

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
« ____ » _____ 2024 р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ З РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ**

Виконала: студентка другого курсу
групи ФП-601
денної форми навчання
спеціальності «053 Психологія»
освітньої програми «Практична психологія»
БОГУН Крістіна Мгерівна

Керівник: доц. КЛЕВАКА Л.П.

Рецензент: доц. ЗАЙКА В.М.

Захищено _____ 2024 р.

кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Полтава – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ	
1.1. Феномен «самотності» в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників...	9
1.2. Загальна психологічна характеристика студентського віку.....	17
1.3. Вплив соціально-психологічного клімату на розвиток особистості студента.....	33
Висновки до першого розділу.....	39
Розділ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ	
2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження.....	43
2.2. Методика дослідження суб'єктивного відчуття самотності (за Д. Рассел, М. Фергюсоном).....	50
2.3. Опитувальник афіліації (за описом Р.С. Немова).....	50
2.4. Методика визначення статусу у малій групі (за Дж. Морено).....	52
Висновки до другого розділу.....	54
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	57
3.2. Специфіка переживання студентами почуття самотності.....	59
3.3. Дослідження статусних позицій юнаків в студентському колективі	64
3.4. Порівняльний аналіз показників переживання почуття самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.....	66
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	92
А. Зразки бланків методик психодіагностики	
Б. Таблиці зведених індивідуальних даних обстеження	

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризується перенасиченням різноманітною інформацією, значним збільшенням соціальних контактів, водночас гостро постає проблема самотності представників різних вікових періодів. Особливої значущості це питання набуває у юнацькому віці, адже почуття переживання самотності перешкоджає вирішенню завдань даного вікового періоду, пов'язаних із розвитком особистісної рефлексії й самосвідомості, процесом професійного становлення, реалізацією потреби у спілкуванні й встановленям глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунків тощо.

З наукового погляду самотність – одне з найменш розроблених понять. При цьому було б невірним і несправедливим твердження про те, що самотність як феномен не досліджувався і не вивчався зовсім. Крім численної групи філософів, що висвітлювали це поняття у різних його аспектах (С.К'єркегор, Г.Торо, Ф.Ніцше, Ж.П.Сартр, М.Хайдеггер та ін.), необхідно назвати низку західних вчених – соціологів, психологів, медиків робили спроби дослідження та описи самотності з різних точок зору теоретичної та прикладної науки. Серед них А. Фрейд, В. Вунд, К. Лоренц, Вільям А. Седлер, Томас Б. Джонсон, Е. Фромм, Л.Е. Пепло, Б. Торап, К. Роджерс, Р. Вейс та ін. Теоретичний аналіз досліджень із проблеми самотності засвідчив, що цей стан вперше у найбільш загостреній формі проявляється у юнацькому віці (Р.С. Вейс, І.С. Кон, Г.С. Салліван, С.В. Малишева, Н.А. Рождественська), коли відбувається пошук власної ідентичності та зв'язків з навколишнім світом.

Нині все більшої актуальності набуває психолого-педагогічна робота з студентами, які є вразливими у спілкуванні з дорослими та однолітками, мають низький рівень комунікативного потенціалу, непристосовані до співпраці, тому набувають низького статусу в колективі і залишаються поза увагою студентів і педагогів. Ймовірно, що цей статус супроводжуватиме згодом дорослу особистість упродовж усього життя, стане перешкодою в

реалізації професійного та сімейного самовизначення, провокуватиме певну ізоляцію. Запобігти одержанню низького статусу серед членів студентського колективу є одним із основних завдань у педагогіці і важливою соціальною проблемою.

Значущість досліджуваної проблематики зростає, оскільки, певний статус студента в колективі істотно впливає на його фізичне та психічне здоров'я: низький статус породжує астеничні емоції, що призводять до зниження мотивації діяльності, виникнення конфліктних взаємин із членами колективу, з'являються невпевненість, занижена самооцінка, страх, тривожність. Юнаки з низьким статусом у колективі є найбільш вразливими до такого поширеного в студентівському середовищі явища як булінг чи мобінг. У цієї категорії студентів порушується процес соціалізації, а їхня поведінка стає соціально дезадаптованою.

Важливість даного дослідження також пов'язана з тим, що у юнацькому віці взаємодія з однолітками стає провідною діяльністю, а у проблемі дослідження юнацької взаємодії особливо важливим є питання впливу їх статусних позицій на характер стосунків з однолітками. Адже, статус – положення в колективі, що відображає його роль у стосунках та наявні у нього права до самовираження.

У вивченні психологічних особливостей становлення особистості студента враховувались ідеї таких дослідників, як Л.С. Виготський, Л.І. Божович, Д.Б. Ельконін, І.С. Кон, В.Ф. Моргун, В.С. Мухіна, Ф. Райс, К.В. Седих, Д.І. Фельдштейн.

При розгляді специфіки взаємозв'язку статусу студента у колективі та його психологічних особливостей приймалися до уваги результати досліджень таких авторів як Г.М. Андрєєва, М.І. Бобнева, Л.Г. Кайдалова, С.В. Клімін, О.А. Ліберман, М.К. Павлова, Е.В. Цуканова.

Таким чином більшість психолого-педагогічних проблем виявляється пов'язаними з провідною діяльністю студента – навчально-професійною, порушення якої веде до появи неадекватних форм поведінки. Вивчаючи

навчально-професійну діяльність, дослідники, в той же час, дистанціюються від його протилежної сторони – самотності, хоча воно імпліцитно присутнє як переживання юнака або результат його взаємовідносин з оточуючими.

У юнацькому віці почуття самотності займає важливе місце: юнак відокремлюється, вчиться бути самостійним та шукає нові вікові форми взаємовідносин з іншими людьми. Труднощі знаходження цих форм, неприйняття, у свою чергу, також відображаються і виявляються у переживанні почуття самотності.

Отже, не зважаючи на достатньо велику кількість досліджень з даної проблеми, вирішення питання детермінант виникнення почуття самотності в юнацькому віці є досі не чітко вирішеним. Саме ці обставини і обумовили актуальність теми магістерської роботи **«Особливості переживання самотності у студентській молоді з різним соціометричним статусом»**.

Мета – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.

Відповідно до мети можна визначити наступні **завдання** даного дослідження:

1. Розглянути й узагальнити концептуальні моделі переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.
2. Дібрати психодіагностичний комплекс методик дослідження переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.
3. Визначити рівень переживання самотності та мотивації здійснення соціальних контактів юнаків.
4. Охарактеризувати особливості соціометричного статусу юнаків в студентському колективі.
5. Дослідити особливості переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.

Об'єктом емпіричного дослідження виступало почуття самотності в студентському віці.

Предметом дослідження – особливості переживання самотності у

юнаків з різним соціометричним статусом.

Гіпотеза дослідження – юнаки з різним соціометричним статусом в студентському колективі мають відмінності у прояві почуття самотності. Юнаки, які мають несприятливу позицію в колективі переважно мають високий рівень почуття самотності, що виявляється у відсутності доступного кола соціального спілкування та втраті емоційного зв'язку з оточуючими. Натомість, юнаки із позитивним соціометричним статусом у колективі не характеризуються прагненням до уникнення соціальних контактів, ізолюванням себе від інших людей та мають прояви прихильності у стосунках.

Теоретико-методичною основою нашого дослідження виступали положення про системний характер і соціальну сутність особистості (Б.Г. Ананьєв, А.В. Брушлинський, Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, А.В. Петровський, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн); положення про визначальну роль спілкування і міжособистісної взаємодії у процесі формування особистості (Бодальов О.О., Андрєєва Г.М., Виготський Л.С., Петровська Л.А., Москаленко В.В.); уявлення про кризовий характер розвитку особистості у юнацькому віці (Л.С. Виготський, В.С. Мухіна, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, І.С. Кон, К.В. Седих, В.В. Столін); провідну роль спілкування у юнацькому віці (Д.Б. Ельконін, І.С. Кон, О.А. Ліберман, М.К.Павлова); уявлення про взаємозв'язок психологічних особливостей особистості з провідними її комунікативними настановами (Т.З. Адамянц, Г.М. Андрєєва, М.І. Бобнева, Г.І. Давидова, В.В. Москаленко, С.В. Клімін). Значною для формування теоретико-методологічної бази дослідження стала сукупність уявлень про самотність у рамках екзистенційної філософії та психології 19-20 століття (М. Бубер, А. Камю, Ж.-П.Сартр, Г.Маркузе, М.Хайдіггер та ін.)

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загально-наукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження

(опитування), кількісної, якісної та статистичної обробки даних (критерій Пірсона).

Емпірична база дослідження. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 100 осіб віком 17-19 років (36 хлопців та 54 дівчат), які є студентами НУПП імені Юрія Кондратюка.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи пов'язана: з визначенням поняття «самотність» та «переживання самотності» і відокремленням його від інших подібних понять (усамітнення, відчуження, ізоляція тощо); з розглядом переживання самотності як сутнісної особистісної характеристики; з виділенням переживання самотності як обов'язкової умови розвитку особистості; з виділенням юнацького періоду розвитку як віку, в якому переживання самотності є типовим станом.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що використаний пакет психодіагностичних методик стане у нагоді фахівцям при наданні психологічної консультативної та психотерапевтичної допомоги у процесі подолання переживання самотності та можуть використовуватись молоддю як засіб самодіагностики, самодопомоги та самопізнання з метою профілактики та зниження інтенсивності переживання самотності. Теоретичними положеннями, що висвітлені у магістерському дослідженні, можуть скористатися викладачі вищих навчальних закладів при підготовці відповідних навчальних посібників та науково-методичних рекомендацій, у процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Вікова психологія».

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни» (23 листопада 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Зміст роботи відображений в 1 публікації.

Структура та обсяг роботи складається зі вступу, трьох розділів,

висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 84 сторінках друкованого тексту, вміщує 5 таблиць та 5 малюнків. Список використаних джерел нараховує 56 найменувань, із них 10 – англомовних.

Розділ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ

У даному розділі подано психологічний аналіз феномену «самотності» загальної, характеристика психічного і особистісного розвитку студента, ролі середовища у формуванні особистості студента.

1.1. Феномен «самотності» в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників

Феномен «самотності» цікавить представників багатьох наук: психологів, філософів, соціологів. Це питання розглядалось протягом років зарубіжними та вітчизняними дослідниками. На сучасному етапі проводиться багато досліджень спрямованих на вивчення ознак, видів, та структури самотності. Також сьогодні велика увага приділяється розробці, аналізу, оцінці ефективності соціально-психологічних та психотерапевтичних методів допомоги людям, які гостро переживають самотність. Крім того, частина досліджень зачіпає і загальні, соціально-філософські аспекти самотності. Проте не існує, незважаючи на наявне уявлення про особливості проживання самотності в різні вікові періоди, зв'язкового уявлення про вікові закономірності [18].

Самотність – стан людини, коли їй немає з ким розділити своє життя і немає про кого піклуватися [13]. Цей психічний стан супроводжується поганим настроєм, тривогою та обтяжливими емоційними переживаннями. Зауважимо, що самотність також може бути одним з головних джерел психологічного неблагополуччя.

За іншим джерелом самотність – це відчуття, яке з'являється у формі потреби бути включеним в якусь групу чи бажаність цього чи потреби просто бути в контакті з будь-ким [10].

Також, самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і яке показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості [10].

Ф. Фромм-Рейхман у своїй статті розглядає самотність як стан повного усамітнення, яке в чистій формі відчувають лише найбільш артистичні і неврівноважені натури [61].

Але не потрібно плутати самотність з усамітненням. Усамітнення – нормальний стан, який виникає в результаті відсутності когось або чогось. Фахівці вважають, що усамітнення є важливою потребою нашої психіки, тільки одній людині достатньо години, а інша потребує днів і тижнів. А неможливість час від часу побути на самоті веде до психологічної втоми, напруження, роздратування, зривів, конфліктів між людьми. Недаремно дисиденти, які провели тривалий час у таборах, називають неможливість усамітнення одним з найважчих психологічних випробувань [50].

Психологи відзначають, що чим вище інтелектуальний рівень людини, тим легше вона переносить самотність і тим більше потребує усамітнення. Адже такі люди живуть насиченим внутрішнім життям. А от бояться побути наодинці з собою здебільшого люди нерозвинені, інфантильні, духовно незрілі. Вони не вміють, а швидше не звикли і не хочуть мислити [55].

Усамітнення – це час для роздумів, пошуків, впорядкування свого внутрішнього світу, нерідко – поштовх до творчості. На самоті народжуються наукові відкриття та шедеври мистецтва.

Самотньою людина стає коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з іншими людьми, які для неї мають значення, коли вона відчуває гострий дефіцит задоволення необхідності в спілкуванні. До висновку «Я самотня» люди зазвичай приходять за допомогою емоціональних, поведінкових та когнітивних доказів. Самотність – складне явище, яке по-різному сприймається різними людьми. Для одного це – тяжка туга за втраченим коханням або близьким другом; для іншого – нетривале почуття

нудьги через відсутність спілкування; для третього воно може являти собою частину загального відчуження, почуття власної невідповідності оточенню. Як і всі складні почуття, самотність обумовлена взаємодією особистої схильності і ситуативних факторів [34].

Втрата одного з батьків в результаті розлучення або недолік довірливих відносин і батьківської підтримки в дитинстві може зробити індивіда вразливим перед самотністю у зрілості. Ця ранимість зберігається тривалий час, можливо – все життя, змушуючи деяких людей реагувати на розлуку і соціальну ізоляцію більш гостро, ніж інших [24].

Поняття «розлука» і «соціальна ізоляція», можливо, можуть ввести в оману. Багато самотніх людей не були ізольовані від інших в якомусь об'єктивному змісті. Дійсно, багато з самотніх були одружені або жили з друзями, з родиною. Більшість з них працювали або навчалися, тобто знаходилися в якомусь соціальному оточенні. Хоча самотні люди все-таки мали менше друзів і в них було менше соціальних контактів (у середньому), ніж у не самотніх, набагато сильнішою виявилася їх незадоволеність наявністю друзів і взаємозв'язків [58].

Глибоко самотні люди, як правило, нещасливі, вони мають мінімум соціальних контактів, їх особисті взаємини з людьми або обмежені, або зовсім відсутні. Взагалі, це відчуття у людини – один з найсильніших стресів. Але до самотності не завжди призводить соціальна ізолюваність індивіда. Можна постійно знаходитися серед людей, контактувати з ними і разом з тим відчувати свою психологічну ізолюваність від них, тобто самотність. Але міра самотності, яку відчуває людина не залежить від кількості років проведених нею без контактів з людьми – люди, які все життя прожили на самоті, інколи відчують себе менш самотніми, ніж ті, яким постійно доводиться часто спілкуватися з оточуючими. Та, незалежно від того, за яких умов людина відчуває себе самотньою, цей стан проявляється в таких симптомах психічних розладів як: відчуття нудьги та пригніченості, відчуття страху, тривоги, скорботи та гніву [34].

Крім того, самотність супроводжується деякими типовими симптомами. Зазвичай самотні люди відчують себе: психологічно ізольованими від останніх людей; нездатними до нормального міжособистісного спілкування; нездатними до встановлення з оточуючими інтимних міжособистісних відносин таких як дружба чи кохання.

Самотня особистість – це депресивна, чи пригнічена особистість, яка відчуває дефіцит вмінь і навичок спілкування.

Самотня людина відчуває себе не такою, як всі, і вважає себе непривабливою особистістю. Вона вважає й стверджує, що її ніхто не любить і не поважає. Такі особливості відношення до себе самотньої людини нерідко супроводжуються почуттям злості, смутку, глибокого нещастя. Самотня людина уникає соціальних контактів, сама ізолює себе від інших людей. Їй більше, ніж іншим людям, властиве таке параноїдальне відчуття, яке включає в себе підвищену підозрілість, фрустрованість, імпульсивність, страх і відчуття розбитості [55].

Самотні люди більш песимістичні, ніж не самотні, вони відчувають гіпертрофоване почуття жалю до себе, чекають від інших тільки неприємностей, а від майбутнього – лиш найгіршого. Також вони вважають своє життя та життя інших людей таким, що втратило сенс. Самотні небалакучі, поводять себе тихо, намагаються бути непомітними, найчастіше мають сумний вигляд. У них часто втомлений вигляд і спостерігається посилена сонливість [57].

Самотні мають нахил до недолюблювання інших, особливо товариських і щасливих людей. Спілкуючись, вони більше говорять про себе, ніж інші, частіше змінюють тему розмови. Також вони повільніше реагують на висловлення партнера по спілкуванню. Самотні легко роздратовуються в оточенні інших людей, більш агресивні, мають схильність до надлишкової, не завжди виправданої критики оточуючих, часто спричиняють тиск на інших. Самотні люди не можуть по-справжньому розважатися в компаніях,

вони відчують труднощі, коли їм необхідно кому-небудь зателефонувати, домовитись про щось, розв'язати певне особисте чи ділове питання [34].

Встановлено, що самотність залежить від того, як людина до себе відноситься, тобто від її самооцінки. У багатьох людей почуття самотності пов'язане з явно заниженою самооцінкою. Відчуття, що нею породжується, нерідко призводить до появи у людини почуття непристосованості і нікчемності.

В своєму дослідженні П. Брегг представив дані, які зв'язують самотність і депресію, і потім довів, що самотність не завжди потрібно асоціювати з депресією. Люди самотні й подавлені зазвичай виражають свою невдоволеність як соціальними, так і несоціальними аспектами свого життя, тоді як ті, що не відчують почуття пригніченості, стурбовані лише соціальною невдоволеністю. Та все ж було б помилкою не помічати добре помітний перехід від стану самотності до стану депресії. Втрата соціальних зв'язків або їх дефіцит, в якому індивід сам себе звинувачує, безумовно, призводить до депресії, і немає нічого випадкового в тому, що самотність і депресія тісно пов'язані [6].

Спосіб реагування людини на самотність – депресія чи агресія – залежить від того, як людина пояснює свою самотність. При внутрішньому контролі частіше виникає депресія, а при зовнішньому – агресія [54].

Ознаки гострої самотності: сенсорна депривація; соціальна депривація; фактор «заключення» [56].

Одним з представників психодинамічної моделі Дж. Зілбургом було зроблено психологічний аналіз самотності. Дослідник порівнював усамітненість та самотність, проте вчений казав про те, що усамітненість це норма та короткочасний стан. На самотність Дж. Зілбург дивився як на нездоланне, постійне відчуття. Згідно досліднику, самотність стає відображенням характерних рис особистості [50]. «Самотній індивід, як правило, проявляє хворобливу скритність або відкриту ворожість» [68, с. 153-154].

Інша представниця психодинамічних моделей Ф. Фромм-Рейхман визначає самотність як «надзвичайно неприємне та гнітюче почуття». Грунтуючись на результатах своєї роботи з шизофреніками, автор вважає самотність екстремальним станом: «Тип самотності, який я маю на увазі, – руйнівний... і він у кінцевому підсумку призводить до розвитку психотичних станів. Самотність перетворює людей... в емоційно паралізованих і безпомічних» [61, с. 78]. Ф. Фромм-Рейхман, як і її попередники (Дж. Зідбург, Г. Салліван), розглядала дитинство, як період появи засад самотності.

Отже, можна зауважити, що у своєму аналізі самотності представники психодинамічної теорії виходять з їх клінічної практики, саме тому вони розглядають самотність як патологію. Як для Дж. Зідбурга так і для Ф. Фромм-Рейхман досліджуємий стан є хворобливим та руйнівним.

Наступний підхід, в якому доволі багато уваги приділяється феномену самотності є людино-центрований. Яскравим представником цього напрямку є К. Роджерс [38]. Він декілька разів звертався до теми самотності у своїх роботах. Дослідник вважає, що суспільство змушує людину діяти відповідно до соціальних норм, які обмежують свободу особистості. Це веде до протиріччя між внутрішнім істинним «Я» індивіда та проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Людина стає самотньою, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», вона думає, що їй буде відмовлено в контакті з боку інших. К. Роджерс говорить про це так:

«Самотність... найбільш різко і болісно проявляється у тих індивідів, які по тій або іншій причині виявляються – будучи позбавленими, свого звичного захисту – уразливими, переляканими, самотніми, але володіють істинним «Я» і впевненими в тому, що будуть знехтуваними усім іншим світом» [38, с. 119]. К. Роджерс розглядає самотність як прояв слабкої пристосовності особистості. Згідно К. Роджерсу, впевненість у тому, що істинне «Я» індивіда відвергнуте іншими, робить людей замкнутими [38].

Також нами було розглянуто соціально-психологічний підхід. В. Боумен, представник соціологічного підходу, у своїй роботі висуває три передумови посилення самотності у сучасному суспільстві: послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної мобільності; збільшення соціальної мобільності [50]. Він вважав, що відповідальність за самотність людини лежить на суспільстві.

Іншим погляд на феномен самотності представлено в інтеракціоністській теорії, представником якої є Р. Вейс [67]. Дослідник описував самотність, маючи на увазі соціальні відносини, такі, як прихильність, керівництво і оцінка. Така точка зору має на увазі, що самотність з'являється в результаті недостатності соціальної взаємодії індивіда, яка задовольняє основні соціальні запити особистості.

Р. Вейс встановив два типи самотності, які, на його думку, мають різні передумови і різні афективні реакції: емоційна самотність представляється результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої, як любовна чи подружня; соціальна самотність стає відповіддю на відсутність значущих дружніх зв'язків або почуття спільності [67].

Е. Пепло [35] є головним прибічником когнітивного підходу. Найбільш характерний аспект цього підходу полягає в тому, що він акцентує роль пізнання як чинника, що пояснює зв'язок між недоліком соціальності і почуттям самотності. Визначаючи зазначену роль пізнання, Е. Пепло звертає увагу на теорію атрибуції (пояснення). Вона розглядає як пізнання причин самотності може впливати на інтенсивність переживання самотності, що зберігається протягом певного часу. Когнітивний підхід припускає, що самотність настає в тому випадку, коли індивід усвідомлює дисонанс між двома факторами – бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів [35].

Е. Фландерс формує загальносистемний підхід до проблеми самотності. Дослідниця розцінює самотність як потенційно патологічний стан, проте вважає його також і корисним механізмом зворотнього зв'язку, який в

кінцевому результату може сприяти благополуччю індивіда або суспільства [50].

На сучасному етапі самотність розглядається з точки зору екзистенціального підходу. Цей підхід говорить про те, що усі люди від початку самотні. І. Ялом розглядав ізолюваність як одну з даностей існування. Проте, він зауважував, що це не ізолюваність від людей, яка породжує самотність, це фундаментальна ізоляція [49].

Іншим представником підходу являється К. Мустакас [63]. Автор підкреслює відмінність між «суєтою самотності» і істинною самотністю. Суєта самотності – це система захисних механізмів, яка віддаляє людину від вирішення суттєво життєвих питань і яка постійно спонукує його прагнути до активності заради активності спільно з іншими людьми. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування і з зіткнення особистості з прикордонними життєвими ситуаціями, пережитими поодинокі. К. Мустакас говорить про те, що істинна самотність може бути і творчою силою: «Кожне справжнє переживання самотності припускає протиріччя або зіткнення з самим собою ... Це побачення з самим собою ... – саме по собі радісне переживання ... І побачення, і конфронтація (з самим собою) суть способи підтримки життя і внесення пожвавлення у відносно застійний світ, це спосіб вирватися зі стандартних циклів поведінки» [63, с. 20-21]. Також він оцінював самотність позитивно, як і більшість екзистенціалістів, але не виключав болючий ефект даного почуття.

Зазначимо, що у ХХ в вітчизняній психології самотність як самостійний особистісний феномен не розглядався взагалі, однак в питаннях структуралізації особистості і діяльності, міжособистісних взаємин, у контексті соціальної історії існувало поняття – психологічне і соціальне відчуження, усамітнення.

Багато вітчизняних авторів зазначають такі особливості самотності:

- самотність має тісний взаємозв'язок з системою соціальних зв'язків особистості, їх якістю, кількістю і сформованістю; стан;

- самотність сприймається особистістю як, переважно, негативний.
- самотність корелює з певними параметрами з відчуженістю, ізоляцією і самотою[24; 25; 34].

В. Пузько [36] говорить, що багато людей, які відчують себе здоровими та не потребують психотерапії, страждають від самотності і від якоїсь спустошеності душі. Феномен «спустошеності душі», на її думку, це варіант екзистенціального неврозу.

На думку М. Литвака [21] самотність це неодмінний симптомом неврозу, він може бути не усвідомлюваним, але завжди маючим важкі наслідки. Також він підкреслює, що почуття самотності є обов'язковою властивістю особистості.

Отже, як ми бачимо існує дуже багато поглядів на феномен самотності. Більшість з них схожі між собою. На ранніх етапах, послідовники З. Фрейда [50] вважали, що причини самотності криються в дитинстві. Представники психодинамічної теорії розглядали самотність з точки зору їх клінічної практики. Дослідники дивились на самотність як на патологію. Деякі вчені вважали, що засади самотності полягають у суспільстві та адаптації до нього. Інші представники розкривають феномен самотності як допоміжний фактор у досягненні людиною благополуччя.

1.2. Загальна психологічна характеристика студентського віку

Проблема психологічного становлення особистості у юнацькому віці досліджувався багатьма як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. В цьому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості особистості. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості.

Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що

визначають усе майбутнє життя людини: вибір професії та свого місця в житті, вибір сенсу життя, вибір світогляду та життєвої позиції, вибір супутника життя, створення власної сім'ї. І те, наскільки екологічно та гармонійно буде протікати процес формування специфіки актуальних мотивів, загальної життєвої спрямованості, характеру включення особистості в соціальну діяльність, буде залежати і специфіка усвідомлення гендерних ролей особистості, особливості співвіднесення себе із представниками певної статі [1].

Активне усвідомлення власного життєвого шляху особистістю припадає саме на юнацький вік – час відповідального життєвого самовизначення особистості (Л. І. Божович, М. Й. Боришевський, Л. С. Виготський, Е.Еріксон, І. С. Кон, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В.О.Татенко, Т. М. Титаренко, С. М. Панченко, та ін. [10, 45, 49]). Випробовування різних соціальних ролей і видів діяльності, розвиток рефлексії закладають фундамент для вироблення молодю людиною активної життєвої позиції, власної філософії життя.

Юнацький вік – це етап формування самосвідомості та власного світогляду, етап прийняття відповідальних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості можуть бути найважливішими [15].

Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією виокремлюють цей вік у якості центрального періоду становлення характеру та інтелекту. Для молоді людини це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних та наукових досягнень, оскільки що у цей період досягається безліч оптимумів розвитку інтелектуальних та фізичних сил. Однак нерідко одночасно проявляються розбіжності між цими можливостями та їх дійсною реалізацією, оскільки стрімкий розвиток та безперервно зростаючі можливості неминуче призводять до ілюзій «вічної юності», «найкращого життя» та «легкодоступності цілей». У багатьох

дослідженнях, присвячених особистості студента, висвітлюються протиріччя внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності [15].

О.К. Дусавицький розглядає юнацький вік як завершальний етап формування особистості, її когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових якостей, а також цивільної позиції та системи цінностей. Саме в рамках даного віку самосвідомість особистості досягає певної зрілості, ієрархія цінностей стає стійкою, поведінка носить не ситуативний, реактивний характер, а навпаки, проактивний, тобто такий, що опирається на усвідомлену відповідальність.

Час навчання у ВНЗ співпадає із другим періодом юності, або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис (Б. Г. Ананьєв, А. В. Дмитрієв, І. С. Кон, В. Т. Лісовський, З. Ф. Єсарєва).

Характерною рисою морального розвитку у цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки, зміцнюються ті якості, яких не вистачало у повному обсязі у старших класах – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, самовладання. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, обов'язку, кохання, вірності та ін.) [30].

Юнацький вік, за Е. Еріксоном [69], будується навколо кризи ідентичності, яка складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо юнаку не вдається розв'язати ці задачі, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватись за чотирма основними лініями: 1) відхід від психологічної інтимності, уникання тісних міжособистісних відносин з оточуючими; 2) розмивання відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; 3) розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитись на якійсь головній діяльності; 4) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування.

Юнацьке кохання передбачає більшу міру інтимності, ніж дружба, воно

ніби включає в себе дружбу, а також потребу людської близькості, пов'язаної з фізіологічним дорослішанням. Проте, дані емоційні переживання по-різному проявляються у хлопців та дівчат, що відображає їх гендерні особливості [69].

Дівчата мають сильніше, ніж хлопці, виражену потребу у психологічній близькості, ніжності, розумінні. Вони часто вважають, що кохання може бути лише платонічним.

Натомість, юнаки схильні не кохати жінку, яку жадають, а відчувати потяг до неї. Вони перебільшують фізичні аспекти сексуальності, а іноді намагаються від них відмежуватися, тоді включаються механізми психологічного захисту – аскетизм чи інтелектуалізм [15].

На етапі зрілої юності виникає нова соціальна ситуація розвитку, центром якої є перехід до самостійного життя (початок професійного становлення, реалізації життєвих планів). Продовжується інтенсивний розвиток самосвідомості, молоді люди самовизначаються в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Нових якостей набуває юнацька дружба, а дружба з особою протилежної статі переростає в закоханість [63].

У період зрілої юності відбувається суттєва перебудова особистості, зумовлена змінами соціальної ситуації розвитку. Ці зміни можуть бути пов'язані зі вступом до вищого навчального закладу, початком трудової діяльності тощо [8]. У цьому віці молода людина мусить самостійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани, будувати власне життя. Вона переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватись у професійній діяльності.

Розв'язування життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів [1]. Для цього людині потрібно мати уявлення про діяльність, з якою вона збирається мати справу, осмислити і вибудувати проект свого майбутнього. За таких умов її теперішнє, справи найближчої і віддаленої перспектив сприйматимуться як конкретні кроки до нього.

Юність – фінальна стадія психологічного етапу «персоналізації», періоду здобуття самоідентичності. Головними психічними новоутвореннями юнацького віку є глибока рефлексія, розвинене усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення в професії, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження у різні сфери життя і діяльності, розвиток самосвідомості, активне формування світогляду [15].

Потреба у самореалізації та розвиткові власного «Я» означає прояв своїх здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та потребою у визнанні та прийнятті як члена суспільства. Юнацький вік – це вік зростання сили «Я», його здатності не втратити, зберегти своє «Я» та проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби [1].

У юності починається поступовий перехід до «автономної моралі» (3 рівень), хоча менше 10% юнаків старше 16 років, на думку Л. Кольберга, досягають шостої стадії. Більшість людей, на думку цього психолога, так ніколи і не переходять четверту стадію. Сучасному поколінню старшокласників притаманний більш тверезий, розумно-практичний погляд на життя, значно більша незалежність, ніж юнакам, що жили кілька десятиків років тому. Складнощі та протиріччя життя актуалізують проблему вибору, вміння активно шукати сенс свого життя. Старшокласники мають більш відкритий і сміливий погляд на світ, включаючи проблеми морально-етичного характеру [43].

Для юності характерна вікова інтровертованість, коли самотність дає можливість реалізувати здібності (музичні, художні, літературні, технічні). Ця особливість юнацького віку має відмінність від усамітнення дорослих. Дорослі наодинці з собою відкидають ті ролі, які вони грають в житті, стають самими собою. Юнаки, навпаки, наодинці програють ролі, які їм не доступні у реальному житті. Але моральна самотність, як вважає Е. Фромм, так само важко переноситься, як і фізична; більше того, фізична самотність стає

нестерпною лише в тому випадку, якщо веде за собою і самотність моральну. При встановленні гарних особистісних контактів з людьми у старшокласників самотність швидко зникає [57].

У юнацькому віці поглиблюються та розширюються рефлексивні характеристики самосвідомості. Рефлексія – це процес самосвідомості, на основі якого відбувається самопізнання особистістю самої себе як активного суб'єкта своєї життєдіяльності. Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного «Я» [15].

Юнацький вік, за Е. Еріксоном, будується навколо кризи ідентичності, яка складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо юнаку не вдається розв'язати ці задачі, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватись за чотирма основними лініями: 1) відхід від психологічної інтимності, уникання тісних міжособистісних відносин з оточуючими; 2) розмивання відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; 3) розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитись на якійсь головній діяльності; 4) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування.

Винятково важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності – самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою мають низький рівень соціальних домагань, ухиляються від усякої діяльності, у якій наявний момент змагання. Такі люди часто відмовляються від досягнення поставлених цілей, оскільки втратили віру у власні сили. Це, у свою чергу, підкріплює занижену самооцінку.

У період юності особливо нового значення набуває емоційно-вольова

сфера особистості.

У цей період виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу в доросле життя.

Узагальнення даних відносно юнацького віку (Левітов І.А., Кон І.С. та ін.) [49], засвідчує, що характерними рисами цього вікового періоду є підвищена емоційність, яка знаходить відображення у розвитку почуттів дружби й любові, високому рівні емпатії. Загалом цей період характеризується особистісною стабілізацією, зменшенням невпевненості в собі, внутрішньої небезпечності й тривожності, почуттів залежності й неповноцінності.

Відомо, що для осіб цього віку характерна наявність значної кількості факторів навчальної діяльності, які напружують: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, актуалізується потреба у професійному самовизначенні, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальні навантаження. Аналіз літературних джерел показує, що в даний час найширше висвітлені основні емоційні властивості юнацького віку, які мають більш різноманітні форми прояву в порівнянні з іншими віковими групами, а саме: високий рівень тривожності у спілкуванні, вища диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість порівняно з студентами, більша психічна саморегуляція [10].

Аналіз емоційності у контексті вікової психології пов'язаний з необхідністю звернення до генетичного методу, який, в свою чергу, передбачає розгляд підходів до дослідження емоційності в онтогенезі. Перш за все, слід відзначити, що емоційність, зокрема її динамічні і, деякою мірою, якісні характеристики, обумовлена генотипом, виявляється у ранньому дитинстві, характеризується відносною стабільністю, крос-ситуативна [15].

Характеризуючи емоційну сферу сучасного юнацтва, дослідники (Г.Крайг, А.М.Прихожан, Ф.Райс та ін.), перш за все, відмічають її особливу

уразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму, агресії тощо [43, 69]. Особливості емоційності осіб раннього юнацького віку виявляються також у розширенні патернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри.

Емоційність юнацтва – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (позаситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності. З позицій континуально-ієрархічного підходу під емоційністю розуміють інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується сполученням різнорівневих показників, при цьому якісні (модальність і знак) характеристики визнаються основними в структурі емоційності [6].

У представників юнацького віку різноманітнішими стають способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, які викликаються короткочасним роздратуванням, і т.д. Якби доросла людина реагувала на всі подразники з безпосередністю дитини, вона би загинула від емоційної нестійкості – адже коло значимих для неї відносин набагато ширше дитячих. Однак дорослого рятує розвиток ефективних механізмів внутрішнього гальмування і самоконтролю, а також здатність вибірково реагувати на зовнішні впливи.

Стаючи старше, юнаки навчається контролювати і придушувати деякі зовнішні прояви емоцій, емоції як би йдуть усередину, інтеріоризуються, створюючи внутрішні джерела порушення, і одночасно диференціюються.

В роки юнацтва спілкування висувається на перше місце, воно відіграє важливу роль у формуванні особистості. Відсутність навичок спілкування змушує юнака бути похмурим, незадоволеним собою. Такі особи помітно відстають у навчанні, нерідко конфліктують з дорослими і з однолітками. Не успішність у спілкуванні з однолітками, батьками, педагогами часто приводить до болісних емоційних переживань [15].

У юнацькому віці можуть виникати проблеми з батькам, головним чином

пов'язані з непорозумінням — деякі батьки не встигають за змінами, що стрімко відбуваються з їхніми дітьми. З однієї сторони дитина прив'язана до своїх батьків і чекає від них розуміння, з іншої сторони вона претендує на більшу самостійність у рішенні якихось справ і проблем.

Деякі особливості емоційних реакцій юнацького віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах. Фізіологи пояснюють юнацьку психічну неврівноваженість і характерні для неї різкі зміни настрою, переходи від екзальтації до депресії й від депресії до екзальтації наростанням у пубертатному віці загального порушення й ослабленням всіх видів умовного гальмування [17].

Однак емоційні реакції і поведінка осіб юнацького віку, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних факторів і умов виховання, причому індивідуально-типологічні розходження суцільно і поруч превалюють над віковими. Психологічні труднощі дорослішання, суперечливість рівня домагань і образа «Я» нерідко приводять до того, що емоційна напруженість, типова для юнацтва. На цей же вік доводиться пік поширення синдрому дисморфоманії (марення фізичного недоліку) [6].

Якісна структура емоційних реакцій юнаків представляється патернами таких емоційних переживань, як спокій, радість і гумор, гнів, страх, печаль, байдужість. При цьому під «спокоєм» розуміється стійке, переважне реагування на зміни навколишнього середовища емоцією саме цієї модальності, «байдужість» визначається як «невключеність, відчуженість від ситуації при наявності різних емоційних реакцій низького рівня інтенсивності», гумор розглядається як «особливого роду радість», «як переживання незлобливо-глузливого ставлення до кого- або чого-небудь» [8].

Основною змістовною характеристикою емоцій і почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього, «яке повинне принести щастя» [15].

Емоційні реакції юнаків характеризуються:

- 1) різноманіттям пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно- політичних;
- 2) більшою, ніж у студентів стабільністю емоцій і почуттів;
- 3) здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких ним людей;
- 4) розвитком естетичних почуттів, здатністю зауважувати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття в старшокласників більше складні, ніж у студентів середніх групів. Але, з іншого боку, вони можуть підмінюватися незрілими й неправильними естетичними уявленнями;
- 5) більшою стабільністю і глибиною дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зрадництво;
- б) появою почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності і щирості.

У більшості випадків виникаюче почуття любові викликає в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвинути фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття і прагнення.

Особливості особистісного розвитку в ранній і середній зрілості

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Індивідуальний розвиток дорослої людини є продовженням онтогенезу із закладеною в ньому філогенетичною програмою. Дорослість – неоднорідний віковий період, що починається після юності і триває до кінця життя. У цьому віці продовжується психічний та особистісний розвиток людини, пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування. На дорослу людину покладається відповідальність не тільки за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона повинна вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати професійні та особистісні випробування, переживати втрати, які часто загрожують психічному здоров'ю особистості[12].

Потужним є прагнення дорослої людини до все більшої незалежності від батьків, інших дорослих у прийнятті рішень, навіть якщо це пов'язане з ризиком для власного благополуччя. Вона шукає близькості з партнером протилежної статі, усвідомлюючи, що інтимність вимагає взаємної довіри, підтримки, розпочинає сімейне життя. Досягнення соціальної зрілості є передумовою самостійності дорослої людини на роботі й у сім'ї, реалізації її здібностей і мрій. Вона здатна критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність.

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками:

- а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;
- б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності.

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює ранню дорослість (20-45 років), середню дорослість (40-60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). На думку американського психолога Джона

Бромля, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40- 55 років) і передпенсійного віку (55-65 років). Після неї настає старіння, в якому виокремлюють стадії «віддалення від справ», або «відставки» (65-70 років), старості (70 років і більше) і «дряхлості» хворобливої старості і смерті. За періодизацією російського психолога Бориса Ананьєва (1907-1972), середній вік (зрілість) складається із двох фаз (від 21-22 до 35 років і від 36 до 55-60 років), потім настає похилий вік (від 55-60 до 75 років), далі – старість (75-90 років) і вік довгожителів[26].

Загалом дорослість є найтривалішим періодом життя людини, який складається з таких стадій:

- 1) рання дорослість (від 20 до 40 років);
- 2) середня дорослість (від 40 до 60 років).

Та навіть і ця періодизація є умовною. Стверджувати, що конкретна людина перебуває на певній стадії дорослості, досить складно, оскільки суттєво впливають на її поведінку, розвиток особливості життєвого шляху, суб'єктивне уявлення про себе і свій вік. Тому часто щодо дорослої людини використовують поняття «віковий час» - внутрішній часовий графік життя; спосіб встановлення, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них. Такими подіями є навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо[14; 22].

Для визначення віку людини використовують також поняття «біологічний вік», «соціальний вік» і «психологічний вік».

Психологічний вік вказує на рівень адаптованості людини до вимог навколишнього світу, характеризує розвиток її інтелекту, здатність до навчання, рухові навички, а також такі суб'єктивні фактори, як ідентичність, життєвий план, переживання, установки, мотиви, сенси тощо. Соціальний вік визначають з огляду на відповідність становища людини існуючим у

конкретному соціумі нормам. Біологічний вік найчастіше вказує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини. Межі його не є чітко окресленими, оскільки існують значні відмінності тривалості життя, стану здоров'я людей. Його беруть до уваги передусім під час розгляду закономірностей розвитку когнітивної сфери, зіставляючи її особливості з особливостями динаміки психофізіологічних функцій, які визначають закономірності дії пізнавальних процесів. Це зумовлене тим, що будь-яка психічна властивість формується як певне поєднання психофізіологічних функцій (сенсорної, мнемічної, моторної), дій з різними операціями (перцептивні, мнемічні, логічні та ін.) і мотивацій (потреби, настанови, інтереси і ціннісні орієнтації)[41].

У дорослому віці розвиток ніколи не відбувається прямолінійно, а лише як накопичення та розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних настанов. На всіх стадіях дорослості розвиток є нерівномірним, у ньому спостерігаються літичні (пов'язані з важкими захворюваннями) та кризові періоди, під час яких активізуються інволюційні процеси, відбуваються переходи на нові рівні розвитку (трансформації у мотиваційно-смісловій сфері особистості зумовлюють нове розуміння сутності і сенсу життя). Але на відміну від криз дитинства кризи дорослості відбуваються більш приховано, не так гостро і бурхливо, жорстко не прив'язані до певних хронологічних меж.

В нашій роботі ми користуємось віковою періодизацією за Е.Еріксоном, в якій рання дорослість охоплює вік від 25 до 40 років, середня – від 40 до 60 років.

У **період ранньої дорослості** пізнавальні психічні процеси розвиваються нерівномірно. Інтелектуальний розвиток, людини, яка досягла ранньої дорослості, проходить у взаємодії з формуванням або трансформацією його особистості. І хоч розвиток психофізичної функції на межі 25 років припиняється, інтелектуальний розвиток триває ще багато років.

Доросла людина може самостійно контролювати хід свого

інтелектуального розвитку і досягати більших результатів, пов'язаних з працею або творчістю. Успішність людини залежить від ступеня його обдарованості, рівня освіченості і правильно обраного виду діяльності. Цей факт свідчить про те, що розвиток когнітивної сфери людини має індивідуально обумовлений характер.

Головними проблемами в емоційній сфері, що потребують обов'язкового вирішення саме в період ранньої дорослості, є досягнення ідентичності і близькості. В цей час відбувається розвиток комплексу емоцій, таких як емоція батьківських відносин, що включають в себе радість від спілкування з дитиною, почуття прихильності і довіри, особлива чутливість до потреб дитини, почуття інтересу до дитини, захоплення і гордості за неї. В основному емоційна сфера особистості в цьому віці вже сформована і стабільна[40].

Роль мотиваційної сфери дуже велика, тому що в цей життєвий період людина вступає в доросле життя і йому належить вирішити багато проблем, серед яких створення сім'ї, народження дітей, вибору професії.

Створення сім'ї – дуже важливий крок у житті будь-якої людини, який обумовлюється наступними мотивами: кохання, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна відповідність і моральні міркування. Від того, на які цінності орієнтується людина при створенні сім'ї, залежатиме її майбутнє.

Помічено, що ближче до 30 років на зміну романтичним цінностям приходять більш практичні. Головними стають зовнішні фактори мотивації праці: заробітна плата та матеріальне заохочення. Людина вже реально оцінює свої можливості, коригує життєві цінності і рівень домагань.

На самосвідомість, самооцінку, «Я-концепцію» впливають наступні фактори: самовизначення особистості в якості сексуального партнера, чоловіка, батька, професіонала і громадянина.

Згідно з усвідомленням своїх фізичних особливостей, усвідомленням психологічного віку, професійної орієнтації та основними особистими і

соціальними установками в цілісну «Я-концепцію» включаються новоутворення, які відображають зрілість особистості.

У цей період спостерігається нормативна криза 30-33 років. Вона обумовлена неузгодженістю між життєвими планами і реальними можливостями людини. У цьому віці відбувається перегляд життєвих цінностей і незначні цінності відсіваються.

Період ранньої дорослості характеризується освоєнням професійної діяльності, самовдосконаленням, створенням сім'ї, вихованням дітей, особливостями організації вільного часу (дозвілля), яка дозволяє втілити в життя нереалізований потенціал особистості[27].

Таким чином, кожна сфера людської активності характеризується специфічним характером діяльності та спілкування: працю – суспільно-корисною діяльністю, сім'я – концентрацією і різноманітністю міжособистісних відносин, дозвілля – реалізацією особистісного потенціалу.

Провідним чинником розвитку в даний період є трудова діяльність, а головними завданнями ранньої дорослості стають самовизначення і створення сім'ї.

У **період середньої дорослості** особистість опиняється в умовах, що психологічно відрізняються від попередніх. До цього часу вона набуває багатий життєвий і професійний досвід; діти стають дорослими і відносини з ними змінюються, починають носити інший характер; старіють батьки, яким стає необхідна допомога.

В організмі людини починають відбуватися закономірні для даного віку фізіологічні зміни, до яких йому доводиться пристосовуватися. Ці зміни носять наступний характер: погіршується загальне самопочуття, зір, сповільнюються реакції, слабшає сексуальна потенція у чоловіків, жінки переживають період клімаксу.

Спостерігається зниження характеристик психофізичних функцій, однак це не відбивається на функціонуванні когнітивної сфери людини. Працездатність залишається на тому ж рівні і дозволяє зберігати трудову і

творчу активність. У цьому віці триває розвиток здібностей, пов'язаних з професійної та повсякденної діяльністю.

Головним досягненням цього віку є набуття стану мудрості: особистість вміє оцінювати події і інформацію в більш широкому контексті, ніж раніше, здатна справлятися з невизначеністю і ін. Емоційна сфера у цей час розвивається нерівномірно. Середній вік – це період розквіту сімейного життя, кар'єри і творчих здібностей. Праця займає головну позицію і стає найважливішим джерелом людських почуттів. На емоційний стан починає впливати успішність трудової діяльності. У цьому віці люди більш схильні до стресу, ніж у роки молодості, нерідко страждають від депресії, переживають почуття самотності[18].

Змінюється структура мотивації: основними потребами є реалізація свого творчого потенціалу, потреба передати свій досвід іншому поколінню, коригування діяльності, турбота про збереження близьких відносин з рідними і друзями, підготовка до спокійного і забезпеченого життя в старості. В результаті цього відбуваються осмислення і переоцінка життя в цілому, коригування сформованої системи цінностей у трьох сферах: особистої, сімейної та професійної.

«Я-концепція» збагачується новими «Я-образами» з урахуванням мінливих ситуаційних відносин і варіації самооцінки. Суть «Я-концепції» – самоактуалізація в межах моральних правил і особистісних самооцінок. Для самооцінки характерна тенденція посилення когнітивного (пізнавального) компонента. Свідоме, виважене, реалістичне ставлення до себе веде до того, що знання про себе починають регулювати і вести за собою емоції, адресуючись до власного «Я». Самооцінювання набувають узагальнений характер[22].

«Я-образ», що розвивається особистості перетворюється в «Я-образ», пов'язаний з розвитком інших людей (дітей, студентів, товаришів по службі).

Провідним видом діяльності стає праця, успішна професійна діяльність, яка забезпечує самоактуалізацію особистості. На перший план виходять

проблеми допомоги дітям, стосунки в родині, з чоловіком стабілізуються.

В цей період спостерігається так звана «криза середини життя» (40-45 років). Особистість переоцінює свої досягнення та критично оцінює себе. У багатьох виникає відчуття, що «життя пройшло марно, і час вже втрачено». В результаті можуть розвинутися депресивні стани.

1.3. Вплив соціально-психологічного клімату на розвиток особистості студента

Студентський колектив – важливий засіб формування особистості, але лише тоді, коли психологічний клімат у ньому позитивний, безконфліктний.

Соціально-психологічний клімат колективу – це якісний бік міжособистісних стосунків, що виявляється в сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній діяльності колективу та всебічному розвитку особистості в групі. Зазначимо, що соціально-психологічний клімат у студентському колективі визначається реальними взаєминами між студентами, їх вміннями та навичками етичної взаємодії. Він формується на основі суб'єктивної думки і ставлення до окремих людей, стилю взаємин, до групових норм і цінностей. Кожним студентом соціально-психологічний клімат переживається індивідуально як задоволення чи незадоволення перебуванням у даному колективі, своїм статусом у ньому [21].

Позитивний, злагоджений, приємний соціально-психологічний клімат в колективі класу виступає на перший план, адже від згуртованості усіх студентів, від їх взаємодії залежить ефективність навчальної діяльності. Соціально- психологічний клімат у колективі породжується міжособистісною взаємодією. Настрій однієї дитини впливає на настрій іншої, позначається на різноманітних актах поведінки, діяльності, життя особистості, в тому числі, й на процесі навчальної діяльності. При вирішенні більшості навчальних задач, особливо складних, рішення яких вимагає різноманітних знань, навичок і

участі багатьох студентів, результати колективної діяльності набагато перевищують просту суму індивідуальних досягнень.

Найбільш сприятливий клімат устанавлюється тоді, коли способи та прийоми навчання дітей позитивно сприймаються колективом.

Підтримка постійного зв'язку з батьками студентів, вивчення умов життя, індивідуальних особливостей студентських, взаємний обмін інформацією про досягнення дитини, її поведінку в школі, вдома, на вулиці, у громадських місцях дозволять батькам і вчителям, вихователям скласти об'єктивне цілісне уявлення про особливості характеру школяра, манери його поведінки, про його захоплення і схильності, про ставлення до старших та однолітків і на цій основі вирішувати питання подальшої спільної діяльності з формування успішної особистості.

Отже, значним фактором, що впливає на досягнення дитини, є мікроклімат студентського колективу. Оскільки великого значення у студентські роки набувають показники саме у навчальному процесі, звернімося до чинників, що сприяють покращенню навчальних досягнень студентських. Серед них наявність інтересу та мотивації до студентського навчання, здібності, рівень інтелекту, міцне здоров'я, розвинені волеволі якості, працелюбність, професіоналізм вчителів, належні побутові умови, особливості середовища, в якому перебуває дитина у школі [10].

М. Ноулз [24] називає чотири основні ознаки сприятливого навчального середовища: повага до особистості, участь в ухваленні рішень, свобода у висловлюванні поглядів та доступі до інформації, спільна відповідальність за визначення мети, планування, здійснення та оцінювання навчальної діяльності. На думку науковця, навчальне середовище, принаймні в демократичному суспільстві, має демонструвати демократичні цінності, а його підґрунтям має бути демократична філософія, яка характеризується «турботою про розвиток особистості, глибоким переконанням у значущості кожного індивідуума й вірою в те, що люди приймуть правильні рішення, якщо отримають необхідну інформацію та підтримку. Вона надає перевагу

розвитку людей над здобуванням матеріальних благ у тому разі, коли ці дві цінності вступають у конфлікт. Для неї має більше значення реалізація людського потенціалу, ніж контроль над людською поведінкою. У справді демократичній організації панує дух взаємної довіри, відкритість спілкування, загальна установка на взаємодопомогу та співробітництво й бажання нести відповідальність замість прагнення до повчання, регламентації, обмеження інформації, підозри та нав'язування залежності від керівництва».

М. Ноулз вважав, що клімат – найважливіший елемент процесу розвитку людських ресурсів (Human Resources Development), тобто навчання дітей у професійній сфері. Науковець підкреслював, що якщо клімат не є насправді сприятливим для навчання, якщо він не є свідченням того, що організація цінує людські особистості як свій найцінніший капітал, а їхній розвиток як свою найбільш продуктивну інвестицію, то всі інші елементи процесу перебувають під загрозою [24].

Психологічний клімат може формуватися та регулюватися на різних етапах та різних видах діяльності. Його роль в життєдіяльності колективу і кожного члена групи багатофункціональна. Як виявилось, позитивний психологічний клімат студентського колективу формує референтне відношення до свого класу. Такий клімат відображає стиль педагогічних взаємин та впливає на розвиток дружніх відносин у групі. Атмосфера на уроках залежить також від загальної налаштованості колективу в цілому. Отож, основне завдання вчителів та управління навчально-виховним процесом полягає у створенні умов, що стимулюють розвиток сприятливої психологічної атмосфери в студентських колективах, що в свою чергу відображається на розвитку та рівні навчальних досягнень студентських. Крім того, необхідною умовою для створення сприятливого мікроклімату та підвищення рівня успішності студентів є розвиток їх мотиваційної сфери [24].

М. Ноулз був твердо переконаний у тому, що люди більш схильні до навчання тоді, коли вони відчують до себе повагу. Якщо з ними поводяться зверхньо, їх ігнорують, не вважають розумними чи не цінують їхній досвід, то

люди, стверджував М. Ноулз, витрачають більше енергії на подолання емоційного дискомфорту, ніж на навчання. Особливо це стосується студентського віку, адже студенти вийнято чутливо відносяться до поняття «справедливість». Тому, завдання учителів є не лише передати студентам необхідні їм знання, уміння та навички, але й зробити це уміло, так, щоб не травмувати дитячу психіку.

Ознакою сприятливого клімату М. Ноулз вважає співпрацю. Через норми поведінки, сформовані у школі, де змагання за оцінки та прихильність учителя є правилом, дорослі приступають до навчання, вважаючи своїх товаришів по навчанню (peers) конкурентами. А оскільки, на переконання М. Ноулза, учні один для одного є найбагатшим ресурсом для навчання, то такий дух суперництва робить використання цих ресурсів неможливим. Науковець пропонує спеціальні вправи, які від самого початку формують в учасників готовність до співпраці. Наприклад, викладач може запропонувати студентам поділитися на групи з 5-6 осіб, що стоять у колах або сидять навколо столиків, і кожному розповісти, по-перше, про свою роботу чи навчання, про свій досвід, знання чи навички, які мають стосунок до цього навчання, і, по-друге, про щось таке в собі, що допоможе іншим побачити його унікальною людською особистістю. Зауважимо, що на заняттях з англійської мови це завдання доцільно виконувати англійською мовою, якщо учні володіють достатнім рівнем іншомовної компетентності [24].

Наступною характеристикою сприятливого клімату М. Ноулз вважав взаємну довіру. Науковець писав, що люди краще навчаються в тих, кому вони довіряють, ніж у тих, кому вони не довіряють. З огляду на це, на його думку, викладачі для дорослих перебувають у не вигідному становищі, оскільки з раннього шкільного віку діти усвідомлюють, що в цілому вчителям довіряти не можна. М. Ноулз пояснював це так: діти розуміють, що вчителі мають над ними владу; вони уповноважені ставити оцінки, визначати, хто перейшов до наступного класу, а хто – ні; їх називає авторитетними особами керівництво школи. Водночас усі, хто вихований у християнській демократичній традиції,

з молоком матері засвоюють думку про те, що владним особам довіряти не можна, принаймні допоки вони не пройшли перевірку. Андрагог писав, що сам він на заняттях у різний спосіб (наприклад, заохочуючи студентів до ухвалення рішень, даючи їм у користування свої книги) намагався донести студентам, що він їм довіряє і сподівається заслужити їхню довіру.

Ще одним складником сприятливого психологічного клімату М. Ноулз називав підтримку. Вчений стверджував, що люди навчаються краще тоді, коли відчують підтримку, а не тоді, коли їх оцінюють чи їм погрожують. Сам андрагог усіяко демонстрував свою підтримку, ставлячись до юнаків із великою увагою та турботою. Виявляючи їхні слабкі сторони, він водночас високо оцінював їхні успіхи, переживав разом з ними їхні проблеми й виступав у ролі помічника. М. Ноулз також розподіляв студентів на групи взаємодопомоги і вчив їх підтримувати один одного, що, на наш погляд, є особливо цінним у навчанні в цілому та у навчанні дітей студентського віку, оскільки таким чином не лише педагог, а й самі учні стають активними творцями сприятливого для навчання психологічного клімату [24].

Варто зауважити, що останніми десятиріччями в освітньо-виховній системі складається особлива культура підтримки, а також допомоги дитині та її батькам шляхом психолого-педагогічного супроводу, що розглядається як особливий вид допомоги студентам та забезпечує особистісний розвиток і виховання в умовах освітнього процесу.

Наступною ознакою сприятливої для навчання психологічної атмосфери, за М. Ноулзом, є відкритість та природність. На думку андрагога, коли люди відчують, що можуть бути відкритими та природними, можуть говорити те, що насправді думають і відчують, вони більш налаштовані на активне навчання, ніж тоді, коли вони мають бути насторожі. М. Ноулз пише, що в школі ми часто мусимо вдавати, що знаємо, думаємо, відчуваємо те, чого насправді не знаємо, не думаємо й не відчуваємо, і це негативно відбивається на нашому навчанні. На переконання М. Ноулза, якщо викладач своєю поведінкою демонструє відкритість та природність, то таку поведінку

наслідуватимуть і учні. На заняттях з англійської мови атмосфера відкритості та безпеки особливо важлива, оскільки лише за таких умов учні не бояться робити помилки й можуть вільно розвивати усі необхідні мовленнєві навички та вміння.

Важливою характерною рисою сприятливого психологічного клімату вчений називав задоволення. Тут доречно зацитувати духовного наставника М. Ноулза Е. Ліндемана, який писав, що «освіта дорослих уже виправдає себе навіть у тому разі, якщо вона більше нічого не здійснить, окрім того, що зробить дорослих щасливішими в години їхнього дозвілля». М. Ноулз, вочевидь, цілковито поділяє думку свого вчителя і стверджує: «Навчання повинно бути одним із найприємніших і найвідрадініших переживань у житті, оскільки, зрештою, саме воно дає змогу людям зреалізувати все те, на що вони здатні, – досягти свого повного потенціалу. Воно повинно бути пригодною, гостротою якій надає хвилювання від відкриттів. Воно повинно приносити втіху».

Для студента поступово розкривається зміст навчальної діяльності як діяльності по самоосвіті, спрямованої на задоволення пізнавальних потреб. Свідомо – позитивне відношення студентів до навчання виникає тоді, коли навчання задовольняє їхні пізнавальні потреби, завдяки чому знання здобувають для них певний зміст як необхідна й важлива умова підготовки до майбутнього самостійного життя. Особливо студенти відчувають велике емоційне задоволення від дослідницької діяльності.

І нарешті останньою, але найбільш повною характеристикою сприятливого клімату, на думку М. Ноулза, є людяність. На його глибоке переконання, чим більше люди відчувають, що до них ставляться як до особистостей, тим більше вони налаштовані на навчання. З-поміж іншого, зауважує М. Ноулз, це означає забезпечення людським комфортом – добрим освітленням та вентиляцією, зручними стільцями, частими перервами та іншим. Також, у розумінні М. Ноулза клімат людяності – це атмосфера турботи, прихильності, поваги та підтримки. Він узагальнює всі інші

характеристики і є надзвичайно важливим, оскільки навчання, підкреслює М. Ноулз, саме по собі – суто людська діяльність [24].

Отже, соціально-психологічний клімат це якісна сторона міжособистісних відносин що виявляються у вигляді сукупності психологічних умов, сприяючих або перешкоджаючих всебічному розвитку особистості студента в шкільному колективі.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що багато вчених розглядають самотність, не диференціюючи його з поняттями синонімічного ряду такими як «відчуженість», «усамітнення», «ізоляція» тощо. Поняття «самотність» має власний психолого-педагогічний зміст.

Більшість теоретичних міркувань про самотність пов'язана з клінічною практикою або впливає з вже існуючої теорії. При цьому багато дослідників вважають самотність неприємним, але нормативним переживанням, і лише деякі з них розглядають самотність як чисто патологічну реакцію.

Виділено кілька можливих проявів самотності: за тимчасовим показником (тимчасова, постійна) та особистісним (емоційна, поведінкова, когнітивна). Прояви самотності є відносно самостійними та взаємопов'язаними один з одним. При цьому аналіз літератури дозволяє стверджувати, що самотність зачіпає всі названі сфери особистості, однак, залежно від соціальної спрямованості та особливостей особистості, щоразу тією чи іншою мірою страждають різні її складові.

Юнацький вік є складним періодом у розвитку особистості що найбільшою мірою відображається на системі стосунків із оточенням. Цей період становлення особистості характеризується низкою особливостей. Перш за все, вони виявляються через виникнення почуття дорослості – основного новоутворення студентського віку. Це виявляється у прагненні

молодої людини бути визнаним самостійною людиною представниками соціального оточення. До особливостей психічного життя студента можна також віднести залежність самовідношення від зовнішнього оцінювання та значні зміни у структурі цінностей та відношення до життя, орієнтування на отримання нового соціального досвіду. Ці особливості психіки студента з'являються і проявляються у їх провідній діяльності – інтимно-особистісному спілкуванні, яке виступає процесом пізнання оточуючого світу, розвитку та прояву особистості молодої людини.

Якість стосунків в студентському колективі визначає той або інший тип мікроклімату в групі: несприятливий, нейтральний чи сприятливий для спільної роботи, спілкування, розвитку особистості школяра.

Саме особистісні взаємовідносини є одним з важливих факторів емоційного клімату групи, емоційного благополуччя її членів. Кожен студент в колективі займає певне місце не тільки в системі ділових відносин, а й в системі особистісних. Особистісні взаємовідносини ніким не встановлюються, вони складаються стихійно в силу цілого ряду психологічних обставин. Положення школяра може бути благополучним: студент відчуває себе прийнятним в групі, відчуває симпатію з боку однокласників і сам їм симпатизує. Така психологічна ситуація сприймається учнем як відчуття єдності з групою, яке в свою чергу створює впевненість у собі, захищеність. Неблагополуччя у взаємовідносинах із однокласниками, переживання своєї відторгнутості від групи, може бути джерелом важких ускладнень в розвитку особистості. Стан психологічної ізоляції негативно відбивається і на формуванні особистості людини і на її діяльності.

Аналізуючи основні причини самотності у студентському віці, було виявлено, що більшість психолого-педагогічних проблем виявляються взаємовопов'язаними з провідною діяльністю студента – навчально-професійною та спілкуванням. Вивчаючи спілкування, дослідники, в той же час, дистанціюються від його протилежної сторони – самотності, хоча воно імпліцитно присутнє як переживання студента або результат його

взаємовідносин з оточуючими.

У юнацькому віці почуття самотності займає важливе місце: юнак відокремлюється, вчиться бути самостійним та шукає нові вікові форми взаємовідносин з іншими людьми. Труднощі знаходження цих форм, неприйняття, у свою чергу, також відображаються і виявляються у переживанні почуття самотності.

Для студентського віку самотність – особливий психоемоційний прояв афективно-когнітивної природи, що грає важливу роль у формуванні його особистості. Особливе значення самотності для студента проявляється у наступному: ним супроводжується розвиток низки особистісних новоутворень; воно є обов'язковою складовою комплексу психоемоційних реакцій у ситуаціях конфлікту; у ряді особистісних процесів самотність є психологічним стабілізатором емоційних реакцій тощо. Проте, з іншого боку, самотність ускладнює спілкування, перешкоджає встановленню повноцінних контактів довірчого спілкування, формує тип самосприйняття і призводить до відчуття надриву, душевного нездоров'я.

Емоційна самотність є результатом відсутності тісної прихильності з будь-якою особою або розрив подібних емоційних зв'язків, якщо такі вже були (позитивні або негативні емоції, пов'язані з переживанням самотності; прийняття чи не прийнятність самотності для індивіда). Така самотність може виникати при емоційній холодності батьків та оточуючих дорослих, відкидання з боку однолітків.

Поведінкова самотність проявляється у конфлікті, втрати зв'язку з оточуючими, відсутності доступного кола соціального спілкування (відсутності значних дружніх зв'язків чи почуття спільності). Невключеність студента до референтної йому групи однолітків. Така самотність може виражатися як активно (прагнення, уникнення), і пасивно.

Когнітивна самотність як стан, що відчувається студентом в результаті усвідомлення нею ситуації власної депривації (внутрішнє відчуття самотності, спустошеності) може бути наслідком нерозуміння проблем студента з боку

дорослих, різкої зміни пріоритетних установок у стосунках з однолітками, розбіжності інтересів, поглядів.

Розділ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ

Даний розділ присвячений опису методичних засад та психодіагностичних методик, які можуть бути використані для дослідження особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.

2.1. Обґрунтування підбору методів дослідження

Дослідження будь-якого явища, що має психологічний зміст, повинне являти собою завершений цикл. Завершеність циклу дослідження зумовлює цілісне пізнання його предмета. Загальна методика психологічного дослідження виступає послідовною реалізацією дослідником пізнавальних та перетворюючих дій щодо свого предмета, який на перших етапах дослідження має неструктурований (або недостатньо структурований) вигляд.

Отже, *перший етап дослідження* – вибір предмета дослідження та первинний аналіз його сутності. На даному етапі дослідник взаємодіє з об'єктивною реальністю як такою, що протистоїть пізнавальному досвіду дослідника у своїх якостях: «бути невідомою, неданою» та «бути доступною для пізнання». Таким чином, основними пізнавальними діяльностями на цьому етапі для дослідника будуть [5]:

- 1) узагальнення об'єктивного досвіду науки в пізнанні тих характеристик та особливостей реальності (дійсності), що зумовлюють виділення предмета даного дослідження;

- 2) первинне визначення сутності предмета дослідження стосовно його сутнісних, формально-логічних, якісних чи інших ознак;

3) визначення цілей дослідження, а також вибір типу дослідницьких дій – суто теоретичних, емпіричних, прикладних, синтезованих та ін., які дослідник має намір здійснити щодо предмета дослідження.

Критерієм завершеності даного етапу є міра позитивного змістового співвідношення [5]:

а) сутності предмета дослідження, представленої у робочому визначенні предмета;

б) масштабу пізнавальних дій, спрямованих на предмет, що постає в цілях дослідження.

Таким чином можна запобігти неефективним та неадекватним дослідницьким діям під час дослідження.

Другий етап – теоретичне дослідження, або теоретизація предмета. На даному етапі дослідник взаємодіє з предметом дослідження, який постає у єдності своїх взаємозв'язків зі світом. Предмет дослідження розглядається як самостійне, цілісне та багатомірне явище, що перебуває у постійних стосунках з іншими явищами – взаємодіє з ними, впливає на них, а також зазнає впливу з їхнього боку. Буття даного явища розглядається як багаторівневе, як таке, що здійснюється у просторі та часі, виявляє свою сутність у реальних, дійсних проявах і створює неповторний світ своїх взаємовпливів з іншими явищами. При цьому сутність даного явища залишається сталою, незмінною незалежно від умов, станів, рівнів свого існування [5].

Третій етап – емпіричне дослідження сутності предмета. На даному етапі дослідник взаємодіє з предметом, сутність, логічна та формальна структура якого теоретично з'ясовані, а тому його пізнавальні дії будуть спрямовані до психологічних ознак сутності предмета. Метою цих дій буде визначення емпіричних критеріїв виділених ознак.

Основними пізнавальними діяльностями дослідника на даному етапі є [5]:

1) змістова диференціація психологічних характеристик, ознак та емпіричних критеріїв, що у своїй сукупності виявляють сутність досліджуваного явища (предмета дослідження);

2) вибір або побудова адекватних прийомів і методів емпіричного дослідження (спостереження, експеримент, тестові та проєктивні методи, біографічний метод, бесіда тощо); а також — вибір процедури дослідження, яка є найбільш спорідненою з сутністю предмета (лонгітудне дослідження, або дослідження зрізів, генетико-моделюючий або формуючий експеримент та ін.);

3) власне дослідження, що передбачає детальну організацію ситуації дослідження, процедурних компонентів та комплексу умов, які забезпечать найефективніше проходження учасниками дослідження всіх передбачених процедур, а також найповнішу фіксацію даних про хід та результати дослідження.

Отже, побудова емпіричної моделі дослідження, його організація та проведення – зміст дослідницьких дій третього етапу.

Четвертий етап психологічного дослідження – аналіз, інтерпретація та тлумачення змістових і формально-логічних даних, отриманих дослідником під час теоретико-пізнавальної та емпіричної взаємодії з предметом свого дослідження. Це дуже відповідальний етап, оскільки на ньому виявляється дослідницький ефект попередніх пізнавальних дій та дослідження в цілому.

Емпіричне дослідження предмета (попередній етап) відкриває досліднику світ реальних, дійсних проявів явища, що пізнається. Можливість безпосередньої взаємодії з сутністю даного явища є центральним моментом психологічного дослідження, а вся попередня робота – необхідним підготовчим комплексом пізнавальних дій. Проте для того, щоб взаємодія дослідника з сутністю предмета дослідження була якомога ефективнішою, необхідно мати в дослідницькому арсеналі набір методів аналізу, інтерпретації та тлумачення емпіричних даних, споріднених за змістом сутності досліджуваного явища [5].

Нарешті, *п'ятий етап психологічного дослідження* – змістова презентація результатів та висновків системи пізнавальних дій, об'єднаних дослідницьким циклом. Об'єктом дослідницької уваги психолога на цьому етапі постає саме дослідження як організований ним процес психологічного пізнання конкретного явища. Основою дослідницької діяльності психолога стане «рефлексія-над-процесом пізнання», яка реалізується під час дослідження та виявляє себе у досягнутих результатах [5].

На даному етапі дослідник не тільки подає результати та висновки свого дослідження, обираючи для цього найбільш інформативний спосіб і форму: графічне моделювання (графіки, діаграми, структурне зображення), схематичне моделювання (схеми-моделі, які представляють не тільки змістову ієрархію досліджуваних явищ, їхніх характеристик, ознак тощо), а й моделюють закономірні взаємопереходи та взаємовпливи між ними), ілюстративне відображення дослідницьких матеріалів та ін.

Дослідник також оцінює проведене дослідження за такими його змістовими характеристиками: а) цілісність, б) завершеність, в) самостійність, г) самодостатність, д) перспективність [29].

У психології під поняттям психодіагностичного методу розуміють широкий клас методик, які характеризуються спорідненістю основного технологічного прийому або спорідненістю теоретичної системи, на якій базується даний клас методик.

Виділено чотири класи методів психодіагностики: організаційні методи, пов'язані з пошуком стратегій дослідження людини (порівняльні, лонгітюдні, комплексні); емпіричні методи (спостереження, самоспостереження, аналіз продуктів діяльності, біографічний метод, тести, анкети, опитувальники, соціометрія, бесіда); методи обробки даних (кількісні, якісні); інтерпретаційні методи (генетичний, структурний) [29].

Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо надійним засобом і дозволяли робити на їх основ правильні практичні висновки, необхідно, щоб вони були науково обґрунтованими. Ось чому

вимірювальний інструментарій психологічних наук повинен відповідати, як мінімум, трьом критеріям: валідності; надійності; достовірності [5].

Характеристика психодіагностичної методики як валідної свідчить про її відповідність і приватність для оцінювання саме тієї психологічної якості, для якої вона призначена. Характеристика валідної методики включає в себе не лише відомості про те, що дана методика вимірює, але й інформацію про умови та сферу її застосування.

Поняття валідності представлене різними типами: валідність зовнішня і внутрішня, конструктивна, конвергентна і дискримінативна, практична і прогностична.

Таким чином, валідність психодіагностичного методу являє собою комплексну характеристику методики, яка включає дані про області досліджуваних явищ і репрезентативності діагностичної процедури по відношенню до них [46].

Не менш важливим критерієм діагностичної цінності тесту є його надійність. Її специфічний зміст розкривається у ступені стійкості одержуваних результатів і оцінок при повторних вимірюваннях властивостей або якостей тих самих осіб зав допомогою даного тесту. Тобто, це психометрична характеристика, що відображає точність психодіагностичних вимірювань, а також стійкість результатів тесту до дії сторонніх випадкових факторів.

Надійність можна перевірити декількома шляхами: повторне тестування або метод вимірювання «ретестової надійності», коли надійність вираховується по відповідності результатів першого і другого обслідування або по збереженню рангових місць досліджуваних у вибірці при ретесті; використання паралельних форм тесту. При цьому одні і ті ж досліджувані у вибірці визначення надійності обслідуються спочатку з використанням одного набору завдань, потім – з використанням аналогічних, додаткових; розщеплення шкали: виконання досліджуваними завдань двох рівноцінних частин тесту [46].

Ще однією вимогою до психодіагностичних методів є їх достовірність, що визначається критерієм помилки вимірювання. Це статистичний показник, що характеризує ступінь точності окремих вимірювань. Ця психометрична властивість методу забезпечує захист його результатів від свідомих (без свідомих) фальсифікацій або невимушених мотиваційних спотворень з боку досліджуваних.

Показник достовірності має велике значення для оцінки надійності тесту [5].

Таким чином, кожна із представлених сторін психодіагностичного методу (валідність, надійність, достовірність) спрямована на забезпечення правильності та точності вимірювання психічних якостей.

В останні роки науковці все частіше звертаються до математичних методів при проведенні психологічних досліджень, що дозволяє їм розширити традиційні методи якісного аналізу, підвищити точність прогнозування оцінок. Адже, однією з вимог сучасності до практичного психолога, педагога-науковця є вміння проаналізувати та довести, проінтерпретувати отримані результати за допомогою математико-статистичних методів. Саме тому, у нашій роботі ми використовували математично-статистичний інструментарій з метою глибокого наукового аналізу проведеного психологічного дослідження, узагальнення емпіричних даних та надання їм визначеного ймовірного тлумачення.

Для дослідження психологічних чинників становлення статусу студента в студентському колективі пропонуються методики типу опитувальники. Даний тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволяє розкрити взаємозв'язок самооцінки та комунікативної поведінки студентів.

Опитувальники визначаються як тип методик, які складаються з набору пунктів, що не мають правильної відповіді, а характеризуються лише їх частотою і спрямованістю. При цьому особливість їх використання полягає у імовірнісній значимості отриманих результатів і залежить від їх валідності, надійності, достовірності та стандартизованості [29].

Особистісні опитувальники – це сукупність методичних засобів, які використовуються для вимірювання окремих властивостей і проявів особистості. Вони складаються з набору пунктів (питань або тверджень), на які досліджуваний має відповісти (виносити судження, погоджуватись чи не погоджуватись тощо) згідно запропонованої інструкції. При цьому змістовна спрямованість того чи іншого опитувальника як і складені до нього інтерпретаційні схеми й принципи формулювання діагностичних висновків, ґрунтуються на різних теоретичних підходах щодо розуміння сутності особистості, її структури та провідних діагностичних праматерів.

Методика проведення опитування може бути поділена на три етапи:

1. Вибір методики (зумовлений теоретичними засадами і метою діагностики та ступенем достовірності й надійності методики);
2. Її проведення (обумовлюється вимогами до проведення діагностичної роботи);
3. Інтерпретація результатів (визначається системою теоретичних принципів відносно предмету дослідження).

При цьому у психології виділяють певні проблеми використання опитувальників. Наприклад, проблеми: соціальної бажаності відповідей; розуміння питань досліджуваними та мінливості їх поведінки. З огляду на такі особливості, можна говорити про імовірнісну важливість результатів, які отримані під час використання опитувальників.

Для діагностики особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом пропонуються наступні методики: методика дослідження відчуття самотності (за Д. Рассел, М.Фергюсоном); «Опитувальник афіліації» (за описом Р.С. Немова); методика визначення статусу в малій групі «Соціометрія» (за Дж. Морено).

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

У наступних параграфах роботи подається їх характеристика.

2.2. Методика дослідження суб'єктивного відчуття самотності (за Д. Рассел, М. Фергюсоном)

Мета. Дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Виявлений стан самотності може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізнити самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потреба в ньому.

Інструкція. «Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Обраний варіант відзначте знаком «+»».

Обробка результатів. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» - на 2, «рідко» - на 1 і «ніколи» - на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності - 60 балів.

Інтерпретація результатів. Високу ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності [13].

2.3. Опитувальник афіліації (за описом Р.С.Нємова)

Емоційна сфера юнаків формується і проявляється у системі соціальних контактів, встановлення і реалізація яких відбувається в залежності від властивої молодій особистості мотивації спілкування. Для юнаків, переважно, властива виражена афіліація, що розглядається як прагнення особистості здійснювати міжособистісні контакти з оточуючими. Противагою даної мотиваційної тенденції виступає прагнення юнаків встановлювати контакти на основі страхів бути самотнім.

Опитувальник оцінює дві мотиваційні тенденції особистості: її прагнення до людей і переживання страху бути неприйнятним [27]. Процедура дослідження полягає у тому, що досліджуваним пропонується бланк опитувальника, за допомогою якого можна діагностувати вказані тенденції.

При цьому досліджуваного просять виявити ступінь власної згоди з твердженнями опитувальника і виразити його за допомогою шкали: +3 – «повністю згоден»; +2 – «згоден»; +1 – «скоріше згоден», ніж «не згоден»; 0 – ні «так», ні «ні»; -1 – скоріше «не згоден», ніж «згоден»; -2 – «не згоден»; -3 – «повністю не згоден».

Отримані дані обробляються за ключем методики (Додаток А1). За результатами, для кожного досліджуваного визначається рівень розвитку мотиву прагнення до людей та рівень розвитку мотиву страху бути неприйнятним. При цьому використовується така підсумкова шкала: від 32 до 80 балів – низький рівень розвитку мотиву; від 81 до 176 балів – середній рівень розвитку мотиву; від 177 до 224 балів – високий рівень розвитку мотиву. На основі обробки результатів можна визначити 3 рівні розвитку кожного з мотивів: низький, середній і високий. При аналізі результатів враховуються можливі поєднання двох мотивів і відповідні інтерпретації.

1. Поєднання високого рівня розвитку мотиву прагнення до людей і високого рівня розвитку мотиву страху бути неприйнятним. Індивід з таким поєднанням мотивів характеризується вираженим внутрішнім конфліктом між бажанням бути з людьми і уникненням, яке виникає кожен раз, коли йому доводиться зустрічатися з незнайомими людьми.

2. Високий рівень мотиву прагнення до людей і низький рівень мотиву страху бути неприйнятним. Така людина активно шукає контакти і спілкування з людьми, переживаючи при цьому позитивні емоції

3. Високий рівень розвитку мотиву страху бути неприйнятним і низький рівень прояву мотиву прагнення до людей. Така людина активно уникає контактів з людьми, виявляє схильність до усамітнення.

4. Низький рівень розвитку обох мотивів. Така людина не має яскраво вираженого прагнення контактувати з оточуючими і не відчуває острахів відносно самотності.

Застосування запропонованої методики дає можливість виявити переважні мотиваційні основи міжособистісної взаємодії юнаків як

важливого механізму їх комунікативної поведінки, провести аналіз особливостей залежності їх емоційної сфери від властивої комунікативної мотивації.

2.4. Методика визначення статусу в малій групі «Соціометрія» (за Дж. Морено)

Мета: дослідження ступеня згуртованості групи. Виявлення соціометричних позицій (тобто співвідношення авторитету членів групи за ознаками симпатії – антипатії, де на крайніх полюсах виявляються лідер групи та «ізольований»).

Дана методика дозволяє проводити виявлення внутрішньогрупових підсистем, створених груп, на чолі яких можуть бути свої неформальні лідери.

Обладнання та матеріали: соціометрична картка, список членів групи, соціоматриця.

Підготовка до дослідження. Дослідженню може підлягати група осіб будь-якого віку, починаючи від дошкільного, яка має деякий досвід взаємодії та спілкування. В залежності від задач, які має вирішити дослідження, та від особливостей (вікових та професійних) досліджуваних груп формуються критерії соціометричного відбору. Критерій – це вид діяльності, для виконання якого індивіду потрібно вибрати або відкинути одного чи декількох членів групи. Він формулюється у вигляді окремого питання соціометричного тесту. За змістом критерії можуть бути формальні і неформальні. За допомогою перших вимірюються відносини з приводу спільної діяльності, заради здійснення якої створена група. Другі використовуються для виміру емоційно-особистісних взаємовідносин, не пов'язаних зі спільною діяльністю (наприклад, вибір товариша для відпочинку). В залежності від орієнтації критерії поділяються на позитивні і негативні.

Після вибору і визначення критеріїв складається опитувальник, який містить інструкцію та перелік критеріїв.

Порядок дослідження. Перед початком опитування – інструктаж групи, яка тестується (соціометрична розминка). В ході його потрібно пояснити групі цілі дослідження, підкреслити важливість його результатів для групи, показати, як потрібно виконувати завдання, гарантувати збереження таємниці відповідей.

Необхідно намагатися установити атмосферу довіри у відносинах з групою. Відсутність довіри до експериментатора, підозри у тому, що результати опитування можуть бути використані не на користь піддослідному, приводять до відмови виконувати завдання в цілому або до відмови визначати негативний вибір.

Після цього переходимо безпосередньо до опитування. Йому підлягають всі члени групи. Респонденти повинні записати прізвища членів групи, вибраних ними за тим чи іншим критерієм, в соціометричну картку та зазначити своє прізвище. Соціометрична картка являє собою набір питань, на які кожному учню потрібно дати відповіді, записавши під кожним питанням три прізвища своїх однокласників.

В процесі опитування експериментатор повинен слідкувати за тим, щоб досліджувані не спілкувались між собою, постійно підкреслювати та нагадувати про обов'язковість відповідей на всі питання. В той же час, якщо досліджувані не мають списку членів групи, не слід запобігати візуальним контактам. Прізвища відсутніх бажано записати на дошці.

Можливі три основні способи вибору: а) кількість виборів може бути 3-5; б) дозволяється повна свобода вибору (кожний може записати стільки рішень, скільки побажає); в) досліджуваний ранжує всіх членів групи в залежності від запропонованого критерію.

Обробка даних та інтерпретація результатів.

1. Складання соціоматриці.

Соціоматриця – це таблиця, в яку заносяться результати опитування. Взаємні вибори обводяться кругом чи півкругом (якщо взаємність неповна).

Кількість отриманих виборів – соціометричний статус групи, який порівнюється з теоретично можливою кількістю виборів.

Обчислюється такий соціометричний показник, як «індекс групової згуртованості» за формулою:

$$C_{гр.} = \frac{\text{Кількість взаємних виборів}}{\text{Загальна кількість можливих виборів у групі}} * 100\%$$

2. Побудова соціограми.

На основі соціоматриці можлива побудова соціограми, яка дає можливість представлення соціометрії у вигляді схеми.

Кожне коло в соціограмі має своє значення:

I. Внутрішнє коло – зона «зірок», в яку потрапляють лідери, що набрали максимальну кількість виборів.

II. Друге коло – зона, в яку входять особи, що набрали виборів в кількості вище середнього показника.

III. Третє коло – зона «неприйнятих», в яку ввійшли особи, що набрали виборів в кількості нижче середнього показника.

IV. Четверте коло – зона ізольованих, це ті, які не отримали жодного балу.

Соціограма наочно показує існування угруповань в колективі і взаємовідносини між ними (симпатії, контакти). На малюнках соціограм номери прізвищ дівчаток обведені овалом, а номери прізвищ хлопчиків – квадратом [56].

Висновки до другого розділу

Кожен дослідник розробляючи свою стратегію наукового пошуку, визначає, яким чином можна досягти кінцевої мети дослідження, тобто одержати нове теоретичне знання або практичний результат. Можливими орієнтирами дослідницького пошуку виступають напрацьовані протягом тривалого періоду розвитку наукового знання уявлення про навколишню

дійсність, принципи, прийоми, методи її пізнання.

У психології під поняттям психодіагностичного методу розуміють широкий клас методик, які характеризуються спорідненістю основного технологічного прийому або спорідненістю теоретичної системи, на якій базується даний клас методик.

Методикою в науковому дослідженні прийнято називати процедуру або послідовність здійснюваних пізнавальних і перетворюючих дій, операцій та впливів у цілому, які реалізуються в ході дослідження стосовно його предмета й спрямовані на розв'язання завдань дослідження. Вивчення будь-якого явища, що має психологічний зміст, повинне являти собою завершений цикл.

Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо надійним засобом і дозволяли робити на їх основ правильні практичні висновки, необхідно, щоб вони були науково обґрунтованими. Ось чому вимірювальний інструментарій психологічних наук повинен відповідати, як мінімум, трьом критеріям: валідності; надійності; достовірності. Кожна із представлених сторін психодіагностичного методу (валідність, надійність, достовірність) спрямована на забезпечення правильності та точності вимірювання психічних якостей.

Для діагностики особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом пропонуються методики типу опитувальники, які дозволяють отримати інформацію про співвідношення статусної позиції та переживання почуття самотності підлітковою молоддю.

Використання методики дослідження відчуття самотності (за Д.Рассел, М.Фергюсоном) дає можливість визначити рівень суб'єктивного відчуття студентами своєї самотності.

За допомогою методики «Опитувальник афіліації» (за описом Р.С. Немова) можна дослідити переважання у юнаків афіліативних мотиваційних настанов (налаштування на спілкування) чи орієнтованість на уникнення самотності, як мотиваційної основи для встановлення стосунків з однолітками та чинника розвитку їх емоційної сфери.

Методика визначення статусу в малій групі «Соціометрія» (за Дж. Морено) дає можливість визначити ступінь згуртованості групи, а також виявити соціометричні позиції (тобто співвідношення авторитету членів групи за ознаками симпатії – антипатії, де на крайніх полюсах виявляються лідер групи та «ізолюваний»).

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

Використання комплексу методик та методів математичної статистики дозволило нам здійснити обробку отриманої інформації та дати їй теоретичну інтерпретацію (побудову таблиць, діаграм), що описано детальніше в наступному розділі.

Розділ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ

Даний розділ присвячений опису організації емпіричного дослідження особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом та аналізу отриманих емпіричних даних, вираженості рівнів самотності та мотивів афіліації, їх зв'язку з статусною позицією в студентському колективі.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом проводилось на основі положення про те, що статусна позиція школяра в студентському колективі значною мірою визначає його емоційні переживання та мотивацію здійснення соціальних контактів.

Емпіричне вивчення психологічних особливостей самотності у юнаків із різним соціометричним статусом здійснювалось на основі усталених у психологічній науці вимог до досліджень такого типу.

Об'єктом емпіричного дослідження виступало почуття самотності в студентському віці.

Предметом дослідження – особливості переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.

Метою дослідження є визначення особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.

Відповідно до мети дослідження можна визначити наступні його завдання:

- 1) визначити рівень переживання самотності та мотивації

здійснення соціальних контактів студентів;
2) визначити особливості соціометричного статусу юнаків в студентському колективі;

3) дослідити особливості переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом.

Емпіричне дослідження проводилось у такі етапи.

1. Підготовчий етап, в межах якого здійснювалось опрацювання наукової літератури з даної проблематики, формування гіпотези, визначення об'єкту, предмету та завдань дослідження.

Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 100 осіб віком 17-19 років (36 хлопців та 54 дівчат), які є студентами НУІП імені Юрія Кондратюка.

Гіпотеза дослідження – студенти з різним соціометричним статусом в студентському колективі мають відмінності у прояві почуття самотності. Студенти, які мають несприятливу позицію в колективі переважно мають високий рівень почуття самотності, що виявляється у відсутності доступного кола соціального спілкування та втраті емоційного зв'язку з оточуючими. Натомість, студенти із позитивним соціометричним статусом у колективі не характеризуються прагненням до уникнення соціальних контактів, ізолюванням себе від інших людей та мають прояви прихильності у стосунках.

2. Дослідницький етап, на якому проводилось емпіричне дослідження та оброблялася отримана інформація, здійснювався її теоретичний аналіз.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження, який передбачав характеризувати отриманих емпіричних даних та формулювання висновків і рекомендацій.

Дослідження було проведене восени 2023 року. Первинні результати дослідження подані у додатку Б.

3.2. Специфіка переживання студентами почуття самотності

Самотність – це психічний стан людини, який супроводжується поганим настроєм, тривогою та обтяжливими емоційними переживаннями. Особливої значущості ця проблема набуває у юнацькому віці, адже почуття переживання самотності перешкоджає вирішенню завдань даного вікового періоду, пов'язаних із розвитком особистісної рефлексії й самосвідомості, процесом професійного становлення, реалізацією потреби у спілкуванні й встановленню глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунків тощо.

Для студентського віку самотність – особливий психоемоційний прояв афективно-когнітивної природи, що грає важливу роль у формуванні його особистості. Особливе значення самотності для студента проявляється у наступному: ним супроводжується розвиток низки особистісних новоутворень; воно є обов'язковою складовою комплексу психоемоційних реакцій у ситуаціях конфлікту; у ряді особистісних процесів самотність є психологічним стабілізатором емоційних реакцій тощо. Проте, з іншого боку, самотність ускладнює спілкування, перешкоджає встановленню повноцінних контактів довірчого спілкування, формує тип самосприйняття і призводить до відчуття надриву, душевного нездоров'я.

Розглянемо результати емпіричного дослідження, отримані за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (за Д. Рассел, М. Фергюсоном). Зокрема, показники рівня почуття самотності представлені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Розподіл юнаків за рівнем почуття самотності (n=100, у%)

Рівні почуття самотності		
низький	середній	високий
40	13	47

Представимо ці дані графічно на рис. 3.2.1.

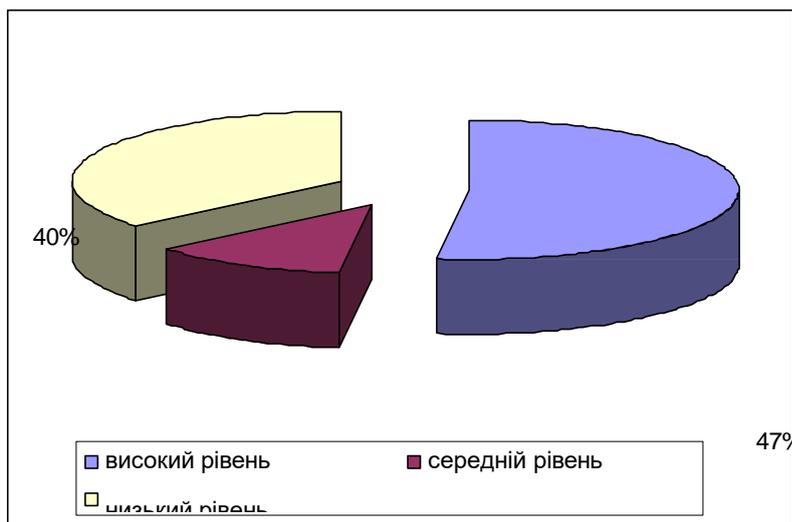


Рис. 3.2.1. Особливості почуття самотності досліджуваних, у%.

Як видно з табл. 3.2.1. та рис. 3.2.1., для 47% досліджуваних характерний високий рівень почуття самотності. Цей стан проявляється в таких симптомах психічних розладів як: відчуття нудьги та пригніченості, відчуття страху, тривоги, скорботи та гніву. Такі досліджувані зазвичай відчують себе психологічно ізольованими від останніх людей; нездатними до нормального міжособистісного спілкування; нездатними до встановлення з оточуючими інтимних міжособистісних відносин таких як дружба чи кохання.

Такі досліджувані більш песимістичні, ніж не самотні, вони відчують гіпертрофоване почуття жалю до себе, чекають від інших тільки неприємностей, а від майбутнього – лиш найгіршого. Також вони вважають своє життя та життя інших людей таким, що втратило сенс. Самотні небалакучі, поводять себе тихо, намагаються бути непомітними, найчастіше мають сумний вигляд. У них часто втомлений вигляд і спостерігається посилена сонливість.

Такі студенти мають нахил до недолюблення інших, особливо товариських і щасливих людей. Спілкуючись, вони більше говорять про себе, ніж інші, частіше змінюють тему розмови. Також вони повільніше реагують на висловлення партнера по спілкуванню. Самотні легко роздратовуються в

оточенні інших людей, більш агресивні, мають схильність до надлишкової, не завжди виправданої критики оточуючих, часто спричиняють тиск на інших. Вони не можуть по-справжньому розважатися в компаніях, вони відчують труднощі, коли їм необхідно кому-небудь зателефонувати, домовитись про щось, розв'язати певне особисте чи ділове питання.

Така самотність може виникати при емоційній холодності батьків та оточуючих дорослих, неприйняття з боку однолітків.

При цьому юнаків з середнім рівнем почуття самотності – 13% досліджуваних – характеризує наявність внутрішнього осмислення себе, наявність знайомих, друзів, неглибоке переживання можливої самотності

Низький рівень почуття самотності, який притаманний 40% респондентів, виражається у наявності спільних інтересів з тими, хто оточує (наприклад, однолітками), наявності друзів, культивуванні свого духовного світу, адекватного ставлення до своїх соціальних контактів, задоволенні собою, рідними, знайомими, визначенні сенсу свого життя, власного призначення в житті, майбутніх орієнтирів та нинішніх життєвих років.

За результатами теоретичного аналізу проблеми емоційної сфери студентів студентського віку нами визначено, що властиві молоді емоційні переживання пов'язані з їх мотиваційними налаштуваннями на комунікацію з оточуючими, що виступає вагомою сферою життя у даному віці.

Зокрема, переважання мотиву афіліації у юнаків свідчить про позитивні характеристики їх емоційної сфери, позитивне ставлення до спілкування та оточуючих. Натомість, переважання мотиву залишитись на самоті свідчить про наявність тривожності досліджуваних, переважання у них негативних емоційних переживань, що виражаються найбільшою мірою у їх спілкуванні з оточуючими.

Тож, розглянемо особливості мотивації спілкування студентів, які визначені за допомогою методики «Опитувальник афіліації» (за описом Р.С. Немова) та представлені у табл. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Особливості мотивації спілкування студентів

Мотивація спілкування студентів	Рівень вираження		
	низький	середній	високий
Афіліація	24	44	32
Уникнення самотності	28	13	59

Як видно із табл. 3.2.2., більшість юнаків схильна до встановлення стосунків з однолітками, проте їм притаманне переважання мотиву страху бути неприйнятими партнерами по спілкуванню.

Співвідношення мотивів, притаманних досліджуваним для наочності зображено у вигляді рисунку 3.2.2.

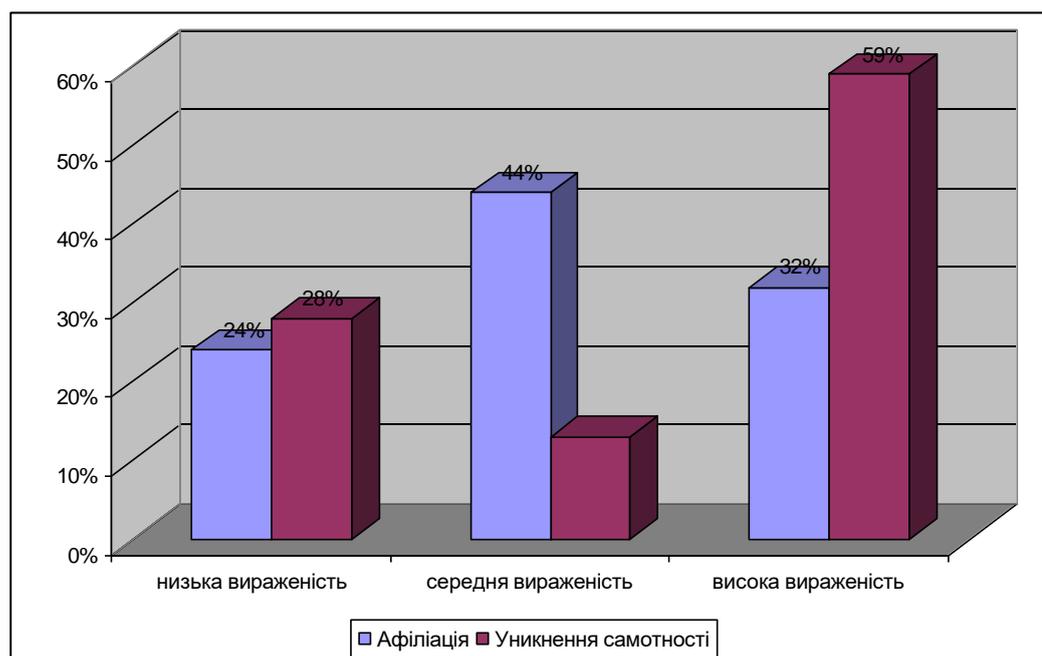


Рис. 3.2.2. Співвідношення мотиваційних настанов на спілкування досліджуваних студентів, у%.

Як видно з рис 3.2.2., переважна більшість досліджуваних (59%) прагнуть встановлювати стосунки з однолітками на основі вираженого небажання бути на самоті, залишитись самотніми.

При цьому 32% юнаків мають виражену на високому рівні потребу у афіліації, психологічній близькості із партнерами по спілкуванню, встановлення довірливих стосунків. Студенти, які мають високий рівень сформованості афіліації, не лише постійно прагнуть спілкуватися з іншими людьми, а й відчуває від цього емоційне задоволення, вони вбачають саме в людських стосунках один із важливіших смислів життя. Блокування цієї потреби викликає почуття відчуженості, самотності, породжує фрустрацію. Навпаки, наявність тісних, довірливих особистісних взаємин не тільки викликає щирі задоволення, але й у цілому підвищує життєздатність студента в групі.

Незначна частина досліджуваних (24% та 28%) мають невиражені дані мотиваційні настанови і не прагнуть до встановлення контактів з однолітками. Також, 44% юнаків мають афіліативну потребу виражену середньому рівні.

Загалом, таке співвідношення мотивів на спілкування юнаків відображає їх орієнтованість до встановлення стосунків. Але можна передбачити, що значній частині досліджуваних притаманний внутрішній конфлікт між бажанням бути з людьми та уникненням, яке виникає кожен раз, коли їм доводиться зустрічатися з незнайомими людьми.

Отже, студенти переважно мають високий рівень почуття самотності хоча й прагнуть до міжособистісних контактів, але встановлюють їх переважно під впливом мотиву уникнення самотності, а не афіліації.

3.3. Дослідження статусних позицій студентів в студентському колективі

Соціометричний статус особистості у колективі, з одного боку, відображає певні психологічні особливості студентів, їх самооцінку, самоставлення, поведінку у конфлікті, а з іншого – характеризує ступінь ефективності їх стосунків з оточуючими, задоволення від перебування у колективі.

Проаналізуємо результати емпіричного дослідження, отримані за результатами методики «Соціометрія» (за Дж. Морено) і представлені у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Розподіл юнаків за типами соціометричних статусів (n=100, у%)

Соціометричний статус студентів			
«зірки»	«прийняті»	«неприйняті»	«ізольовані»
15	45	34	6

Для наочності представимо ці дані у вигляді рисунку 3.3.1.

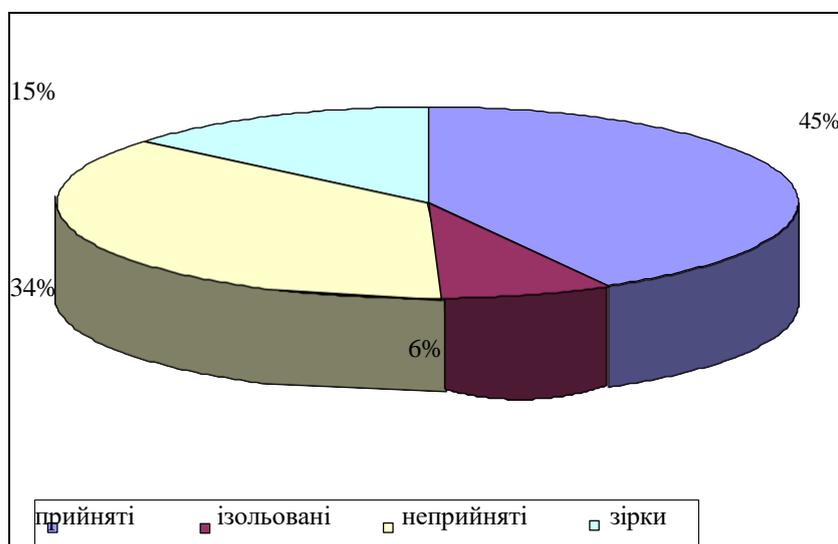


Рис. 3.3.1. Статусна структура групи студентів, у%.

Аналіз даних рис. 3.2.1., свідчить про те, що у виборці наявна повна статусна структура, найменша кількість студентів знаходиться у крайніх статусних позиціях – «ізольовані» (6%) та «зірки» (15%).

Тобто, у досліджуваних класах є знехтувані діти, яких інші учні не сприймають і не прагнуть здійснювати з ними спілкування, встановлювати міжособистісні контакти. Їх не приймають у групі, часто над ними насміхаються, не приймають у мікрогрупи. З ними не діляться своїми думками, практично не ведуть розмови. Таким студентам, як правило, не дають проявити себе під час виконання різних завдань. Внаслідок таких стосунків з однолітками ізольовані учні відчують виражений психологічний дискомфорт від перебування в школі, спілкування з однокласниками.

Також у даних колективах наявні «зірки», що доводить існування «ініціативних центрів» в шкільних колективах – групах студентів, які схильні ініціювати ідеї, мають виражену повагу з боку оточуючих та високі соціальні статуси. Вони ініціюють напрями активності інших студентських як у сфері відпочинку, так й у сфері виконання студентських обов'язків, можуть приймати рішення, яким слідуватимуть інші члени колективу. Важливо те, що дані «зірки» є старостами або профорганами груп. Тобто, вони є абсолютними зірками студентського колективу, які втілюють у собі єднання формального та неформального керівництва класом.

Визначено, що 45% юнаків у колективі мають статус «прийнятих», характеризуються позитивним ставленням до стосунків із колективом та оточуючих студентів, вони мають багато спільних тем із однолітками, їм цікаво приймати участь у діяльності колективу.

Окрім цього для 34% досліджуваних властива позиція «неприйнятих» у колективі. Такі учні часто відсторонені від справ колективу, їх не завжди приймають у мікрогрупі, з ними не завжди діляться думками.

При цьому такі студенти відчують психологічний дискомфорт перебуваючи у колективі, оскільки в них відсутня психологічна близькість із однолітками у групі.

3.4. Порівняльний аналіз показників переживання почуття самотності у юнаків із різним соціометричним статусом

В результаті усвідомлення ситуації власної депривації в студентському колективі у студента виникає внутрішнє відчуття самотності та спустошеності, яке проявляється втратою зв'язку з оточуючими, відсутністю доступного кола соціального спілкування (відсутності значних дружніх зв'язків чи почуття спільності), невключеністю студента до референтної йому групи однолітків. Така самотність може виражатися як активно (прагнення, уникнення) так і пасивно.

Для доведення сформульованої гіпотези про зв'язок почуття самотності з соціометричним статусом студента, порівнюємо вираженість самотності у дітей з позитивним та негативним соціометричним статусом у колективі.

Категорією студентів з позитивним соціометричним статусом виступатимуть досліджувані, які мають статусні позиції «зірок» та «прийнятих», з негативним соціометричним статусом – «ізольованих» та «неприйнятих».

Таблиця 3.4.1.

Показники почуття самотності юнаків з різним соціометричним статусом (n=100, у%)

Категорія соціометричного статусу студентів	Рівень почуття самотності		
	низький	середній	високий
позитивний соціометричний статус	54	20	26
негативний соціометричний статус	18	14	68

Зобразимо ці дані графічно.

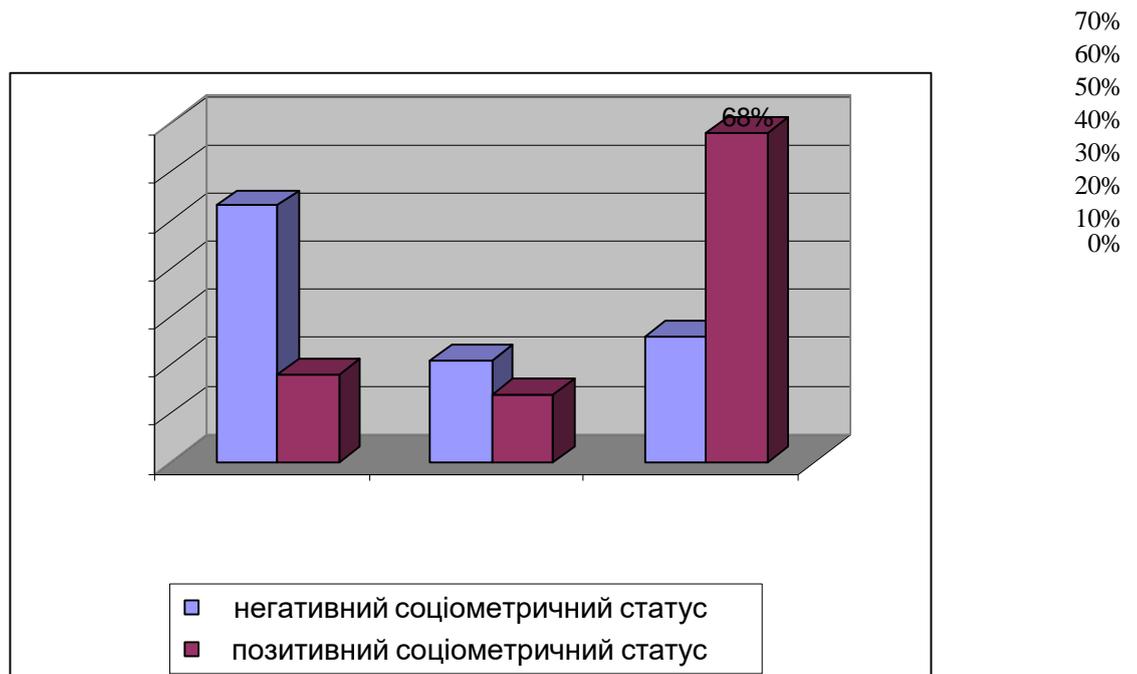


Рис. 3.4.1. Показники почуття самотності юнаків з різним соціометричним статусом, у%.

Як видно з рис. 3.4.1., студенти з позитивним соціометричним статусом переважно мають низький рівень почуття самотності (68%). Сприятливі міжособистісні стосунки в групі, задоволення від спілкування у ній, визнання однолітками один одного виступає умовою їх соціальної активності, продуктивності в діяльності, позитивно впливає на свободу вираження почуттів студентів, рівень саморозкриття в спілкуванні. Усвідомлення можливості бути вислуханим, зрозумілим, прийнятим призводить до переконання у своїй потребності, цікавості. Тому таким студентам не характерні прагнення до уникнення соціальних контактів, ізолюванням себе від інших людей, їм не властиві підвищена підозрілість, фрустрованість, імпульсивність, страх і відчуття розбитості.

Лише 18% таких студентів схильні до почуття самотності. Такі результати, ймовірно, можна пояснити варіантом переживання студентами психологічної окремоті, власної індивідуальності, тобто такого позитивного виду самотності – керованої самотності, або усамітненості, яка особистісно

обумовлена оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та відокремлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму. Також у юнаків з позитивним соціометричним статусом можливий прояв тимчасової самотності – найбільш поширеної форми прояву, що відноситься до короткочасних станів самотності. Вона може наставати внаслідок значних стресових подій у житті, таких, як смерть близької людини або розрив будь-яких стосунків (при цьому самотній індивід після короткого періоду дистресу зазвичай упокорюється зі своєю втратою та долає самотність).

Натомість студенти з негативним соціометричним статусом переважно мають високий рівень почуття самотності (54%), що обумовлений неможливістю встановити відповідні психосоціальні зв'язки протягом тривалого часу. Наявність групових проблем пов'язаних з особистісними характеристиками студентів, таких як здатність до сприймання іншого, до оцінки взаємин, до саморегуляції у спілкуванні призводить до втрати важливих зв'язків та контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання, що, в свою чергу, може бути джерелом різних труднощів у спілкуванні, оскільки молода людина з таким ставленням до себе заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться.

Почуття самотності таких юнаків може виявлятися у тривожності, збудливості та демонстративності характеру, протиборстві у конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої та низької емпатії (за відсутності середнього рівня), тузі за близькою людиною, відчутті порожнечі, при цьому егоїстичності та підпорядкованості у міжособистісних відносинах, що, безумовно, є протилежними тенденціями.

Тільки 26% таких студеньких мають низький рівень почуття суб'єктивної самотності, який може бути обумовлений позитивним комунікативним досвідом взаємодії у родинному колі.

Таким чином, можна констатувати наявність певної тенденції про те, що учні, які користуються більшою повагою та симпатією у міжособистісних

стосунках з однокласниками мають низький рівень почуття самотності ніж учні з негативним соціометричним статусом. Тож виникла необхідність виявлення статистичної значимості отриманих результатів.

Для доведення статистичної значимості відмінностей у рівні почуття самотності студентів із різним соціометричним статусом використаний критерій χ^2 - Пірсона, емпіричне значення якого = 12,385, при χ^2 – критичному ,991 ($p \leq 0,05$); 9,210 ($p \leq 0,01$) і $k=2$.

Оскільки χ^2 - емпіричне $>$ χ^2 - критичного, можна говорити про наявність статистично значимої відмінності у показниках почуття самотності юнаків з позитивним і негативним соціометричним статусом.

Для доведення сформульованої нами гіпотези про залежність емоційних переживань юнаків від міжособистісних відносин в студентському колективі порівнюємо показники вираженості мотивації афіліації та небажання бути самотнім юнаків з позитивним і негативним соціометричним статусом.

Результати дослідження представлені у таблиці. 3.4.2.

Таблиця 3.4.2.

Показники рівня вираженості мотиву афіліації досліджуваних з різним соціометричним статусом (n=100, у%)

Мотивація спілкування	Категорія соціометричного статусу студентів	
	позитивний соціометричний статус	негативний соціометричний статус
Афіліація	62	23
Уникнення самотності	51	46

Для наочності представимо ці дані графічно на рисунку 3.4.2.

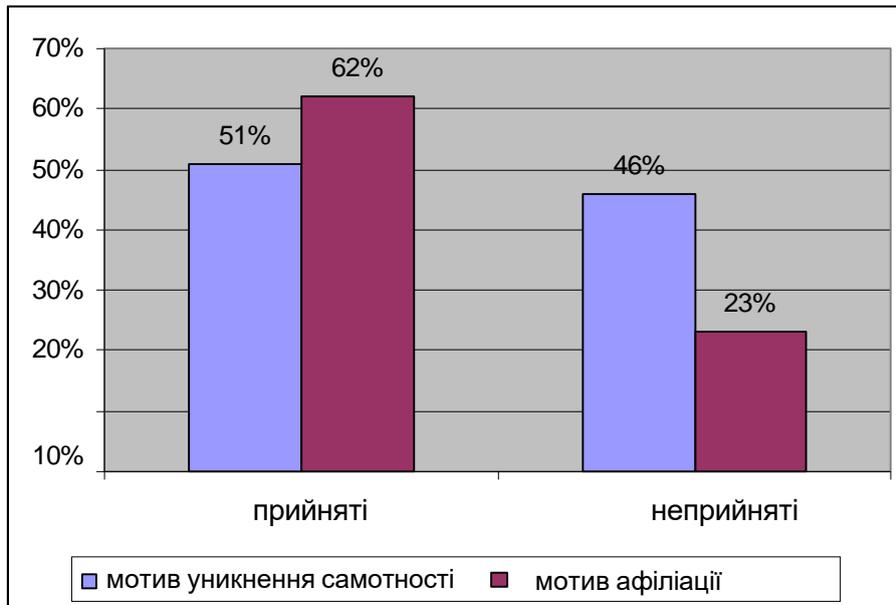


Рис. 3.4.2. Показники рівня вираженості мотиву афіліації досліджуваних з різним соціометричним статусом, у%.

Як свідчать дані, представлені на рис. 3.4.2., 62% досліджуваних з позитивним соціометричним статусом мають виражений мотив афіліації, тобто вони із задоволенням прагнуть надавати комусь підтримку, допомогу, приймати їх від інших, взаємодіяти з оточуючими, відчуваючи прихильність до них. Виникнення таких почуттів у юнаків пов'язане з якістю їх соціальних контактів, ступенем задоволення потреби у спілкуванні, воно є результатом задоволення потреби в інтимно-особистісному спілкуванні.

Натомість, серед респондентів з негативним соціометричним статусом лише 23% досліджуваних характеризуються наявністю мотиву такого виду. Тобто більшість таких досліджуваних не мають потреби в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми.

Окрім цього визначено, що фактично однаковою мірою студентам обох груп властивий мотив уникнення самотності, який зафіксований у 51% студентів з позитивним і негативним соціометричним статусом (46%). Такі страхи досліджуваних виражаються у прагненні встановлювати стосунки з оточуючими на основі вираженого небажання бути на самоті, залишитись самотніми.

Для доведення статистичної значимості відмінностей у вираженості мотиву афіліації серед студентів з позитивним і негативним соціометричним статусом використаний критерій F^* -кутового перетворення Фішера. Його емпіричні значення становлять: за показником мотиву уникнення самотності – 0,564 та афіліації – 3,429. Отже, можна говорити про наявність статистичної відмінності за вираженістю мотиву афіліації та її відсутність за показником мотиву уникнення самотності.

Тобто, учні з позитивним соціометричним статусом більше схильні відчувати задоволення, захоплення від теплих емоційних стосунків з оточуючими, ніж школярі з негативним соціометричним статусом, та обидві групи досліджуваних однаковою мірою встановлюють міжособистісні контакти переважно під впливом мотиву уникнення самотності.

Отже, сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, студенти з різним соціометричним статусом в студентському колективі мають відмінності у прояві почуття самотності. Студенти, які мають несприятливу позицію в колективі переважно мають високий рівень почуття самотності, що виявляється у відсутності доступного кола соціального спілкування та втраті зв'язку з Натомість, студенти із позитивним соціометричним статусом у колективі не характеризуються прагненням до уникнення соціальних контактів, ізолюванням себе від інших людей та мають прояви прихильності у стосунках.

Висновки до третього розділу

У результаті емпіричного дослідження було встановлено наступне.

Визначено, що для переважної більшості досліджуваних характерний високий рівень почуття самотності. Цей стан проявляється в таких симптомах психічних розладів як: відчуття нудьги та пригніченості, відчуття страху, тривоги, скорботи та гніву. Такі досліджувані зазвичай відчувають себе психологічно ізолюваними від останніх людей; нездатними до нормального міжособистісного спілкування; нездатними до встановлення з

оточуючими інтимних міжособистісних відносин таких як дружба чи кохання.

Такі підлітки більш песимістичні, ніж не самотні, вони відчують гіпертрофоване почуття жалю до себе, чекають від інших тільки неприємностей, а від майбутнього – лиш найгіршого. Також вони вважають своє життя та життя інших людей таким, що втратило сенс. Самотні небалакучі, поводять себе тихо, намагаються бути непомітними, найчастіше мають сумний вигляд. У них часто втомлений вигляд і спостерігається посилена сонливість.

Низький рівень почуття самотності, який притаманний меншій половині респондентів, виражається у наявності спільних інтересів з тими, хто оточує (наприклад, однолітками), наявності друзів, культивуації свого духовного світу, адекватного ставлення до своїх соціальних контактів, задоволенні собою, рідними, знайомими, визначенні сенсу свого життя, власного призначення в житті, майбутніх орієнтирів та нинішніх життєвих років.

При цьому переважна більшість досліджуваних (59%) прагнуть встановлювати стосунки з однолітками на основі вираженого небажання бути на самоті, залишитись самотніми. При цьому 32% юнаків мають виражену на високому рівні потребу у афіліації, психологічній близькості із партнерами по спілкуванню, встановлення довірливих стосунків, вони не лише постійно прагнуть спілкуватися з іншими людьми, а й відчуває від цього емоційне задоволення, вбачають саме в людських стосунках один із важливіших смислів життя. Блокування цієї потреби викликає почуття відчуженості, самотності, породжує фрустрацію. Отже, студенти переважно мають високий рівень почуття самотності хоча й прагнуть до міжособистісних контактів, але встановлюють їх переважно під впливом мотиву уникнення самотності, а не афіліації.

Виявлено, що у виборці наявна повна статусна структура, найменша кількість студентів знаходиться у крайніх статусних позиціях – «ізолювані» (6%) та «зірки» (15%).

Тобто, у досліджуваних класах є знехтувані діти, яких інші учні не сприймають і не прагнуть здійснювати з ними спілкування, встановлювати міжособистісні контакти. Їх не приймають у групі, часто над ними насміхаються, не приймають у мікрогрупи. З ними не діляться своїми думками, практично не ведуть розмови. Таким студентам, як правило, не дають проявити себе під час виконання різних завдань. Внаслідок таких стосунків з однолітками ізольовані учні відчують виражений психологічний дискомфорт від перебування в школі, спілкування з однокласниками.

Також у даних колективах наявні «зірки», що доводить існування «ініціативних центрів» в шкільних колективах – групах студентів, які схильні ініціювати ідеї, мають виражену повагу з боку оточуючих та високі соціальні статуси. Вони ініціюють напрями активності інших студентських як у сфері відпочинку, так й у сфері виконання студентівських обов'язків, можуть приймати рішення, яким слідуватимуть інші члени колективу. Важливо те, що дані

«зірки» є старостами або профоргами групів. Тобто, вони є абсолютними зірками студентського колективу, які втілюють у собі єднання формального та неформального керівництва класом.

Визначено, що 45% юнаків у колективі мають статус «прийнятих», характеризуються позитивним ставленням до стосунків із колективом та оточуючих студентів, вони мають багато спільних тем із однолітками, їм цікаво приймати участь у діяльності колективу.

Окрім цього для 34% досліджуваних властива позиція «неприйнятих» у колективі. Такі учні часто відсторонені від справ колективу, їх не завжди приймають у мікрогрупі, з ними не завжди діляться думками. При цьому такі студенти відчують психологічний дискомфорт перебуваючи у колективі, оскільки в них відсутня психологічна близькість із однолітками у групі.

Проаналізовано, що студенти з позитивним соціометричним статусом переважно мають низький рівень почуття самотності (68%). Сприятливі міжособистісні стосунки в групі, задоволення від спілкування у ній, визнання

однолітками один одного виступає умовою їх соціальної активності, продуктивності в діяльності, позитивно впливає на свободу вираження почуттів студентів, рівень саморозкриття в спілкуванні. Усвідомлення можливості бути вислуханим, зрозумілим, прийнятим призводить до переконання у своїй потрібності, цікавості. Тому таким студентам не характерні прагнення до уникнення соціальних контактів, ізолюванням себе від інших людей, їм не властиві підвищена підозрілість, фрустрованість, імпульсивність, страх і відчуття розбитості.

Лише 18% таких студентів схильні до почуття самотності. Такі результати, ймовірно, можна пояснити варіантом переживання студентами психологічної окремоті, власної індивідуальності, тобто такого позитивного виду самотності – керованої самотності, або усамітненості, яка особистісно обумовлена оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та відокремлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму. Також у юнаків з позитивним соціометричним статусом можливий прояв тимчасової самотності – найбільш поширеної форми прояву, що відноситься до короткочасних станів самотності. Вона може наставати внаслідок значних стресових подій у житті, таких, як смерть близької людини або розрив будь-яких стосунків (при цьому самотній індивід після короткого періоду дистресу зазвичай упокорюється зі своєю втратою та долає самотність).

Натомість студенти з негативним соціометричним статусом переважно мають високий рівень почуття самотності (54%), що обумовлений неможливістю встановити відповідні психосоціальні зв'язки протягом тривалого часу. Наявність групових проблем пов'язаних з особистісними характеристиками студентів, таких як здатність до сприймання іншого, до оцінки взаємин, до саморегуляції у спілкуванні призводить до втрати важливих зв'язків та контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання, що, в свою чергу, може бути джерелом різних труднощів у спілкуванні, оскільки молода людина з таким ставленням до себе

заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Почуття самотності таких юнаків може виявлятися у тривожності, збудливості та демонстративності характеру, протиборстві у конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої та низької емпатії (за відсутності середнього рівня), тузі за близькою людиною, відчутті порожнечі, при цьому егоїстичності та підпорядкованості у міжособистісних відносинах, що, безумовно, є протилежними тенденціями.

При цьому у 62% досліджуваних, які користуються більшою повагою та симпатією у міжособистісних стосунках з однокласниками мають виражений мотив афіліації, тобто вони із задоволенням прагнуть надавати комусь підтримку, допомогу, приймати їх від інших, взаємодіяти з оточуючими, відчувачи прихильність до них. Виникнення таких почуттів у юнаків пов'язане з якістю їх соціальних контактів, ступенем задоволення потреби у спілкуванні, воно є результатом потреби в інтимно-особистісному спілкуванні.

Натомість, серед респондентів з негативним соціометричним статусом лише 23% досліджуваних характеризуються наявністю мотиву такого виду. Тобто більшість таких досліджуваних не мають потреби в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми.

Окрім цього визначено, що фактично однаковою мірою студентам обох груп властивий мотив уникнення самотності, який зафіксований у 51% студентів з позитивним і негативним соціометричним статусом (46%). Такі страхи досліджуваних виражаються у прагненні встановлювати стосунки з оточуючими на основі вираженого небажання бути на самоті, залишитись самотніми.

Отже, сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, студенти з різним соціометричним статусом в студентському колективі мають відмінності у прояві почуття самотності. Студенти, які мають несприятливу позицію в колективі переважно мають високий рівень почуття самотності, що виявляється у відсутності доступного кола соціального спілкування та втраті зв'язку з оточуючими. Натомість, студенти із позитивним соціометричним статусом у

колективі не характеризуються прагненням до уникнення соціальних контактів, ізолюванням себе від інших людей та мають прояви прихильності у стосунках.

ВИСНОВКИ

У бакалаврському дослідженні представлені результати теоретичного узагальнення й емпіричного дослідження особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом. На підставі аналізу одержаних даних можна зробити такі висновки.

1. Встановлено, що взаємодія людини з соціальним оточенням, встановлення ефективних міжособистісних стосунків має велике значення в будь-який віковий період, але особливого значення воно набуває в студентському віці.

В результаті теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури визначено, що багато вчених розглядають самотність, диференціюючи його з поняттями синонімічного ряду такими як «відчуженість», «усамітнення», «ізоляція» тощо. Поняття «самотність» має власний психолого-педагогічний зміст.

Більшість теоретичних міркувань про самотність пов'язана з клінічною практикою або впливає з вже існуючої теорії. При цьому багато дослідників вважають самотність неприємним, але нормативним переживанням, і лише деякі з них розглядають самотність як чисто патологічну реакцію.

Виділено кілька можливих проявів самотності: за тимчасовим показником (тимчасова, постійна) та особистісним (емоційна, поведінкова, когнітивна). Прояви самотності є відносно самостійними та взаємопов'язаними один з одним. При цьому аналіз літератури дозволяє стверджувати, що самотність зачіпає всі названі сфери особистості, однак, залежно від соціальної спрямованості та особливостей особистості, щоразу тією чи іншою мірою страждають різні її складові.

Юнацький вік є складним періодом у розвитку особистості, що найбільшою мірою відображається на системі стосунків із оточенням. Цей період становлення особистості характеризується низкою особливостей. Перш за все, вони виявляються через виникнення почуття дорослості – основного

новоутворення студентського віку. Це виявляється у прагненні молодої людини бути визнаним самостійною людиною представниками соціального оточення. До особливостей психічного життя студента можна також віднести залежність самовідношення від зовнішнього оцінювання та значні зміни у структурі цінностей та відношення до життя, орієнтування на отримання нового соціального досвіду. Ці особливості психіки студента з'являються і проявляються у їх провідній діяльності – інтимно-особистісному спілкуванні, яке виступає процесом пізнання оточуючого світу, розвитку та прояву особистості молодої людини.

Якість стосунків в студентському колективі визначає той або інший тип мікроклімату в групі: несприятливий, нейтральний чи сприятливий для спільної роботи, спілкування, розвитку особистості школяра.

Саме особистісні взаємовідносини є одним з важливих факторів емоційного клімату групи, емоційного благополуччя її членів. Кожен студент в колективі займає певне місце не тільки в системі ділових відносин, а й в системі особистісних. Особистісні взаємовідносини ніким не встановлюються, вони складаються стихійно в силу цілого ряду психологічних обставин. Положення школяра може бути благополучним: студент відчуває себе прийнятним в групі, відчуває симпатію з боку однокласників і сам їм симпатизує. Така психологічна ситуація сприймається учнем як відчуття єдності з групою, яке в свою чергу створює впевненість у собі, захищеність. Неблагополуччя у взаємовідносинах із однокласниками, переживання своєї відторгнутості від групи, може бути джерелом важких ускладнень в розвитку особистості. Стан психологічної ізоляції негативно відбивається і на формуванні особистості людини і на її діяльності.

Аналізуючи основні причини самотності у студентському віці, було виявлено, що більшість психолого-педагогічних проблем виявляються взаємовоповязаними з провідною діяльністю студента – спілкуванням. Вивчаючи спілкування, дослідники, в той же час, дистанціюються від його

протилежної сторони – самотності, хоча воно імпліцитно присутнє як переживання студента або результат його взаємовідносин з оточуючими.

У юнацькому віці почуття самотності займає важливе місце: юнак відокремлюється, вчиться бути самостійним та шукає нові вікові форми взаємовідносин з іншими людьми. Труднощі знаходження цих форм, неприйняття, у свою чергу, також відображаються і виявляються у переживанні почуття самотності.

Для студентського віку самотність – особливий психоемоційний прояв афективно-когнітивної природи, що грає важливу роль у формуванні його особистості. Особливе значення самотності для студента проявляється у наступному: ним супроводжується розвиток низки особистісних новоутворень; воно є обов'язковою складовою комплексу психоемоційних реакцій у ситуаціях конфлікту; у ряді особистісних процесів самотність є психологічним стабілізатором емоційних реакцій тощо. Проте, з іншого боку, самотність ускладнює спілкування, перешкоджає встановленню повноцінних контактів довірчого спілкування, формує тип самосприйняття і призводить до відчуття надриву, душевного нездоров'я.

Емоційна самотність є результатом відсутності тісної прихильності з будь-якою особою або розрив подібних емоційних зв'язків, якщо такі вже були (позитивні або негативні емоції, пов'язані з переживанням самотності; прийняття чи не прийнятність самотності для індивіда). Така самотність може виникати при емоційній холодності батьків та оточуючих дорослих, відкидання з боку однолітків.

Поведінкова самотність проявляється у конфлікті, втрати зв'язку з оточуючими, відсутності доступного кола соціального спілкування (відсутності значних дружніх зв'язків чи почуття спільності). Невключеність студента до референтної йому групи однолітків. Така самотність може виражатися як активно (прагнення, уникнення), і пасивно.

Когнітивна самотність як стан, що відчувається студентом в результаті усвідомлення нею ситуації власної депривації (внутрішнє відчуття

самотності, спустошеності) може бути наслідком нерозуміння проблем студента з боку дорослих, різкої зміни пріоритетних установок у стосунках з однолітками, розбіжності інтересів, поглядів.

2. Виявлено, що у психології під поняттям психодіагностичного методу розуміють широкий клас методик, які характеризуються спорідненістю основного технологічного прийому або спорідненістю теоретичної системи, на якій базується даний клас методик.

Методикою в науковому дослідженні прийнято називати процедуру або послідовність здійснюваних пізнавальних і перетворюючих дій, операцій та впливів у цілому, які реалізуються в ході дослідження стосовно його предмета й спрямовані на розв'язання завдань дослідження. Вивчення будь-якого явища, що має психологічний зміст, повинне являти собою завершений цикл.

Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо надійним засобом і дозволяли робити на їх основ правильні практичні висновки, необхідно, щоб вони були науково обґрунтованими. Ось чому вимірювальній інструментарій психологічних наук повинен відповідати, як мінімум, трьом критеріям: валідності; надійності; достовірності. Кожна із представлених сторін психодіагностичного методу (валідність, надійність, достовірність) спрямована на забезпечення правильності та точності вимірювання психічних якостей.

Для діагностики особливостей переживання самотності у юнаків із різним соціометричним статусом пропонуються наступні методики: методика дослідження відчуття самотності (за Д. Рассел, М.Фергюсоном); «Опитувальник афіліації» (за описом Р.С. Немова); методика визначення статусу в малій групі «Соціометрія» (за Дж. Морено).

Використання методики дослідження відчуття самотності (за Д. Рассел, М.Фергюсоном) дає можливість визначити рівень суб'єктивного відчуття студентами своєї самотності.

За допомогою методики «Опитувальник афіліації» (за описом Р.С. Немова) можна дослідити переважання у юнаків афіліативних мотиваційних настанов (налаштування на спілкування) чи орієнтованість на уникнення самотності, як мотиваційної основи для встановлення стосунків з однолітками та чинника розвитку їх емоційної сфери.

Методика визначення статусу в малій групі «Соціометрія» (за Дж. Морено) дає можливість визначити ступінь згуртованості групи, а також виявити соціометричні позиції (тобто співвідношення авторитету членів групи за ознаками симпатії – антипатії, де на крайніх полюсах виявляються лідер групи та «ізольований»).

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

3. В результаті емпіричного дослідження встановлено, що для переважної більшості досліджуваних характерний високий рівень почуття самотності. Цей стан проявляється в таких симптомах психічних розладів як: відчуття нудьги та пригніченості, відчуття страху, тривоги, скорботи та гніву. Такі досліджувані зазвичай відчувають себе психологічно ізольованими від останніх людей; нездатними до нормального міжособистісного спілкування; нездатними до встановлення з оточуючими інтимних міжособистісних відносин таких як дружба чи кохання.

Такі студенти більш песимістичні, ніж не самотні, вони відчувають гіпертрофоване почуття жалю до себе, чекають від інших тільки неприємностей, а від майбутнього – лиш найгіршого. Також вони вважають своє життя та життя інших людей таким, що втратило сенс. Самотні небалакучі, поводять себе тихо, намагаються бути непомітними, найчастіше мають сумний вигляд. У них часто втомлений вигляд і спостерігається посилена сонливість.

Низький рівень почуття самотності, який притаманний меншій половині респондентів, виражається у наявності спільних інтересів з тими, хто оточує (наприклад, однолітками), наявності друзів, культивуванні свого духовного

світу, адекватного ставлення до своїх соціальних контактів, задоволенні собою, рідними, знайомими, визначенні сенсу свого життя, власного призначення в житті, майбутніх орієнтирів та нинішніх життєвих років.

При цьому переважна більшість досліджуваних (59%) прагнуть встановлювати стосунки з однолітками на основі вираженого небажання бути на самоті, залишитись самотніми. При цьому 32% юнаків мають виражену на високому рівні потребу у афіліації, психологічній близькості із партнерами по спілкуванню, встановлення довірливих стосунків, вони не лише постійно прагнуть спілкуватися з іншими людьми, а й відчуває від цього емоційне задоволення, вбачають саме в людських стосунках один із важливіших смислів життя. Блокування цієї потреби викликає почуття відчуженості, самотності, породжує фрустрацію. Отже, студенти переважно мають високий рівень почуття самотності хоча й прагнуть до міжособистісних контактів, але встановлюють їх переважно під впливом мотиву уникнення самотності, а не афіліації.

4. З'ясовано, що у виборці наявна повна статусна структура, найменша кількість студентів знаходиться у крайніх статусних позиціях – «ізольовані» (6%) та «зірки» (15%).

Тобто, у досліджуваних класах є знехтувані діти, яких інші учні не сприймають і не прагнуть здійснювати з ними спілкування, встановлювати міжособистісні контакти. Їх не приймають у групі, часто над ними насміхаються, не приймають у мікрогрупи. З ними не діляться своїми думками, практично не ведуть розмови. Таким студентам, як правило, не дають проявити себе під час виконання різних завдань. Внаслідок таких стосунків з однолітками ізольовані учні відчувають виражений психологічний дискомфорт від перебування в школі, спілкування з однокласниками. Також у даних колективах наявні «зірки», що доводить існування «ініціативних центрів» в шкільних колективах – групах студентів, які схильні ініціювати ідеї, мають виражену повагу з боку оточуючих та високі соціальні статуси. Вони ініціюють напрями активності інших студентських як у сфері відпочинку, так

й у сфері виконання студентських обов'язків, можуть приймати рішення, яким слідуватимуть інші члени колективу. Важливо те, що дані «зірки» є старостами або профоргами груп. Тобто, вони є абсолютними зірками студентського колективу, які втілюють у собі єднання формального та неформального керівництва класом.

Визначено, що 45% юнаків у колективі мають статус «прийнятих», характеризуються позитивним ставленням до стосунків із колективом та оточуючих студентів, вони мають багато спільних тем із однолітками, їм цікаво приймати участь у діяльності колективу.

Окрім цього для 34% досліджуваних властива позиція «неприйнятих» у колективі. Такі учні часто відсторонені від справ колективу, їх не завжди приймають у мікрогрупі, з ними не завжди діляться думками. При цьому такі студенти відчують психологічний дискомфорт перебуваючи у колективі, оскільки в них відсутня психологічна близькість із однолітками у групі.

5. Проаналізовано, що студенти з позитивним соціометричним статусом переважно мають низький рівень переживання почуття самотності (68%). Сприятливі міжособистісні стосунки в групі, задоволення від спілкування у ній, визнання однолітками виступає умовою їх соціальної активності, продуктивності в діяльності, позитивно впливає на свободу вираження почуттів студентів, рівень саморозкриття в спілкуванні. Усвідомлення можливості бути вислуханим, зрозумілим, прийнятим призводить до переконання у своїй потрібності, цікавості. Тому таким студентам не характерні такі ознаки переживання самотності як прагнення до уникнення соціальних контактів, ізолювання себе від інших людей, їм не властиві підвищена підозрілість, фрустрованість, імпульсивність, страх і відчуття розбитості.

Лише 18% таких студентів схильні до переживання почуття самотності. Такі результати, ймовірно, можна пояснити варіантом переживання деякими студентами психологічної окремоті, власної індивідуальності, тобто такого позитивного виду самотності – керованої самотності, або усамітненості, яка

особистісно обумовлена оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та відокремлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму. Також у юнаків з позитивним соціометричним статусом можливий прояв тимчасової самотності – найбільш поширеної форми прояву, що відноситься до короткочасних станів самотності. Вона може наставати внаслідок значних стресових подій у житті, таких, як смерть близької людини або розрив будь-яких стосунків (при цьому самотній індивід після короткого періоду дистресу зазвичай упокорюється зі своєю втратою та долає самотність).

Натомість студенти з негативним соціометричним статусом переважно мають високий рівень почуття самотності (54%), що обумовлений неможливістю встановити відповідні психосоціальні зв'язки протягом тривалого часу. Наявність групових проблем пов'язаних з особистісними характеристиками студентів, таких як здатність до сприймання іншого, до оцінки взаємин, до саморегуляції у спілкуванні призводить до втрати важливих зв'язків та контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання, що, в свою чергу, може бути джерелом різних труднощів у спілкуванні, оскільки молода людина з таким ставленням до себе заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Почуття самотності таких юнаків може виявлятися у тривожності, збудливості та демонстративності характеру, протиборстві у конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої та низької емпатії (за відсутності середнього рівня), тузі за близькою людиною, відчутті порожнечі, при цьому егоїстичності та підпорядкованості у міжособистісних відносинах, що, безумовно, є протилежними тенденціями.

При цьому у 62% досліджуваних, які користуються більшою повагою та симпатією у міжособистісних стосунках з однокласниками мають виражений мотив афіліації, тобто вони із задоволенням прагнуть надавати комусь підтримку, допомогу, приймати їх від інших, взаємодіяти з оточуючими, відчуваючи прихильність до них. Виникнення таких почуттів у юнаків

пов'язане з якістю їх соціальних контактів, ступенем задоволення потреби у спілкуванні, воно є результатом потреби в інтимно-особистісному спілкуванні.

Натомість, серед респондентів з негативним соціометричним статусом лише 23% досліджуваних характеризуються наявністю мотиву такого виду. Тобто більшість таких досліджуваних не мають потреби в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми.

Окрім цього визначено, що фактично однаковою мірою студентам обох груп властивий мотив уникнення самотності, який зафіксований у 51% студентів з позитивним і негативним соціометричним статусом (46%). Такі страхи досліджуваних виражаються у прагненні встановлювати стосунки з оточуючими на основі вираженого небажання бути на самоті, залишитись самотніми.

Отже, сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, студенти з різним соціометричним статусом в студентському колективі мають відмінності у прояві почуття самотності. Студенти, які мають несприятливу позицію в колективі переважно мають високий рівень почуття самотності, що виявляється у відсутності доступного кола соціального спілкування та втраті зв'язку з Натомість, студенти із позитивним соціометричним статусом у колективі не характеризуються прагненням до уникнення соціальних контактів, ізолюванням себе від інших людей та мають прояви прихильності у стосунках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. С. 3-10.
2. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчальний посібник. К.: Слово, 2011. 168 с.
3. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
4. Бочелюк В.Й. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 136 с.
5. Бубер М. Я і ти. / З німецької переклали: В. Терлецький, Н. Спринчан. Київ, Видавництво Дух і літера, 2012. 273 с.
6. Варава Л.А. Особливості переживання самотності людиною у стані соціальної депривації: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. Київ, 2009. 23 с.
7. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / Олександр Васильович Скрипченко, Любов Василівна Долинська, З.В.Огороднічук та ін. К.: Каравела, 2007. 400 с.
8. Гриценко В. Вплив сім'ї на формування самотності старших студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*: зб. наук. пр. Вип. 23, Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ (2011): 312-316.
9. Гончарова Н.О. Професійне самовизначення як кризове явище юнацького віку. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародн. участю. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. С. 32-40.

10. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 2002. 20 с.
11. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 261-271.
12. Життєві домагання особистості: колективна монографія / Титаренко Т. М., Лебединська І. В., Алікіна Н.В. та ін. К.: Педагогічна думка, 2007. 453 с.
13. Заброцький М.М. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: МАУП, 1998. 92 с.
14. Запорожченко О.В. Феномен відчуженості в умовах сучасного соціуму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії». Одеса, 2001. 19 с.
15. Закатнов Д.А. Психолого-педагогічні засади професійного самовизначення студентських. Наукові записки Ніженського державного педагогічного університету ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2001. №2. Ніжин. С. 26–31.
16. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації. «Практична психологія та соціальна робота» №1, 2011, С. 1 – 10.
17. Колісник Л.О. Гендерні ролі та переживання самотності (за результатами досліджень у країнах Європи та Америки). *Гендерна мапа Центрально-Східної Європи*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 2012. С. 10-14.
18. Копотун М.М. Соціально-психологічні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». К., 2010. 22 с.

19. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238 – 246.
20. Лубенець Н.В. Проблема самотності та криза людської суб'єктивності: автореф. дис...канд. філос. наук: 09.00.04 філософська антропологія, філософія культури. Харків, 2005. – 22 с.
21. Малімон В. І. Самотність людини в сучасному інформаційному суспільстві. *Молодий вчений*. 2019. № 8(2). С. 178-182.
22. Мачуська І. Міжособистісне спілкування студентів. *Шкільний світ*. 2007. Трав. (№ 17). С. 1 – 11.
23. Мельничук М.М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків із різним рівнем саморегуляції. *Молодий вчений*. Науковий журнал. №12 (88) грудень 2020. С. 67-75.
24. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Слово, 2009. 464 с.
25. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології: підручник. К.: Алерта, 2011. Т. 1. 496 с.
26. Психологія розвитку особистості у студентському та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетяцько, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська]; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астрія, 2018. 342 с.
27. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424с.
28. Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству. М.: Прогресс, 1989. С. 152-168.

29. Рева М.М. Особливості життєвої перспективи в студентському та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. № 2. С. 126–139.
30. Розов В. Методики оцінки і самооцінки індивідуально-психологічних властивостей особистості. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 1. С. 30-48.
31. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008. 713с.
32. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2011. 382 с.
33. Савінов В. В. Практики плейбек-театру як способу особистісного життєконструювання. *Психологія життєтворення особистості в сучасному світі*: монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К: Міленіум, 2016. 320 с. С. 273–290.
34. Седих К.В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Полтава, 2013. 197 с.
35. Седих К.В. Психологічний аналіз підліткових переживань як чинника самоактуалізації особистості. *Психологія і особистість: науковий журнал*. Випуск 2 (18), 2020 С. 205–223.
36. Седих К.В. Делінквентний юнак: навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки юнаків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. Київ: Слово, 2015. 272 с.
37. Седих К.В. Синергетичний ефект психолого-педагогічної взаємодії систем «сім'я» і «школа». *Психологія і особистість: науковий журнал*. Випуск 1 (19), 2021 С. 32–45.
38. Семиченко В. А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навчальний посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.

39. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей*. К.: КиМУ, 2016. Вип. 9. С. 196–215.
40. Тітов І.Г. Психологічні аспекти світогляду особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2011. № 11. С. 2 – 5.
41. Харченко А. С. Психологічні особливості почуття любові як основи духовності майбутніх педагогічних працівників. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 124 –128.
42. Харченко А. С. Психологічні особливості самоактуалізації студентів з різним рівнем професійної спрямованості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 234–244.
43. Харченко А.С. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2. С. 185-193.
44. Харченко А.С. Підготовка магістрів у галузі психології здоров'я. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка*. Київ, 2012 С. 588-593.
45. Харченко А.С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. Науковий журнал. №4 (92), 2021. С. 175-178.
46. Юдіна Н.О. Психологічний аналіз мотивації навчання студентів. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Вип.6*. К., 2007. С. 244 – 254.
47. A Meta-analytic Study of Predictors of Loneliness during Adolescence / Mahon N. E., Yarcheski A., Yarcheski T. J. et. al. *Nursing Research*. 2006. V. 55 - #5. – pp. 308-315.
48. Françoise Dolto, Marie-Hélène Malandrin, Claude Schauder, Une psychanalyste dans la cité. *L'aventure de la Maison verte*, éd. Gallimard, 2009. 55-56 pp.
49. Fromm-Reichmann F. Loneliness. *Psychiatry*. N. Y. – 1959. – 1-15 pp.
50. Kohlberg L. The development of children's orientations toward a moral order, *Vita Humana*, 1963. - № 6. - Pp. 11-35.

51. Moustakas C. E. Loneliness. *Englewood Cliffs*. – N. J. : Prentice-Hall, 1961. – 55-56 pp.
52. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 1998. Vol. 9, no1. P. 1–28.
53. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. P. 7–19.
54. Rogers C. R. The lonely person and his experiences in an encounter group / C. R. Rogers. New York: Harpem & Row, 1973 (Originally published 1970). 119 p.
55. Weiss R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation / R. S. Weiss. Cambridge: MIT Press, 1973. – 260 p.
56. Zilboorg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*, January 1938. C. 45-54.

ДОДАТКИ
БЛАНКИ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК

Додаток А.1. Бланк

методики дослідження відчуття самотності (за Д. Рассел,

М. Фергюсоном).

1. Я почуваюся нещасливим, коли виконую багато справ сам.
2. Мені ні з ким поговорити.
3. Я не можу бути таким самотнім.
4. Мені бракує спілкування.
5. Мені здається, що ніхто по-справжньому не розуміє мене.
6. Я часто чекаю, що люди напишуть мені або зателефонують.
7. У мене немає нікого, до кого б я міг звернутися.
8. Я зараз не маю близької людини.
9. Ті, хто мене оточують, не поділяють моїх інтересів та ідей.
10. Я почуваюся покинутим.
11. Я не вмію бути розкутим і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я почуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні стосунки і зв'язки поверхові.
14. Мені погано без компанії.
15. Ніхто насправді не знає мене досконало.
16. Я почуваюся ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, тому що я поза колом спілкування.
18. Мені важко знаходити друзів.
19. Я відчуваю, що інші мене ізолюють і виключають зі свого оточення.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Додаток А.2.

Бланк методики «Опитувальник афіліації» (за описом Р.С. Немова)

Інструкція: Вам пропонується кілька десятків думок, ознайомившись з якими необхідно висловити ступінь своєї згоди з кожним з цих думок за допомогою наступної шкали:

- +3 – повністю згоден,
- +2 – згоден,
- +1 – скоріше згоден, ніж згоден, 0 – ні так, ні,
- 1 - швидше не згоден, ніж згоден,
- 2 - Не згоден,
- 3 - повністю не згоден.

Міру своєї згоди з тим чи іншим твердженням можна виразити цифрою з відповідним знаком, проставленою на аркуші паперу поряд із номером судження.

1. Я легко схожу з людьми.
2. Коли я засмучений, то зазвичай більше волю бути серед людей, ніж залишатися одному.
3. Якби мені довелося вибирати, то я вважав би за краще, щоб мене вважали здібним і кмітливим, а не доброзичливим і товариським.
4. Я потребуую близьких друзів більше, ніж більшість людей.
5. Я часто і охоче говорю з людьми про свої переживання.
6. Від хорошого фільму чи книги я отримую більше задоволення, ніж від хорошої компанії.
7. Мені подобається мати якнайбільше друзів.
8. Я скоріше хотів би провести свій відпочинок далеко від людей, ніж на жвавому курорті.
9. Я думаю, що більшість людей славу та шану цінують більше, ніж дружбу.
10. Я віддав би перевагу самостійній роботі колективної. 11. Надмірна відвертість із друзями може пошкодити.
12. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я завжди намагаюся перекинутися з ним кількома словами, а не просто пройти повз, привітавшись.
13. Незалежність і свободу від особистих уподобань я віддаю перевагу іншим дружнім зв'язкам.
14. Я відвідую компанії та вечірки тому, що це добрий спосіб завести друзів.
15. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я радше пораджуся з друзями, ніж обдумуватиму його один.
16. Я не довіряю надто відкритому прояву почуттів.
17. У мене багато близьких друзів.
18. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім не важливо, подобаюся я їм чи ні.
19. Індивідуальні ігри та розваги я віддаю перевагу груповим. 20. Емоційні заняття мене цікавлять більше, ніж зосереджені та серйозні.

21. Я швидше віддаю перевагу цікавій книжці або схожу в кіно, ніж проведу час на вечірці.

22. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися краєвидами та відвідувати пам'ятки одному.

23. Мені легше вирішувати важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж тоді, коли я її обговорюю з друзями.

24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях швидше треба розраховувати на свої сили, ніж сподіватися на допомогу друзів.

25. Навіть у товаристві друзів важко повністю відволіктися від турбот та термінових справ.

26. Опинившись на новому місці, я швидко набуваю нового кола знайомих.

27. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж спілкування з людьми.

28. Я уникаю надто близьких стосунків із людьми, щоб не втратити особисту свободу.

29. Коли я маю поганий настрій, я швидше намагаюся не показувати оточуючим свої почуття, ніж намагатися з кимось поділитися ними.

30. Я люблю бути в суспільстві і завжди радий провести час у хорошій компанії.

1. Я соромлюся йти до малознайомого суспільства.

2. Якщо вечірка мені не подобається, я все одно не йду першим.

3. Мене дуже зачепило б, якби мій близький друг став суперечити мені при сторонніх людях.

4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного розуму.

5. Зазвичай легко схожу з незнайомими людьми.

6. Я не відмовлюся піти в гості через те, що там будуть люди, які не люблять мене.

7. Коли двоє моїх друзів сперечаються, я волію не втручатися в їхню суперечку, навіть якщо з кимось із них не згоден.

8. Якщо я попрошу когось піти зі мною, а він мені відмовить, то я не наважусь попросити його знову.

9. Я обережний у висловленні своєї думки, поки добре не впізнаю людину.

10. Якщо під час розмови я чогось не зрозумів, то краще промовчу, ніж перерву того, хто говорить, і попрошу повторити сказане.

11. Я відкрито критикую людей і чекаю від них того самого.

12. Мені важко говорити людям «ні».

13. Я все ж таки можу отримати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не з нагоди.

14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу.

15. Якщо я не подобаюсь комусь, то намагаюся уникати цієї людини.

16. Я не соромлюся звертатися до людей за допомогою.

17. Я рідко суперечу людям з остраху їх зачепити.

18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично.

19. Щоразу, коли мені доведеться йти в незнайоме суспільство, я волію брати з собою друга.
20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.
21. Я легко освоююся у новому колективі.
22. Часом у мене виникає відчуття, що я нікому не потрібний.
23. Я довго переживаю, якщо стороння людина невтішно висловилася на мою адресу.
24. Я ніколи не почуваюся самотнім у компанії.
25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це не помітно збоку.
26. Після зустрічі з новою людиною мене зазвичай мало хвилює, чи правильно я поведився.
27. Коли мені потрібно за чимось звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять.
28. Коли потрібно попросити продавця показати річ, що мені сподобалася, то я почуваюся незручно.
29. Якщо я незадоволений тим, як поводить себе мій знайомий, я зазвичай прямо вказую йому на це.
30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором.
31. Опинившись у незнайомій компанії, я скоріше включаюся в розмову, ніж залишаюся осторонь.
32. Я соромлюся просити, щоб мені повернули книгу або якусь річ взятую в мене.

Додаток А.3.
Бланк методики визначення статусу в малій групі
«Соціометрія» (за Дж. Морено) Бланк відповідей

Прізвище, ім'я _____

Клас _____ Дата ____

1. Кого б ти запросив на свій день народження? 1) _____
2) _____
3) _____
2. А кого запросив би на день народження в останню чергу? 1) _____
2) _____
3) _____
3. З ким би ти хотів робити домашні завдання, готуватися до іспитів? 1) _____
2) _____
3) _____
4. З ким би ти не хотів робити домашні завдання, готуватися до іспитів? 1) _____
2) _____
3) _____ Дякуємо за відвертість!

ДОДАТОК Б
ЗВЕДЕНІ ТАБЛИЦІ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Додаток Б.1.

**Первинні результати дослідження за методикою самотності (за Д. Рассел,
М. Фергюсоном)**

№	П.І.П.	рівень	№	П.І.П.	рівень
1.	М.М.О.	низький	51.	В.Г.О.	високий
2.	Р.О.Ш.	високий	52.	Я.Л.М.	низький
3.	Н.Г.Л.	високий	53.	К.Т.В.	середній
4.	В.Н.Л.	низький	54.	Л.Г.Н.	низький
5.	А.К.Н.	середній	55.	Р.В.А.	високий
6.	Ф.Ж.Г.	високий	56.	М.Б.В.	низький
7.	М.Д.П.	низький	57.	В.Н.Т.	високий
8.	В.Д.П.	середній	58.	Р.Ю.Ю.	високий
9.	Г.В.А.	високий	59.	К.О.Ю.	низький
10.	Д.А.Л.	низький	60.	Н.В.Г.	середній
11.	Л.О.Н.	середній	61.	О.Н.Ш.	високий
12.	М.С.Е.	низький	62.	А.О.Л.	низький
13.	Р.В.Д.	високий	63.	К.Н.Б.	середній
14.	Л.Г.К.	середній	64.	С.Ч.К.	високий
15.	К.М.В.	середній	65.	П.О.Л.	низький
16.	Р.Д.В.	низький	66.	К.Н.Д.	середній
17.	Н.К.Г.	високий	67.	В.Ж.С.	низький
18.	П.О.Д.	високий	68.	Е.Г.Ш.	високий
19.	Л.В.В.	низький	69.	В.Л.М.	низький
20.	К.О.Н.	середній	70.	М.Д.Е.	високий
21.	Е.Г.Л.	високий	71.	В.Л.Н.	високий
22.	У.Р.Д.	низький	72.	П.О.Ф.	низький
23.	Я.Т.О.	середній	73.	Ш.М.Р.	середній
24.	Ц.О.Ж.	високий	74.	Ч.Н.Л.	високий
25.	Ф.Ж.Щ.	низький	75.	В.Ж.Е.	низький
26.	Г.В.О.	середній	76.	Я.Н.Г.	середній
27.	Д.А.Л.	низький	77.	П.Д.М.	високий
28.	Л.О.Н.	високий	78.	К.Л.В.	низький
29.	М.С.К.	низький	79.	М.Ж.Н.	середній
30.	Р.В.О.	високий	80.	В.Д.Н.	низький
31.	Л.Г.Н.	високий	81.	М.М.О.	високий
32.	К.М.К.	низький	82.	Р.О.Ш.	середній
33.	В.Л.Я.	середній	83.	Н.Г.Л.	високий
34.	З.В.С.	високий	84.	В.Н.Л.	низький
35.	О.О.В.	низький	85.	А.К.Н.	середній
36.	Н.О.М.	середній	86.	Ф.Ж.Г.	високий
37.	К.В.Р.	високий	87.	М.Д.П.	низький
38.	Г.П.С.	низький	88.	В.Д.П.	середній
39.	Л.К.В.	середній	89.	Г.В.А.	низький
40.	Я.Л.А.	низький	90.	Д.А.Л.	високий

41.	П.Ж.Г.	високий	91.	Л.О.Н.	середній
42.	В.Л.Н.	високий	92.	М.С.Е.	низький
43.	К.У.Л.	низький	93.	Р.В.Д.	високий
44.	Ф.А.Л.	низький	94.	Л.Г.К.	низький
45.	С.Д.Г.	середній	95.	К.М.В.	середній
46.	Г.О.С.	високий	96.	Р.Д.В.	високий
47.	Р.К.Н.	низький	97.	Н.К.Г.	низький
48.	В.Ж.В.	середній	98.	П.О.Д.	середній
49.	З.С.О.	високий	99.	Л.В.В.	високий
50.	К.Р.Н.	низький	100.	К.О.Н.	низький

Додаток Б.2.

Первинні результати дослідження за методикою діагностики статусу в малій групі «Соціометрія» (за Дж. Морено)

№	П.І.П.	Статусна позиція студента
1.	М.М.О.	«зірка»
2.	Р.О.Ш.	«ізольований»
3.	Н.Г.Л.	«прийнятий»
4.	В.Н.Л.	«неприйнятий»
5.	А.К.Н.	«прийнятий»
6.	Ф.Ж.Г.	«неприйнятий»
7.	М.Д.П.	«неприйнятий»
8.	В.Д.П.	«прийнятий»
9.	Г.В.А.	«зірка»
10.	Д.А.Л.	«неприйнятий»
11.	Л.О.Н.	«неприйнятий»
12.	М.С.Е.	«прийнятий»
13.	Р.В.Д.	«прийнятий»
14.	Л.Г.К.	«ізольований»
15.	К.М.В.	«неприйнятий»
16.	Р.Д.В.	«прийнятий»
17.	Н.К.Г.	«неприйнятий»
18.	П.О.Д.	«неприйнятий»
19.	Л.В.В.	«прийнятий»
20.	К.О.Н.	«неприйнятий»
21.	Е.Г.Л.	«прийнятий»
22.	У.Р.Д.	«неприйнятий»
23.	Я.Т.О.	«прийнятий»
24.	Ц.О.Ж.	«зірка»
25.	Ф.Ж.Щ.	«неприйнятий»
26.	Г.В.О.	«зірка»
27.	Д.А.Л.	«неприйнятий»
28.	Л.О.Н.	«ізольований»
29.	М.С.К.	«неприйнятий»
30.	Р.В.О.	«прийнятий»
31.	Л.Г.Н.	«неприйнятий»
32.	К.М.К.	«прийнятий»
33.	В.Л.Я.	«прийнятий»
34.	З.В.С.	«неприйнятий»
35.	О.О.В.	«неприйнятий»
36.	Н.О.М.	«зірка»
37.	К.В.Р.	«неприйнятий»
38.	Г.П.С.	«ізольований»
39.	Л.К.В.	«прийнятий»
40.	Я.Л.А.	«зірка»
41.	П.Ж.Г.	«неприйнятий»
42.	В.Л.Н.	«прийнятий»
43.	К.У.Л.	«прийнятий»

44.	Ф.А.Л.	«прийнятий»
45.	С.Д.Г.	«неприйнятий»
46.	Г.О.С.	«неприйнятий»
47.	Р.К.Н.	«зірка»
48.	В.Ж.В.	«неприйнятий»
49.	З.С.О.	«зірка»
50.	К.Р.Н.	«неприйнятий»
51.	В.Г.О.	«прийнятий»
52.	Я.Л.М.	«прийнятий»
53.	К.Т.В.	«ізольований»
54.	Л.Г.Н.	«неприйнятий»
55.	Р.В.А.	«зірка»
56.	М.Б.В.	«неприйнятий»
57.	В.Н.Т.	«прийнятий»
58.	Р.Ю.Ю.	«зірка»
59.	К.О.Ю.	«неприйнятий»
60.	Н.В.Г.	«неприйнятий»
61.	О.Н.Ш.	«неприйнятий»
62.	А.О.Л.	«прийнятий»
63.	К.Н.Б.	«неприйнятий»
64.	С.Ч.К.	«прийнятий»
65.	П.О.Л.	«прийнятий»
66.	К.Н.Д.	«неприйнятий»
67.	В.Ж.С.	«ізольований»
68.	Е.Г.Ш.	«неприйнятий»
69.	В.Л.М.	«прийнятий»
70.	М.Д.Е.	«зірка»
71.	В.Л.Н.	«неприйнятий»
72.	П.О.Ф.	«прийнятий»
73.	Ш.М.Р.	«зірка»
74.	Ч.Н.Л.	«неприйнятий»
75.	В.Ж.Е.	«прийнятий»
76.	Я.Н.Г.	«неприйнятий»
77.	П.Д.М.	«прийнятий»
78.	К.Л.В.	«прийнятий»
79.	М.Ж.Н.	«прийнятий»
80.	В.Д.Н.	«зірка»
81.	М.М.О.	«зірка»
82.	Р.О.Ш.	«ізольований»
83.	Н.Г.Л.	«прийнятий»
84.	В.Н.Л.	«неприйнятий»
85.	А.К.Н.	«прийнятий»
86.	Ф.Ж.Г.	«неприйнятий»
87.	М.Д.П.	«неприйнятий»
88.	В.Д.П.	«прийнятий»
89.	Г.В.А.	«зірка»
90.	Д.А.Л.	«неприйнятий»
91.	Л.О.Н.	«неприйнятий»
92.	М.С.Е.	«прийнятий»
93.	Р.В.Д.	«прийнятий»

94.	Л.Г.К.	«ізольований»
95.	К.М.В.	«неприйнятий»
96.	Р.Д.В.	«прийнятий»
97.	Н.К.Г.	«неприйнятий»
98.	П.О.Д.	«неприйнятий»
99.	Л.В.В.	«прийнятий»
100.	К.О.Н.	«неприйнятий»

Додаток Б.3.
Опитувальник афіліації (за описом Р.С.Немова)

№	П.І.П.	Мотив спілкування	Мотив самотності
1.	М.М.О.	214	36
2.	Р.О.Ш.	45	200
3.	Н.Г.Л.	214	38
4.	В.Н.Л.	122	125
5.	А.К.Н.	198	45
6.	Ф.Ж.Г.	45	198
7.	М.Д.П.	188	101
8.	В.Д.П.	36	187
9.	Г.В.А.	45	198
10.	Д.А.Л.	189	54
11.	Л.О.Н.	79	211
12.	М.С.Е.	74	44
13.	Р.В.Д.	177	39
14.	Л.Г.К.	42	198
15.	К.М.В.	200	36
16.	Р.Д.В.	32	178
17.	Н.К.Г.	188	38
18.	П.О.Д.	214	74
19.	Л.В.В.	28	187
20.	К.О.Н.	189	78
21.	Е.Г.Л.	194	144
22.	У.Р.Д.	188	72
23.	Я.Т.О.	156	189
24.	Ц.О.Ж.	220	152
25.	Ф.Ж.Щ.	189	38
26.	Г.В.О.	45	213
27.	Д.А.Л.	54	201
28.	Л.О.Н.	56	187
29.	М.С.К.	39	189
30.	Р.В.О.	215	188
31.	Л.Г.Н.	54	198
32.	К.М.К.	44	187
33.	В.Л.Я.	36	211
34.	З.В.С.	189	154
35.	О.О.В.	44	202
36.	Н.О.М.	55	201
37.	К.В.Р.	188	125
38.	Г.П.С.	217	54
39.	Л.К.В.	54	202
40.	Я.Л.А.	201	187
41.	П.Ж.Г.	189	144
42.	В.Л.Н.	45	187
43.	К.У.Л.	198	66
44.	Ф.А.Л.	71	189
45.	С.Д.Г.	216	125
46.	Г.О.С.	45	215

47.	Р.К.Н.	145	45
48.	В.Ж.В.	44	203
49.	З.С.О.	56	188
50.	К.Р.Н.	74	199
51.	В.Г.О.	178	125
52.	Я.Л.М.	44	201
53.	К.Т.В.	202	65
54.	Л.Г.Н.	56	187
55.	Р.В.А.	178	55
56.	М.Б.В.	53	213
57.	В.Н.Т.	198	136
58.	Р.Ю.Ю.	66	187
59.	К.О.Ю.	47	187
60.	Н.В.Г.	214	45
61.	О.Н.Ш.	50	185
62.	А.О.Л.	77	223
63.	К.Н.Б.	214	36
64.	С.Ч.К.	45	200
65.	П.О.Л.	214	38
66.	К.Н.Д.	122	125
67.	В.Ж.С.	198	45
68.	Е.Г.Ш.	45	198
69.	В.Л.М.	188	101
70.	М.Д.Е.	36	187
71.	В.Л.Н.	45	198
72.	П.О.Ф.	189	54
73.	Ш.М.Р.	79	211
74.	Ч.Н.Л.	74	44
75.	В.Ж.Е.	177	39
76.	Я.Н.Г.	42	198
77.	П.Д.М.	200	36
78.	К.Л.В.	32	178
79.	М.Ж.Н.	188	38
80.	В.Д.Н.	214	74
81.	М.М.О.	28	187
82.	Р.О.Ш.	189	78
83.	Н.Г.Л.	194	144
84.	В.Н.Л.	188	72
85.	А.К.Н.	156	189
86.	Ф.Ж.Г.	220	152
87.	М.Д.П.	189	38
88.	В.Д.П.	45	213
89.	Г.В.А.	54	201
90.	Д.А.Л.	56	187
91.	Л.О.Н.	39	189
92.	М.С.Е.	215	188
93.	Р.В.Д.	54	198
94.	Л.Г.К.	44	187
95.	К.М.В.	36	211
96.	Р.Д.В.	189	154

97.	Н.К.Г.	44	202
98.	П.О.Д.	55	201
99.	Л.В.В.	188	125
100.	К.О.Н.	217	54

