчувати свою відірваність від «маси», певну індивідуальність, «неточність», на відміну від інших. Він усвідомлює, що не вписується в той самий феноменологічний ідеал, який нав'язує суспільство, сім'я. Це завдає певних страждань і є значущим перетворенням самотності.

Іноді ми можемо спостерігати іншу модель переживання вищезазначеного – творчу, конструктивну, а не страждання. При цьому або намагаються створити новий суспільний ідеал, або взагалі не звертають на нього уваги. У першому варіанті ми бачимо особистість, котра бореться за нові ідеали, у другому – людину, занурену у світ творчості, яка обов'язково потребує стану зосередженості та самотності. У будь-якому випадку, відхилення від суспільно прийнятих моделей вимагає певної сміливості та добровільної згоди на самотність. Звичайно, обидва типи людей знайдуть однодумців, які поступово створюють своє коло спілкування, але по відношенню до маси вони завжди самотні.

Отже, підсумовуючи вищевикладене, ми можемо стверджувати, що самотність в кожному психологічному підході трактується по-своєму. В соціологічному напрямі, це побічний ефект соціальних перетворень, це результат прагнення людини до індивідуалізму, потреби в спілкуванні та контактах з оточуючими, які зазвичай не задовольняються. В психодинамічній науці акцентують увагу на тому, які внутрішні чинники особистості призводять до самотності. Вони мало або зовсім не звертають уваги на ситуаційні фактори. В когнітивній психології сутність самотності криється в невідповідності бажаного та досягнутого рівня власних суспільних взаємодій особистості. Представники інтерактивного підходу виділяють ситуаційні та особистісні аспекти, котрі в єдності формують відчуття самотності.

Представники феноменологічного підходу підкреслюють наявний розрив між притаманними свідомості «чистими» моделями спілкування та міжособистісних стосунків і реальним станом індивідуальної комунікаційної мережі, що в результаті формує відчуття самотності.

1.2. Теоретичні засади вивчення різних аспектів самоствавлення

Вибір самоствавлення як незалежного об'єкта наукового пізнання зазвичай здійснюється методом виділення двох сторін в об'єднаному процесі самоусвідомлення: процесу набуття знань про себе і процесу самооцінки. Це розрізнення є значною мірою науковою абстракцією, оскільки в психологічній реальності надзвичайно важко відокремити знання про самого себе та самоствавлення. Кожна спроба надати власну характеристику має елемент оцінки, котрий визначається суспільними нормами, критеріями та метою, уявленнями про досягнутий рівень, моральними принципами, правилами поведінки тощо. Тобто, обидва ці аспекти утворюють цілісну Я-концепцію, котру можна визначити як єдність усіх уявлень особистості про самого себе, поєднаних з їх оцінкою [9].

Описовий елемент «Я-концепції» часто визначають як образ «Я». Що стосується самовідношення, термінологічної визначеності значно менше. Це самооцінка і самоствавлення і самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе і просто відношення до себе самого. Відповідно до цих відмінностей у вживанні слів часто не обов'язково мати якісь більш-менш однозначні й загальноприйняті концептуальні відмінності. Їх концептуальний зміст можна осягнути лише в контексті конкретних досліджень чи теоретичних конструкцій. Отже, закріпленої термінологічної основи в даній сфері доки немає.

Не дивлячись на таку аморфність термінології, існують відносно незначні відмінності в намаганні теоретичного вивчення процесу

самоствалення. Велика кількість досліджень базується на уявленні про даний феномен як установку або її емоційну складову. У будь-якому випадку, ці погляди спільні для більшості найшановніших науковців, що займаються експериментальним дослідженням даного питання [30].

Визначення П. Бернсом «Я-концепції» як певної єдності установок є «самоочевидним». Відповідно до цього розуміння зазвичай виокремлюють три компоненти ставлення (когнітивний, емоційний і поведінковий) відносно Я-концепції і визначаються подібним образом:

1. Образ «Я» - уявлення особистості про себе.
2. Самооцінка - афективна оцінка цієї ідеї, яка може бути різною за інтенсивністю, оскільки специфічні риси образу «Я» можуть викликати більш-менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям або засудженням.
3. Потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані образом «Я» та самооцінкою.

Оцінка себе як афективний компонент свого ставлення існує в даному випадку завдяки тому, що її пізнавальний компонент не являється байдужим, а створює в ньому оцінки та емоції, інтенсивність котрих залежить від контексту та пізнавального змісту.

Предметом самооцінки та самоствалення особистості може бути його тіло, його навички, його суспільні стосунки та багато інших особистісних проявів. За системою приватної самооцінки він відмінний. Проте передбачається, що ці приватні самооцінки, взяті у своїй динамічній повноті, інтегровані в якийсь узагальнений досвід, пов'язаний із цілісним Я. Саме дана узагальнена і відносно стійка впевненість у собі є предметом психологічного аналізу в більшості досліджень. Так, С. Куперсміт називає самооцінкою ставлення особистості до себе, яке поступово розвивається і стає звичайним явищем, проявляється як згода чи незгода, міра якого визначає віру індивіда в свою самоцінність, значення.

За М. Розенбергом, самооцінка відображає ступінь розвитку почуття самоповаги особистості, почуття власної гідності та позитивного ставлення до всього, що входить до його «я». Тому занижена самооцінка передбачає самовідмову, самозречення, негативне ставлення до своєї особистості. Узагальнюючи ідею самооцінки, І. Кон пише, що це загальний знаменник, кінцевий вимір «Я», який виражає ступінь прийняття чи неприйняття самої особистості, позитивне чи негативне ставлення до себе, походить із сукупності індивідуальної самооцінки [15].

Однак, якщо узагальнена самооцінка є похідною від самооцінки особистості, виникає питання, як індивід приймає цю похідну, які особливості та структури системи емоційної оцінки дозволяють інтегрувати приватну самооцінку в загальному сенсі? Різні спроби відповісти на ці питання були тісно пов'язані з уявленнями про структуру системи самооцінки. Найпростішим рішенням цих проблем є те, що система самооцінки є конгломератом приватних самооцінок, тому глобальну самооцінку можна розуміти й реалізовувати як просту суму приватних самооцінок.

Найбільш розповсюдженою являється думка, що різноманітні сфери і характеристики індивіда, котрі іноді являють собою об'єкти самооцінки, неоднакові, і самооцінка відіграє тим значнішу роль, чим важливіший елемент, який розглядається. Витоки цих ідей фондуються у визначеннях В. Джеймса, котрий зазначав, що помилки в незначних сферах незначним чином впливають на загальну самооцінку. Таких самих ідей притримувалися безліч науковців. Наприклад, С. Куперсміт зазначив, що генералізована самооцінка являє собою сукупність приватних самооцінок, «зважених» за особистісною цінністю, але зауважив, що існує дуже мало доказів, які сприяють валідності даної тези.

Вивчаючи різноманітні шляхи діагностики генералізованої самооцінки, Х. Вайлі зазначає, що принцип звичайного підсумовування приватної самооцінки, який використовується при створенні оцінних процедур, є не що

інше, як проявом теоретичного незнання, і що необхідно вжити заходів для розгляду предметів та їх внесок у загальну самооцінку [39].

М. Розенберг запропонував так звану інтерактивну гіпотезу, котра визначає, що вплив конкретного елемента «Я» на оцінне відношення до себе змінюється в залежності від рівня самооцінки в даному аспекті та її важливості для важливих аспектів: їх високий рівень загальної самооцінки значно підвищується, тоді як низький рівень приватної самооцінки значно знижує результуюче самоставлення. Внесок менш значущих аспектів самооцінки в узагальнену самооцінку менший.

Отже, згідно з цими уявленнями, структуру самоставлення можна проілюструвати таким чином. Розрізняють два рівні самоставлення - рівень приватної самооцінки та рівень узагальненої самооцінки, і основним принципом організації цих рівнів в одну систему є інтеграція приватної самооцінки з урахуванням їх суб'єктивного значення. Структура самоставлення, по суті, зводиться до самодостатньої структури – поняття «Я» аспектів.

Особливості самоставлення визначають своєрідність внутрішнього світу особистості, цілий комплекс психічних властивостей, які реалізуються певним стилем поведінки. Позитивне самоставлення пов'язане з самоповагою, впевненістю в собі, почуттям переваги і прийняттям себе, а поведінкові прояви описуються як незалежна і впевнена манера триматися. Оскільки позитивне самоставлення відображає впевненість індивіда в своїх силах і очікування успіху, то воно пов'язується зі схильністю до ризику, здатністю приймати відповідальні рішення.

Вивчення розвитку особистості, формування самовідношення неможливо без урахування конкретних умов життєдіяльності людини, того реального життєвого контексту, в якому воно здійснюється. Практично це означає, що справді наукове розуміння психології особистості досягається

лише тоді, коли особистість розглядається не ізольовано, як якась абстракція, а в цілісності її соціальних зв'язків і міжособистісних відносин [4].

Основний зміст розвитку особистості полягає в тому, що життя створює мінливі умови, які стикаються з наявними у людини потребами і його внутрішніми можливостями і спонукають його до освоєння нового і переробці самого себе, в результаті чого у нього виникають нові потреби і нові внутрішні можливості. З розвитком особистості змінюється характер її ставлення до дійсності. Залежно від умов розвитку формування особистості призводить до різних результатів.

Самоставлення ініціює два протилежні процеси: переосмислення «Я» і його консервацію. Цим процесам передують одні і ті ж стану особистості, пов'язані з її негативними або конфліктними переживаннями. Незадоволеність собою може виступати джерелом, спонукальною силою самовдосконалення. Разом з тим, вона ж може сприяти формуванню емоційних бар'єрів, які блокують сприйняття зовнішніх впливів, ведуть до спотворення і ігнорування досвіду.

Захисні процеси самовідношення найтіснішим чином переплітаються з процесами особистісного зростання, саморозвитку. Обом процесам супроводжують одні і ті ж стану особистості: внутрішня конфліктність, негативні переживання на адресу «Я», незадоволеність собою і т. д. Вибір людини рух по шляху саморозвитку або захисна консервація, компенсація конфліктних або негативних установок на адресу «Я» обумовлено цілим рядом характеристик особистості: високим рівнем її рефлексивної культури, когнітивної диференційованості «Я-концепції», безумовним самоприйняття, здатністю виявити суб'єктивні джерела самопідкріплення [40].

В юності активно йде процес соціалізації, і молода людина освоює нові соціальні ролі. Якщо в дитинстві ролі для дитини визначали дорослі, то з настанням юності виникає завдання самостійного вибору та інтерпретації рольової поведінки. Формування самоставлення як афективного компонента

самосвідомості здійснюється на двох рівнях самопізнання. На першому рівні емоційно-ціннісне самоставлення виникає як результат співвіднесення людиною себе з іншими людьми. В цьому випадку при пізнанні себе людина переважно спирається на зовнішні моменти. Підсумком такого самопізнання є поодинокі образи самого себе і своєї поведінки, які як би прив'язані до конкретної ситуації. Тут ще немає цілісного, істинного розуміння себе, пов'язаного з осмисленням своєї сутності. Провідними формами самопізнання в рамках порівняння «Я-інший» є самосприйняття і самоспостереження. На другому, більш зрілому рівні самопізнання, формування самоставлення здійснюється в рамках порівняння «Я – Я» за допомогою внутрішнього діалогу. Провідними формами такого самопізнання є самоаналіз і самоосмислення.

Фундаментальною умовою професійного розвитку фахівців, що працюють з людьми, є усвідомлення цими фахівцями необхідності зміни, перетворення свого внутрішнього світу і пошуку нових можливостей самоіснування в професійній праці, тобто підвищення рівня професійної самосвідомості.

Багатство, багатосторонність і емоційна насиченість діяльності педагога, вихователя, психолога змушують представників даних спеціальностей пильно вивчати себе як професіоналів. При цьому не тільки відбувається усвідомлення тих чи інших професійно значущих якостей особистості, а й формується певне само ставлення [40]. Крім того, будь-яка людина відчуває почуття задоволеності або невдоволення своєю працею, емоційно переживає відповідність «образу Я» ідеальному образу себе як професіонала. Основними моментами в характеристиці діяльності людини є психічні процеси, відносини і стану: процес діяльності завжди розвивається на певному функціонально-динамічному тлі стану і за рівнем своєї активності визначається ставленням до об'єкта як до задачі або мети діяльності. Під час професійної підготовки, відбувається становлення людини як професіонала. У

цей період на розвиток самоствавлення може вплинути як процес навчання у вузі, так і обрана професія.

У сучасному суспільстві відбуваються зміни у всіх сферах життєдіяльності. Ці зміни характеризуються загостренням протиріч між потребою затвердити себе в навколишньому світі, реалізувати себе в суспільстві і необхідністю адаптації до складних життєвих реалій. Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців набувають особливої значущості.

На сучасному етапі зростає потреба в розвинених, компетентних фахівцях, здатних будувати взаємодію на основі принципів гуманізації, що вимагає від них впевненості в собі, захопленості своєю справою, здатності до саморозвитку, самоосвіти, самореалізації. Але існуюча система професійної підготовки недостатньо уваги приділяє розвитку самоствавлення студентів як ресурсного джерела професійного розвитку. Тому, з метою оптимізації професійної спрямованості навчально-виховного процесу в навчальних закладах, необхідно дослідити розвиток самоствавлення майбутніх фахівців і виявити психологічні умови, що обумовлюють процес розвитку позитивного професійного само ставлення [30]. Це дозволить створити можливості для розкриття психологічного, особистісного та професійного потенціалу студентів і підвищити ефективність процесів соціалізації та індивідуалізації в постійно мінливих соціальних умовах.

Особистість, задоволена собою, не відчуває тривожності і внутрішньої напруги при спілкуванні з людьми в рамках своєї діяльності. Володіючи адекватною самооцінкою і позитивним самоствавлення, він з більшою готовністю, ніж його колега з неадекватною самооцінкою і високим ступенем незадоволеності, йде на контакт з людьми, демонструє здатність до їх безумовного прийняття. Тим самим він надає позитивний вплив на самооцінку і самоствавлення інших людей, стимулює у них прагнення до успіху і в кінцевому рахунку надає розвиваючий вплив на їх особистість.

1.3. Зв'язок самотності з формуванням самоствлення

Сьогодні існує безліч підходів до визначення самотності. Їх порівняння дає можливість виділити кілька загальних ідей, що розкривають поняття самотності. По-перше, самотність є результатом дефіцитарності людських відносин. По-друге, самотність – це внутрішнє суб'єктивне психологічне переживання і не може бути ідентифіковано з фактичною ізоляцією. По-третє, самотність часто виступає як неприємне переживання, стан дистресу, від якого людина прагне позбутися. Дотримуємося розуміння самотності як суб'єктивного переживання людини, що виникає в умовах відсутності або нестачі задовільних соціальних зв'язків [10].

Звертаючись до виявлення причин самотності, велика частина дослідників вважає, що вони зосереджені головним чином у поточному життєвому досвіді людини і кореняться або в особистості (психодинамічний, феноменологічний підходи), або у суспільстві (соціологічний підхід), або в тому і в іншому. Спочатку проблема самотності розглядалася виключно як проблема спілкування, міжособистісної взаємодії, тільки в останні роки стало очевидним, що самотність пов'язано не стільки з особливостями спілкування, скільки з властивостями особистості. У межах обговорення проблеми зв'язку самотності з особливостями особистості можна говорити як про психологічні детермінанти самотності, так і про вплив самотності на особистість людини.

Існує цілий ряд об'єктивних факторів виникнення самотності. Крім цього, нові обставини життя, з якими доводиться зіткнутися людині, вимагають певної адаптації, пов'язаної з переоцінкою цінностей, пошуком нових життєвих орієнтирів. Це нерідко супроводжується важкими переживаннями, які в поєднанні з об'єктивними факторами здатні привести до виникнення почуття самотності.

У ряді робіт наголошується, що людина, яка відчуває самотність, характеризується наявністю таких рис, як надмірне прагнення до

самоствердження, одноманітність в поведінці, зосередженість на власних відчуттях, конфліктність, низька самооцінка. У свою чергу, самотність, особливо тривале, здатне впливати на особистість людини, знижуючи самооцінку, змінюючи самоставлення. Будучи значущою характеристикою особистості, самоставлення здатне стати фактором виникнення самотності або змінитися під його впливом.

Самоставлення розуміється як специфічного виду емоційне переживання, в якому відбивається власне ставлення особистості до того, що вона дізнається, розуміє, «відкриває» щодо самої себе, відносно стійке почуття, що пронизує самосприйняття і «я-образ» як продукт самосвідомості. Самоставлення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку і ступенем узгодженості його складових. Розглянемо окремо глобальне самоставлення і його аспекти, які мають достовірну зв'язок з самотністю: самоповага, очікуване ставлення інших людей, само зацікавленість [31].

Глобальне самоставлення відображає загальне, недиференційоване почуття «за» або «проти» самого себе. Це почуття багато в чому визначає віру людини в свою успішність у важливих для нього сферах життя, серед яких і соціальна взаємодія, відносини з іншими людьми. Людина з негативним, негативним самоставлення – це людина зі стійким почуттям неповноцінності, ущербності, вразливості, чутливістю до зовнішніх впливів, відірваністю від реального взаємодії з іншими людьми. Ці якості здатні перешкоджати встановленню задовільних соціальних зв'язків, що, в свою чергу, може стати причиною самотності. Крім цього, загальне негативне ставлення до себе означає неприйняття безумовної цінності власного «Я» і, як наслідок, – відчуженість від свого «Я», що також може привести до виникнення почуття самотності, згідно феноменологічному підходу до визначення його причин.

Однак самотність, особливо якщо воно тривале, здатне вплинути на ставлення людини до самої себе, а саме, привести до формування негативного

самоствалення. Це можливо в тому випадку, якщо причину відсутності або недостатності задовільних соціальних зв'язків людина бачить в собі, в особливостях своєї особистості, а не в соціальному оточенні.

Самоповага відображає той аспект самоствалення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути самоствалення, розуміння самого себе. Недолік віри в себе, недооцінка своїх можливостей можуть привести до того, що людина свідомо буде впевнений у своїй нездатності встановлювати задовільні соціальні зв'язки. Це, в свою чергу, здатне стати причиною невдач у встановленні близьких контактів з людьми, що тягне за собою виникнення самотності.

Очікуване ставлення інших людей є важливим фактором встановлення близьких відносин з людьми. Людина, яка очікує антипатичного ставлення до себе, чекає його як від більшості, від сторонніх або мало з ним пов'язаних людей, так і від небагатьох, любов яких йому важлива. Це може перешкоджати достатньому самовираженню людини у відносинах з іншими, адже він заздалегідь чекає негативної оцінки з боку оточуючих. Спілкування в цьому випадку може стати поверхневим, неглибоким, що, в свою чергу, здатне привести до відчуття відчуженості від людей.

Самозацікавленість – цей аспект самоствалення відображає міру близькості до самого себе, інтерес до власних думок, почуттів, особливостей своєї особистості, а також впевненість у своїй здатності бути цікавим для інших. Людина, для якого власне «Я» не представляється заслуговує на увагу, очікує, що і іншим людям він не буде цікавий як особистість [20]. Це може привести до пасивності в соціальних взаємодіях, відсутності прагнення до самовираження і зближення з людьми, результатом чого здатне стати самотність.

Розглядаючи окремі аспекти самоствалення і характер їх зв'язку з самотністю, ми зробили деякі припущення про механізми їх впливу на

виникнення почуття самотності. Однак потрібно відзначити, що можливо і зворотний вплив. Розглядаючи глобальне самоствавлення, ми вказали на те, що тривале самотність здатне привести до формування негативного самоствавлення. Це стосується і окремих його аспектів: самоповаги, самозацікавленості, очікуваного ставлення інших людей [19].

Висновки до розділу I

Проаналізувавши науково-психологічну літературу, ми дійшли наступних висновків:

Самотність являє собою багатовимірне за змістом, притаманне всім суспільним системам явище, яке володіє екзистенціальними, соціальними та особистісними детермінантами. Складність інтерпретації самотності обумовлена бінарної, суперечливою (індивідуальної та суспільної) сутністю людини, різноманіттям форм і рефлексії самотності. Розбіжності в поглядах полягають в тому, що в даний час феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо. У трактуванні феномена самотності виділяються дві основні тенденції, обумовлені негативною і позитивною спрямованістю. Це дозволяє розглядати самотність в антиномічному: деструктивному і творчому сенсах. Самотність по-різному трактується в психодинамічному, соціологічному, когнітивному, інтерактивному та феноменологічному підходах.

Розрізняють два рівні самоствавлення - рівень приватної самооцінки та рівень узагальненої самооцінки, і основним принципом організації цих рівнів в одну систему є інтеграція приватної самооцінки з урахуванням їх суб'єктивного значення. Структура самоствавлення, по суті, зводиться до самодостатньої структури – поняття «Я» аспектів.

Глобальне самоствавлення відображає загальне, недиференційоване почуття «за» або «проти» самого себе. Це почуття багато в чому визначає віру людини в свою успішність у важливих для нього сферах життя, серед яких і соціальна взаємодія, відносини з іншими людьми. Людина з негативним, негативним самоствавлення – це людина зі стійким почуттям неповноцінності, ущербності, вразливості, чутливості до зовнішніх впливів, відірваністю від реального взаємодії з іншими людьми. Ці якості здатні перешкоджати встановленню задовільних соціальних зв'язків, що, в свою чергу, може стати причиною самотності. Крім цього, загальне негативне ставлення до себе

означає неприйняття безумовної цінності власного «Я» і, як наслідок, – відчуженість від свого «Я», що також може привести до виникнення почуття самотності, згідно феноменологічному підходу до визначення його причин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯКУ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ І САМОСТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація і проведення дослідження. Підбір та аналіз психологічних методик

Це дослідження проводилося на базі університетів міста Києва: Національний авіаційний університет, Київський політехнічний інститут. Респонденти були відібрані випадковим чином в режимі онлайн серед тих, хто залишав заявку на участь у дослідженні на сторінці Facebook та Instagram. У дослідженні взяли участь 69 студентів першого курсу: 35 студентів факультету психології (27 дівчат та 8 юнаків віком від 17 до 20 років) та 34 студенти інституту природничих наук – фізичного та хімічного факультетів (18 дівчат, 16 юнаків віком від 17-ти до 20-ти років).

Виходячи з теоретичного розділу, нами було виокремлено для розкриття проблеми наступні показники: самотність, само ставлення. Тому для діагностики даних показників були обрані наступні психодіагностичні методики:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Даний діагностичний тест-опитувальник призначений для визначення рівня самотності, наскільки людина відчуває себе самотнім.

Феномен самотності полягає в тому, що почуття самотності сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Одна з найбільш відмінних рис самотності – це специфічне почуття повної занурення в самого себе. Почуття самотності не схоже на інші переживання, воно цілісно, абсолютно все охоплює.

Самотність являє собою комплексне почуття, яке пов'язує воедино щось втрачене внутрішнім світом особистості. Почуття самотності спонукає

людину до енергійного пошуку засобів протистояння цієї «хвороби», бо самотність діє проти основних очікувань і надій людини і, таким чином, сприймається як вкрай небажане.

У почутті самотності є пізнавальний момент. Самотність є знак своєї самості; воно повідомляє людині, «хто я такий в цьому житті». Самотність – особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості.

2. Для вимірювання рівня вираженості переживання самотності нами використовувалася методика С. В. Духновського «Шкала суб'єктивного переживання самотності». Основним призначенням шкали є визначення ступеня переживання самотності, що є показником гармонійності – дисгармонійності міжособистісних відносин. Докладний теоретичний опис, психометрична перевірка і стандартизація містяться в роботі «Шкала суб'єктивного переживання самотності. Керівництво».

3. Методика дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва. Для діагностики запропонована методика, яка дозволяє виявити структури самоствавлення особистості, а так прояв її окремих компонентів: закритості, самовпевненості, самокерівництва, самоцінності, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності і самозвинувачення. Респондентам пропонується перелік суджень, що характеризують ставлення людини до себе, до своїх вчинків і дій, випробуваний ставить знак «плюс» в разі своєї згоди, кожна така відповідь оцінюється в 1 бал, після чого всі бали підсумовуються і переводяться в стіни.

Інструкція: «Вам запропоновано перелік суджень, що характеризують ставлення людини до себе, до своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо ви згодні зі змістом судження, то в бланку для відповідей, поруч з порядковим номером судження поставте «+», якщо не згодні, то «-». Працюйте швидко і уважно, не пропускайте жодного судження. Можливо, що деякі судження здадуться вам надмірно особистими, що зачіпають інтимні сторони Вашої особистості. Постарайтеся визначити їх відповідність собі

якомога щиро. Ваші відповіді нікому не будуть демонструватися". На виконання завдань відводиться 30-40 хвилин.

Для опитування були використані можливості Google Форм. Введення і обробка даних проведена з використанням програмного продукту «Microsoft Excel» і «SPSS Statistics 17.0». Всі дані наведені в абсолютних (кількість виборів відповідей) і відносних (% від числа опитаних) величинах.

1. Критерій «х-квадрат» розраховувався за формулою:

$$x^2 = (f_1 - f_2)^2 / (f_1 + f_2) \quad (1)$$

де f_1 і f_2 - частоти порівнюваних вибірок.

U-критерій Манна-Уїтні, запропонований Ф. Вілкоксоном в 1945 р., покращений і розширений Х. Б. Манном і Д. Р. Уїтні, призначений для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки, кількісно вимірюваною. Він дозволяє виявляти відмінності між малими вибірками, коли $n_1, n_2 \geq 3$ або $n_1=2, n_2 \geq 5$.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів методик діагностики самотності та самоствавлення

У нашому дослідженні взяли участь 69 студентів першого курсу: 35 студентів факультету психології (27 дівчат та 8 юнаків віком від 17 до 20 років) та 34 студенти інституту природничих наук – фізичного та хімічного факультетів (18 дівчат, 16 юнаків віком від 17-ти до 20-ти років).

Дослідження рівня самотності студентів за допомогою методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Рассела-Фергюсона дало наступні результати представлені у діаграмі 2.2.1.:



Рис. 2.2.1. Розподіл даних досліджуваних за рівнем самотності за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Рассела-Фергюсона

У 14% опитаних був виявлений високий рівень самотності. Такий результат свідчить про наявність у респондентів схильності до ускладнення багатьох речей та свого положення в цілому, стурбованість своїм майбутнім становищем, наслідками своїх дій, можливими невдачами. Для таких людей характерна хронічна втома, інертність, низький ресурс власних сил. Проявляють скромність, скептицизм, мають велику потребу в довірі та признанні.

У 61% – середній рівень самотності. Такий результат характерний для людей з помірним рівнем суб'єктивного благополуччя, серйозні проблеми в них відсутні, але і повного емоційного комфорту не спостерігається. Це може бути пов'язано з рефлексією на себе та своє відношення до оточуючих. Такі люди прагнуть до співпраці та дружелюбності, але незадоволення цих потреб може призвести до підвищення рівня відчуття самотності.

25% студентів мають низький рівень самотності. Подібний результат характерний для людей з «відкритим» відношенням до себе, тобто

критичністю та внутрішній чесністю по відношенню до себе. Їм властиві впевненість, високий рівень само ставлення. В них немає тенденції до надмірної рефлексії на себе та свої взаємовідносини з іншими людьми. Їм властива емоційна зрілість, оптимізм, схильність до екстравертованої поведінки, комунікабельність. У взаємовідносинах з іншими людьми впевнені в собі, проявляють організаторські якості, котрі співвідносяться з прагненням до співпраці, дружелюбністю та розвинутим відчуттям відповідальності.

Результати за даною методикою вказують на те, що проблема самотності серед молоді досить поширена.

Для вимірювання рівня прояву переживання самотності нами використовувалася методика «Шкала суб'єктивного переживання самотності» С. В. Духновського. В результаті були виділені три групи респондентів в залежності від рівня суб'єктивного переживання самотності.

Таблиця 2.2.2.

Розподіл даних досліджуваних за рівнем самотності за методикою С. В. Духновського «Шкала суб'єктивного переживання самотності»

	Рівень вираженості самотності		
	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Кількість респондентів	23,2%	50,7%	26,1%

До першої групи потрапили студенти, для яких самотність не характерна – 23,2% випробовуваних. Ці особистості переживають самотність вкрай рідко, у виключних життєвих ситуаціях, або це почуття їм взагалі невідоме.

До другої групи увійшли студенти з помірно вираженим почуттям самотності – 50,7%. Це говорить про те, що самотність у цих людей носить скоріше ситуативний характер і в даний час не відчувається студентами, або свідомо заперечується ними внаслідок небажання показувати свої відчуття іншим людям, або ж не усвідомлюється ними внаслідок захисних механізмів.

До третьої групи увійшло 26,1% випробовуваних, для яких характерний високий рівень переживання самотності. Такі особистості відчувають самотність часто і гостро, вони в найбільшій мірі відчувають негативні емоції, незадоволені собою, своїм життям. Самотність відіграє провідне положення у цих осіб і впливає на відношення до себе і світу, який їх оточує.

Для дослідження самоствавлення ми використали методику дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва (див. табл.. 2.2.3.).

Таблиця 2.2.3.

Розподіл даних досліджуваних за рівнем самоствавлення за методикою дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва

Шкали	Рівень вираженості самотності		
	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Відвертість	26%	54%	20%
Самовпевненість	16,7%	49,3%	34%
Самокерівництво	21,4%	49,4%	28,2%
Дзеркальне «Я»	18,5%	63%	18,5%
Самоцінність	24,4%	57,2%	18,4%
Самоприйняття	15%	54%	31%
Самоприв'язаність	29%	45,6%	16,4%
Внутрішня конфліктність	22%	48%	30%
Самозвинувачення	20,6%	52,8%	26,6%

За шкалою «Відвертість» низькі результати отримали 26% респондентів. Таки дані говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію. Середні бали отримали 54% студентів, що говорить про виборче ставлення до себе, вони здатні долати захисні механізми при активації інших. Високі бали отримали 20% опитуваних і вони свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

За шкалою «Самовпевненість» низькі результати отримали 16,7% респондентів. Низькі значення за даною шкалою свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу. Середні бали отримали 49,3% студентів. Вони задоволені власними можливостями та становищем в цілому, але і не ставлять перед собою надто високу планку. Високі результати отримали 34% студентів. Вони відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

За шкалою «Самокерівництво» низький результат отримали 21,4% студентів. Даний результат свідчить про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому. Середні бали отримали 49,4% респондентів. Такий результат говорить про можливість самоконтролю тільки в знайомих ситуаціях, в нових же умовах можливості «Я» слабшають і виникає підпорядкованість середовищі. Високі бали отримали 28,2% студентів. Такі люди виразно переживають власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважають, що їх доля знаходиться в їх власних руках, і відчувають почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

За шкалою «Дзеркальне Я» низькі результати показали 18,5% студентів. Такий результат свідчить про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого. Середні бали отримали 63% опитуваних, котрим притаманне здорове і адекватне відображення само ставлення. Високі бали отримали 18,5% студентів. Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

За шкалою «Самоцінність» низькі результати отримали 24,4% респондентів. Такий результат характеризує недолік свого духовного «Я»,

сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу. Середні бали отримали 57,2% студентів. Це свідчить про вибірковість ставлення до себе, тобто деякі свої особисті якості випробовувані високо оцінюють, але інші ж викликають у них малоцінність. Високі бали набрали 18,4% опитуваних, вони відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

За шкалою «Самоприйняття» низький результат отримали 15% студентів, він свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації. Середні бали отримали 54% респондентів, що вказує на вибірковість ставлення до себе, і бажання змінитися частково, при збереженні основних особистих якостей. Високі бали набрали 31% опитуваних. Такий результат відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

За шкалою «Самоприв'язаність» низькі бали отримали 29% студентів. Вони свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою. Середній результат показали 45,6% опитуваних. Він вказує на помірну задоволеність собою у поєднанні з бажанням корекції деяких якостей, котрі індивіди даної групи бажають виправити або змінити. Високі бали отримали 16,4% студентів. Такі результати говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

За шкалою «Внутрішня конфліктність» низькі бали набрали 22% опитуваних, що свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність. Середній результат показали 48% респондентів. Вони помірно вирішують внутрішні проблеми, не заперечують їх наявність. Такий результат говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення. Високі бали набрали 30% опитуваних. Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини.

За шкалою «Самозвинувачення» низькі бали отримали 20,6% респондентів. Такі люди ні в чому не бачать своєї провини, схильні перекладати провину на оточуючих, безвідповідальні. Середні результати показали 52,8% студентів. Вони адекватно сприймають ступінь своєї провини, приймають її у разі своєї неправоти, але при цьому адекватно розуміють, коли їх звинувачують неправомірно. Високі результати показали 26,6% опитуваних. Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

2.3. Аналіз результатів психодіагностичних методик за допомогою методів математичної статистики

Для дослідження зв'язку між відчуттям самотності та самоствавленням, був застосований кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (див. табл. 2.3.1.).

Таблиця 2.3.1.

Результати кореляційного аналізу даних

За критерієм Спірмена		Рівень самотності
Дзеркальне «Я»	Показник значимості	0,009
	Показник кореляції	-0,633
Самоповага	Показник значимості	0,012
	Показник кореляції	-0,512
Самоцінність	Показник значимості	0,007
	Показник кореляції	-0,714
Самовпевненість	Показник значимості	0,013
	Показник кореляції	-0,495

Між рівнем самотності та шкалою «Дзеркальне Я» існує обернений кореляційний зв'язок. Чим вищий рівень самотності особистості, тим більш далекі від об'єктивних та адекватних її уявлення про очікування оточуючих від неї самої. При низькому рівні відчуття самотності індивід вважає, що його особистість зі всіма індивідуально-типологічними характеристиками викликає у оточуючих повагу, зацікавленість.

Між рівнем самотності та самоповагою існує обернений кореляційний зв'язок. Чим більш самотня особистість, тим негативніше вона себе сприймає та поважає. Така людина не цінує особисті властивості та можливості, відноситься до них зі скептицизмом та неповагою. Особистість з низьким рівнем

самотності більш об'єктивно оцінює себе, з більшою повагою та сприйняттям ставиться до своїх характеристик, краще їх розуміє та використовує.

Між показником самотності та самоцінністю наявний обернений кореляційний зв'язок. Самотня людина знецінює власну особистість через відсутність контактів з оточуючими та незадоволеності потреби у комунікації з іншими людьми. Людина, котра не відчуває себе самотньою, адекватніше розуміє власну цінність, свої можливості, здібності та характеристики, та приймає себе такою, якою вона дійсно є.

Між показником самотності та самовпевненістю наявний обернений кореляційний зв'язок. Людина з високим рівнем самотності невпевнена у собі та власних можливостях, особливо коли справа доходить до встановлення міжособистісних контактів та соціальної взаємодії. Людина з низьким рівнем самотності більше впевнена у собі, не занадто сором'язлива, проявляє більшу активність у суспільних відносинах.

Результати кореляційного аналізу показують, що між відчуттям самотності та компонентами само ставлення існує обернений кореляційний зв'язок. Чим вищий рівень самотності, тим нижче буде рівень само ставлення. Даний результат підтверджує гіпотезу нашого дослідження про те, що між відчуттям самотності та само ставленням існує взаємозв'язок.

2.4. Рекомендації щодо корекції відчуття самотності студентської молоді

Відомо, що проблема відчуття самотності серед молоді має свої особливості. Самотність в студентському середовищі істотно відрізняється від відчуття самотності представників інших вікових груп. Почуття самотності молоді наділене специфічними соціальними та особистісними детермінантами. До особистісних особливостей відносяться: високий ступінь індивідуалізму, страх бути відкинутим, хворе самолюбство, комплекси, зміна ціннісних орієнтирів, обмеженість у поглядах тощо. До соціальних особливостей відносяться: невеликий життєвий досвід, роз'єднаність людей,

сексуальна революція, комп'ютеризація суспільства, розвиток монетаристського мислення, трансформація світоглядних орієнтирів, відсутність доступних для молоді форм дозвілля, питання виховання, індивідуалізація суспільства, відсутність толерантності в ряді питань.

Молоді люди цікавляться всім новим, невідомим і загадковим. До особливих рис молодості відноситься потреба в пошуку форм активної діяльності. Рівень відчуття самотності безпосередньо залежить від уміння направляти, розвивати і вдосконалювати свій внутрішній світ, а також від уміння розширювати і зберігати зовнішні соціальні контакти.

Для досягнення всіх цих цілей необхідно, в першу чергу, інтенція (бажання) наймолодшої людини. Важливий процес саморозвитку і саморегуляції, активність, дисципліна, цілеспрямована спрямованість на подолання комплексів і фобій, розвиток навичок комунікації. Відомо, що на рівень самотності молодого покоління впливає інститут сім'ї. Ті цінності і установки, які закладаються з дитинства рідними і близькими, відображаються на судженнях і перевагах молодих людей. Ще з дитинства потрібно прищеплювати любов до спілкування, заохочувати бажання заводити нові знайомства, пояснювати важливість і необхідність створення в майбутньому своєї сім'ї. Батьки зобов'язані піклуватися і направляти дітей, намагатися розвивати моральні цінності.

У наш час актуалізуються інноваційні форми взаємодії молодих людей. Особливо плідно в цьому сенсі працюють різні позабюджетні організації, що забезпечують зустрічі молодих людей і ініціюють їх знайомства: антикафе, клуби, галереї, занедбані майданчики. До інноваційних форм інтерактивної взаємодії молоді відносяться: Speed Dating (швидкі побачення), квести, тренінги, ігри. Ігровий формат комунікації особливо привабливий для молодих людей, яким імпонують креативність, реалізація творчих та інтелектуальних потенцій, активна діяльність, популярність і мода. Вирішального значення в зниженні рівня самотності в студентському

середовищі набуває державна молодіжна політика. Серед основних її напрямків необхідно виділити наступні:

- ін'єкція жорсткої цензури в питаннях статевих відносин, насильства, бізнесу;
- запровадження активної пропаганди в ЗМІ з питань створення та розвитку сім'ї, народження дітей;
- популяризація моральних цінностей суспільного та особистісного плану, таких, як громадянський обов'язок, патріотизм, соціальна відповідальність, чесність, порядність, відданість, дружелюбність, любов та ін.;
- розширення матеріальної бази ЗВО для організації культурно-виховної та освітньої діяльності;
- організація загальнодоступних культурних заходів для молоді.

Значимість організації доступних для молоді культурних заходів важко переоцінити. У багатьох західноєвропейських країнах існує практика вільного відвідування музеїв представниками всіх вікових груп, в тому числі і студентів. Невиправдано високими залишаються ціни на квитки для відвідування студентами кінотеатрів, виставок, музеїв, клубів та ін. У цьому сенсі актуалізується необхідність зниження цін на них і створення системи знижок і акцій для молодого покоління.

У рамках освітньо-виховної системи ЗВО слід акцентувати увагу на напрямках роботи, що знижують рівень відчуття самотності молоді, можливості яких вивчені недостатньо і використовуються у вкрай обмеженій мірі. Відзначимо, що саме у вищій школі на стадії вивчення проблем загальнолюдського порядку в системі гуманітарного знання і спілкування з фахівцями високого рівня відбувається формування особистості молодої людини - майбутнього фахівця, громадянина, відповідального за своє власне життя, сьогодення і майбутнє своєї країни. Важливо створити централізоване керівництво освітньої, спортивної та культурної діяльності молодих людей. Це

необхідно для організації згуртованості в рамках групи, курсу, інституту, університету, системи міських вузів.

Сьогодні надання зайвої самостійності навчаються у вузах молодим людям має негативні наслідки: невміння розпоряджатися своїм часом, відсутність успішних комунікативних навичок, роз'єднаність, фобії, комплекси, скутість і, як наслідок, самотність. Для вирішення цього завдання необхідно створити універсальну систему центрів, що забезпечує організацію, агітацію, розвиток, популяризацію освітньої, спортивної, культурної та дозвільної діяльності молоді. Це забезпечить безпосереднє спілкування серед молодих людей; допоможе розвитку навичок комунікації, сприятиме створенню нового корисного і перспективного кола знайомств, підвищить рівень духовного, культурного, інтелектуального розвитку. Основним завданням таких центрів стане виявлення уподобань молоді, врахування інтересів і запитів молодих людей, а також створення нових і впровадження вже існуючих, креативних форм спілкування.

Центр повинен забезпечувати керівництво, організацію та проведення основних видів молодіжної діяльності вузу.

1. Студентські наукові конференції, фестивалі, конкурси. Це хороша можливість дати молодим людям проявити себе в науковій сфері, реалізувати творчий потенціал, розвинути лідерські якості і познайомитися зі студентами інших вузів.

2. Спортивні заходи. Необхідно прищеплювати любов студентів до спорту за допомогою поліпшення якості вже наявних спортивних приміщень, а також, за допомогою створення нових спортивних майданчиків, таких як, наприклад, басейн, льодовий майданчик для катання на ковзанах і хокею тощо. Важливо виявляти переваги молодих людей в області вибору видів фізичної активності. Крім того, студенти вузу повинні брати участь у спортивних змаганнях між університетами, що забезпечить розширення соціальних

контактів. Необхідно відкрити спортивні секції, щоб студенти могли займатися спортом і у вільний від навчання час.

3. Робота гуртків, секцій, клубів за інтересами. Такі клуби, наприклад, клуб любителів літератури, допомагатиме людям вчитися вибудовувати продуктивні комунікації: аргументовано висловлювати свою думку, відстоювати позиції, робити висновки, здобувати поведінкові навички. Це допоможе кожному учаснику розширити кругозір в рамках питання, що цікавить, знайти однодумців, придбати нові знайомства.

4. Екскурсійні програми. В даний час завдяки розвитку теорії музейної комунікації екскурсія є не тільки однією з провідних форм просвітницько-виховної діяльності, а й розглядається в якості специфічного виду спілкування. Це спілкування має рольовий характер: учасники діалогічної комунікації співпрацюють в рамках відведених їм регламенту, діючи в ролі екскурсовода або екскурсанта. Непідробний, щирий інтерес викликають екскурсії, підготовлені силами студентів: піші прогулянки по місту, знайомство з історією будинку, відвідування музеїв і виставок сучасного мистецтва та ін. молоді люди отримують можливість побачити пам'ятники старовини, відчутти дух минулої епохи, відчутти користь спільного проведення часу поза стінами вузу. В ході екскурсії виникає особлива психологічна атмосфера, викликана спільністю пережитих емоцій, відбувається обмін думками. Завдання Центру своєчасно сповіщати про цікаві театральні постановки та музейні виставки, організовувати відвідування музеїв, виставкових центрів, вводити в обов'язкову програму екскурсійну діяльність.

5. Обов'язкові заходи, пов'язані з волонтерською діяльністю. Волонтерська діяльність – це добровільна активність молоді. Робота волонтерських груп є сферою, яка розвиває соціальні творчі інтенції студентів, забезпечує досягнення цілей виховання активної громадянської позиції та соціальної відповідальності молодій людині. Заняття студентів у волонтерських групах збереже і дозволить зміцнити гуманітарні цінності;

сприятиме самоідентифікації молодій людині, її особистісному зростанню та розвитку соціальних зв'язків.

6. Контроль за введенням в освітній процес соціальних і філософсько-культурологічних дисциплін. У виховну програму доцільно внести деякі корективи і зробити акцент на підвищенні культурного рівня молоді, в рамках гуманітарних дисциплін. Наприклад, спілкуватися зі студентами на високоморальні теми, змушувати молодих людей читати просвітницьку літературу, організовувати дискусійні клуби, дивитися кінофільми навчального характеру, що розкривають моральні теми. Формування особистісних світоглядних позицій впливає на процес самоідентифікації студента в соціумі, що сприяє зниженню рівня відчуття самотності.

7. Пропаганда громадських студентських рухів / акцій. Заходи, що проводяться у вузах, спрямовані на активізацію життєвої позиції студентів, формування громадянських, патріотичних, екологічних та ін. позицій. Наприклад, відмова від нецензурної лексики, куріння, алкоголю, носіння натурального хутра та шкіри на підтримку тварин, організація діяльності народних дружин тощо. це формує моральну, активну позицію молодих людей, яка сприяє їх об'єднанню в рамках певної діяльності.

8. Знайомство з культурою інших народів. Знання традицій, духовних цінностей світової історії та культури розширює кругозір, розвиває комунікативні навички, сприяє формуванню толерантного ставлення до представників інших країн. Молоді люди зможуть легше адаптуватися до іншого культурного середовища, знайомитися з іноземцями, адекватно сприймати поведінкові особливості представників інших культур. В даний час у всіх ЗВО навчаються іноземні студенти. Організація інтернаціональних заходів здійснить зближення представників народів різних країн і конфесій. Для успішної роботи центру необхідно оперативне поширення інформації: роздача листівок, розклеювання оголошень, оповіщення на офіційному сайті вузу, передача повідомлень по внутрішньому радіо вузу, особистий контакт з

завідувачами кафедр і з кураторами груп. Зв'язок між різними підрозділами Центру і навчаються може забезпечуватися силами самих учнів, які будуть працювати за поточним графіком і будуть безпосередньо залучені в процес взаємодії з представниками різних груп, курсів, інститутів.

Висновки до розділу II

Були проведені розрахунки отриманих даних по раніше розробленій анкеті. Результати підтвердили актуальність дослідження, показали ступінь взаємодії, комунікативну активність молодих людей з оточуючими. На другому етапі дослідження моєю метою було виявити рівень самотності молоді за допомогою методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона та методикою С. В. Духновського «Шкала суб'єктивного переживання самотності», а також діагностику рівня само ставлення за допомогою методики дослідження само ставлення С.Р. Пантелєєва. За методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона тримані результати, що вказують притаманність низького рівня прояву відчуття самотності 25% студентам, середній рівень прояву характерний для 61%, і високий – для 14% опитуваних. Результати за методикою С. В. Духновського «Шкала суб'єктивного переживання самотності» наступні: низький рівень самотності характерний для 23,2% студентів, помірний рівень наявний у 50,7% респондентів, а високий – у 26,1% студентської молоді. За методикою дослідження само ставлення С.Р. Пантелєєва отримані результати, що вказують на притаманність переважній більшості респондентів середнього рівня само ставлення за дев'ятьма компонентами методики: відкритість (54%), самовпевненість (49,3%), самокерівництво (49,4%), дзеркальне «Я» (63%), самоцінність (57,2%), само прийняття (54%), самоприв'язаність (45,6%), внутрішня конфліктність (48%), самозвинувачення (52,8%).

За результатами обробки даних з використанням методів математичної статистики отримані наступні статистично-значимі кореляційні зв'язки із наступними показниками кореляції: самотність-дзеркальне «Я» (-0,633), самотність-самоповага (-0,512), самотність-самоцінність (-0,714), самотність-самовпевненість (-0,495). Дані відмінності являються статистично-значущими, оскільки їх асимптотична значущість $<0,05$. Даний результат

підтверджує гіпотезу нашого дослідження про те, що між відчуттям самотності та само ставленням існує взаємозв'язок.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження зв'язку відчуття самотності із самотавленням студентів під час дистанційного навчання, ми дійшли наступних висновків:

1. Самотність являє собою багатовимірне за змістом, притаманне всім суспільним системам явище, яке володіє екзистенціальними, соціальними та особистісними детермінантами. Складність інтерпретації самотності обумовлена бінарної, суперечливою (індивідуальної та суспільної) сутністю людини, різноманіттям форм і рефлексії самотності. Розбіжності в поглядах полягають в тому, що в даний час феноменологія, Соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо. У трактуванні феномена самотності виділяються дві основні тенденції, обумовлені негативною і позитивною спрямованістю. Це дозволяє розглядати самотність в антиномічному: деструктивному і творчому сенсах. Самотність корелюється з поняттями «усамітнення» та «ізоляція», що мають етимологічну ідентичність, але розрізняються по семантиці і контексту. В різних психологічних напрямках сутність самотності трактується по-різному: в соціологічному підході, наприклад, провідними у становленні даного явища являються зовнішні чинники та тиск суспільства та його норм. В психодинаміці акцентують увагу на внутрішніх чинниках. Позиції добровільного або вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість і антиномічні за змістом. Добровільна самотність, що несе позитивну спрямованість, співвідноситься з поняттям «усамітнення» і означає Вибір індивідом життєвої стратегії, обумовлений суб'єктивними причинами екзистенціального і когнітивного характеру. Причинами соціально-психологічного самотності молодих людей є дефіцит емоційних зв'язків; відсутність ідентифікації – усвідомлення членами групи себе як «ми», а інших як «вони»; несформованість прийнятних для всіх членів групи загальних норм і цінностей, правил поведінки; недолік наявності достатнього часу взаємного існування людей.

2. При вивченні самоствавлення як незалежного об'єкта наукового пізнання зазвичай здійснюється методом виділення двох сторін в об'єднаному процесі самоусвідомлення: процесу набуття знань про себе і процесу самооцінки. Структуру самоствавлення можна проілюструвати таким чином. Розрізняють два рівні самоствавлення - рівень приватної самооцінки та рівень узагальненої самооцінки, і основним принципом організації цих рівнів в одну систему є інтеграція приватної самооцінки з урахуванням їх суб'єктивного значення. Структура самоствавлення, по суті, зводиться до самодостатньої структури – поняття «Я» аспектів. Особливості самоствавлення визначають своєрідність внутрішнього світу особистості, цілий комплекс психічних властивостей, які реалізуються певним стилем поведінки. Позитивне самоствавлення пов'язане з самоповагою, впевненістю в собі, почуттям переваги і прийняттям себе, а поведінкові прояви описуються як незалежна і впевнена манера триматися. Оскільки позитивне самоствавлення відображає впевненість індивіда в своїх силах і очікування успіху, то воно пов'язується зі схильністю до ризику, здатністю приймати відповідальні рішення.

3. В ході емпіричного дослідження показників самотності та самоствавлення були отримані наступні результати: за допомогою методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона та методикою С. В. Духновського «Шкала суб'єктивного переживання самотності», а також діагностику рівня само ставлення за допомогою методики дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва. За методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона тримані результати, що вказують притаманність низького рівня прояву відчуття самотності 25% студентам, середній рівень прояву характерний для 61%, і високий – для 14% опитуваних. Результати за методикою С. В. Духновського «Шкала суб'єктивного переживання самотності» наступні: низький рівень самотності характерний для 23,2% студентів, помірний рівень наявний у 50,7% респондентів, а високий – у 26,1% студентської молоді. За

методикою дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва отримані результати, що вказують на притаманність переважній більшості респондентів середнього рівня само ставлення за дев'ятьма компонентами методики: відкритість (54%), самовпевненість (49,3%), самокерівництво (49,4%), дзеркальне «Я» (63%), самоцінність (57,2%), само прийняття (54%), самоприв'язаність (45,6%), внутрішня конфліктність (48%), самозвинувачення (52,8%).

4. За допомогою методів математичної статистики ми емпірично дослідили зв'язок між почуттям самотності та самоствавленням студентів. В результаті за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена ми отримали обернені кореляційні зв'язки між даними шкалами: самотність-дзеркальне «Я» (-0,633), самотність-самоповага (-0,512), самотність-самоцінність (-0,714), самотність-самовпевненість (-0,495). Дані відмінності являються статистично-значущими, оскільки їх асимптотична значущість $<0,05$. Результати математико-статистичної обробки даних дослідження підтверджують наявність зв'язку між показниками самотності та самоствавленням студентів під час дистанційного навчання.

5. В ході дослідження нами були надані практичні рекомендації, які мають на меті допомогу у корекції та оптимізації почуття самотності у студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения. Москва : Республика, 1993. 390 с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
3. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: дис. ...канд. психол. наук. Санкт-Петербург. 2002. 218 с.
4. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 463 с.
5. Гизатуллина А.Г. Системно-антропологический анализ психологии одиночества. Томск: Изд-во Том. ун - та, 2013. 184 с.
6. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1997. 580 с.
7. Д.А. Кривошеїн, Л.А. Мураха, М.М. Роїв та ін. Екологія і безпека життєдіяльності: Учеб. посібник для вузів. Під ред. Л.А. Мурахи. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2000. 447 с.
8. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений: Психологический практикум. Санкт-Петербург : Речь, 2009. 141 с.
9. Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 188 с.
10. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навч. Посібник. Київ : Каравела, 2009. 285 с.
11. Жидецький В.Ц., Джигирей В.С., Мельников О.В. Основи охорони праці: Вид. 2-е, стереотипне. Львів: Афіша, 2000. 348 с.
12. Закон України «Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань» від 14 січня 1998 р.
13. Карпенко Л.А. Психология: словарь – 2-е изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990. 431 с.

14. Керб Л.П. Основи охорони праці: Навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 215 с. 61
15. Кон И.С. Многоликое одиночество Популярная психология: Хрестоматия / Сост. В.В. Мироненко. Москва : Просвещение, 1990. 399 с.
16. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.
17. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учеб. Пособие. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
18. Круглов В.А., Бабовоз С.П., Пилипчук В.М. та ін. Захист населення і господарських об'єктів у надзвичайних ситуаціях. Радіаційна безпека / За ред. В.А. Круглова. Минск : Амалфея, 2003. 368 с.
19. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества: монография. Москва : Медицина, 1972. 336 с.
20. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 544с.
21. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 406 с.
22. Леви В.Л. Одинокий друг одиноких. Москва. : Торобоан, 2006. 356 с.
23. Лукьянов О.В., Карпунькина Т.Н. Современность – культура одиночества. Вестник Том. гос. ун-та. Психология. 2005. № 286. С. 97–105.
24. Майерс Д.Дж. Социальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 1314 с.
25. Матеев Д.А. Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: монография. Новосибирск: Издательство «СИБ ПРИНТ», 2012. 183 с.
26. Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимосвязь в контексте культуры Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. 220 с.
27. Микитюк О.М., Грицайчук В.В., Злотін О.З., Маркіна Т.Ю. Основи екології Навч. посібник 2-е вид., стереотипне. – Харків: «ОВС», 2004. 144 с.

28. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход. Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. 220 с.
29. Морозов С.М. Засоби контролю діагностичних якостей психологічних тестів: Навчальний посібник. Київ : ІСДО, 1994. 68 с.
30. Немов Р.С. Психология. Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 573 с. 62
31. Нечаев А.В. Онтология одиночества: Рассуждения о природе человеческого одиночества. Самара: Самарский ун-т, 2004. 282 с.
32. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Изд. 11-е, стереотип. / Под ред. д-ра филолог. наук проф. Н.Ю.Шведовой. Москва : «Русский язык», 1975. 846 с.
33. Паламарчук М.М., Паламарчук О.М. Економічна і соціальна географія України з основами теорії. Київ : Знання, 1998. 415 с.
34. Пепло Л.Э., Мицелли М., Мораш Б. Одиночество и самооценка. Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. 285 с.
35. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. Москва : Прогресс, 1989. 624 с.
36. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2013. Вип. 23. с. 206 – 214.
37. Примуш М.В. Загальна соціологія: Навч. посібник. Київ : Професіонал, 2004. 590 с.
38. Прокопенко В.І. Трудове право України: Підручник Харків : Фірма «Консум», 1998. 480 с.
39. Психологический словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.
40. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СанктПетербург : Издательство «Питер», 2000. 1024 с.

41. Рассел Д. Измерение одиночества. Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. С. 213 – 221.
42. Романова Н.П. Женское одиночество: вариант типологизации. Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2006. № 21. С. 285 – 305.
43. Романова Н.П. Социальный статус одиноких женщин в современном российском обществе: теоретико-методологический анализ: автореф. дис. ... д. соц. наук. Улан-Удэ : 2006. 40 с. 63
44. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии. Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е. Москва : Прогресс, 1989. 624 с.
45. Сигарева Е.П. Урбанизация Социологическая энциклопедия: в 2-х томах / гл. редактор В.И. Иванов. Т. 2. Москва : Мысль, 2003. 456 с.
46. Фурдуй Ф.И. Стресс и одиночество. Стресс и здоровье. Кишинев : 1990. 239 с.
47. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское. Киев : Научная мысль, 1995. 318 с.
48. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Киев : Наук. думка, 1995. 170 с.
49. Хорни К. Женская психология: пер. с англ. Санкт-Петербург : ВосточноЕвропейский институт психоанализа, 1993. 220 с.

ДОДАТКИ

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Обработка результатов и интерпретация. Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов низкий уровень одиночества.

Текст опросника

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2. Мне не с кем поговорить				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4. Мне не хватает общения				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				

7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться
8. Я сейчас больше ни с кем не близок
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи
10. Я чувствую себя покинутым
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает
12. Я чувствую себя совершенно одиноким
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны
14. Я умираю от тоски по компании
15. В действительности никто как следует не знает меня
16. Я чувствую себя изолированным от других
17. Я несчастен, будучи таким отверженным
18. Мне трудно заводить друзей
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими
20. Люди вокруг меня, но не со мной

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.

Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.

До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.

У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.

Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.

Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.

У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.

Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.

Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.

Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.

Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.

В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.

Іноді я сам себе погано розумію.

Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

Часто я не без сарказму жартую над собою.

Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

В цілому мене влаштовує те, який я є.

На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.

Я досить часто дратуюсь від самого себе.

Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.

Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.

Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.

Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

Я не здатен зрадити навіть подумки.

Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.

Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.

Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

Я хотів би залишитися таким, який я є.

Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.

Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

Можна сказати, що я собі подобаюсь.

Я – людина надійна.

Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.

Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.

Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

Я не схильний пасувати перед труднощами.

Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.

Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.

Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.

Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".

В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки. Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

Я сам створив себе таким, який я є.

Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

Я сам хотів багато в чому себе переробити.

До мене ставляться так, як я того заслуговую.

Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа.

При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

+«-»: -

В подальшому «сірі бали» переводяться у стенові показники/

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

+3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

МЕТОДИКА:

Шкала субъективного переживания одиночества
(С.В. Духновский).

Основным назначением Шкалы субъективного переживания одиночества (СПО) является определение степени этого переживания, служащего показателем гармоничности-дисгармоничности межличностных отношений и показателем близости-отдаленности между субъектами отношений.

В качестве требований к методике выступили следующие:

1. Пригодность для обследования разных контингентов: здоровых и имеющих нервно-психические расстройства, людей разного возраста, разного уровня образования.

2. Возможность использования методики для изучения особенностей отношений в различных жизненных сферах: семейной, профессиональной, обучения, образования, общественной.

3. Возможность достаточно дифференцированной количественной оценки

переживания одиночества в межличностных отношениях.

4. Компактность, удобство в использовании. Эти качества необходимы при скрининговых исследованиях.

Процедура проведения и интерпретация полученных данных.

Для выведения интегральной оценки по шкале СПО была использована наиболее распространенная кумулятивная модель – суммирование чисел – ответов, поставленных испытуемыми в пунктах шкалы.

В большинстве опросников применяются пункты с двумя-тремя градациями (вариантами) ответов. Авторы использовали в каждом пункте шкалу с довольно большим числом градаций – 7. Длина шкалы имеет такое количество градаций, которое позволяет обследуемому достаточно дифференцированно выразить свое отношение (согласие с предъявленным суждением) и не несет излишнего числа градаций, превышающего возможную субъективную точность оценок.

Обработка результатов заключается в суммировании баллов по пунктам, входящим в шкалу. Затем сырые баллы переводятся в шкальные оценки (шкала стенов) по нормативной таблице.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семи-балльной шкалы:

1 - полностью не согласен;

2 - согласен в малой степени;

3 - согласен почти наполовину;

4 - согласен наполовину;

5 - согласен более чем наполовину;

6 - согласен почти полностью;

7 - согласен полностью.

В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод сырых баллов по шкале в стандартные - стенов.

Низкие значения по шкале - это оценки от 1 до 3 стенов.

Средние значения - оценки от 4 до 7 стенов.

Высокие значения - от 8 до 10 стенов.

Высокие оценки (высокий уровень переживания одиночества) - говорят о склонности все усложнять; человек озабочен своим будущим, последствиями

своих поступков, возможными неудачами и несчастьями; беспокоится по поводу реальных или воображаемых препятствий; сдержан в выражении своих чувств.

Для таких людей характерна усталость, инертность, уменьшен ресурс сил. В отношении таких людей отмечается скромность (возможно сомнение в способности вызывать уважение), застенчивость, скептицизм, потребность в доверии и признании.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее. Внутренняя конфликтность и сопровождающие ее эмоции связаны с трудностями локализации их истинного источника. Одной из причин высоких значений (кроме дисгармонии, неудовлетворенности межличностными отношениями) выступает гиперболлизированная ценность своего "Я" по внутренним интимным критериям (духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства).

Средние оценки (умеренно выраженное одиночество) характерны людям с

умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя; возможно, это связано рефлексией на себя и свои отношения с другими людьми. Такие люди стремятся к сотрудничеству и дружелюбию – невозможность этого приводит к возникновению чувства одиночества.

Низкие оценки (низкий уровень переживания одиночества) свойственны людям с "открытым" отношением к себе (критичностью и внутренней честностью). Им свойственна уверенность, высокое самоотношение, ощущение силы своего "Я". У них нет тенденции к чрезмерной рефлексии на себя и свои отношения с людьми; свойственна эмоциональная зрелость, оптимизм, тенденция к экстравертированности, общительности. Во взаимодействии с людьми преобладают сближающие чувства. В отношениях проявляется уверенность в себе, организаторские свойства (свойства руководителя), которые сочетаются со стремлением к сотрудничеству, дружелюбию и развитым чувством ответственности. Такой человек достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Крайне низкие оценки говорят о гиперсоциальности, чрезмерной выражен-

ности сближающих чувств.