

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФУНКЦІОНУВАННЯ
ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Юлії КУДРИЧ

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У МОЛОДІ ТА ЧИННИКИ ЙОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ	5
1.1. Феноменологічні дослідження самотності у наукових працях.....	5
1.2. Визначення феномену «самотність» як реакції, психічного стану і як властивості особистості.	12
1.3. Чинники функціонування самотності.	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ РІВНЯ САМОТНОСТІ	23
2.1. Методика та організація та проведення дослідження	23
2.2 Результати дослідження форм та функціонування рівня самотності.	24
2.3. Психологічна робота щодо подолання самотності у молоді.	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	39
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Феномен самотності немає чіткого визначення, причини та специфіки подолання, адже знаходиться на стикові психології, соціології, філософії та культури. Проте, можна стверджувати, що самотність належить до внутрішнього світу особистості і виражається у відношеннях зі світом та самим собою.

У сучасному суспільстві віртуальне спілкування замінює безпосередньо особистісну взаємодію між людьми. Хоча індивід може й не бути соціально ізольованим, мати широке коло спілкування, перебувати серед людей і в той же час почуватись емоційно відчуженим та незрозумілим. Тому, потрібно розглядати дане поняття не лише як соціальну проблему особистості, але й як невід'ємну частину життя кожної людини.

Актуальність теми дипломного дослідження обумовлена тим, що висвітлення питання самотності у молоді та соціально-психологічні чинники виникнення даного феномену дасть нам можливість мати вплив на перебіг переживання самотності та шляхи його подолання.

Об'єкт дослідження – феномен самотності.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники виникнення та функціонування феномену самотності у молоді.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та структурно-функціональній організації функціонування самотності у молоді як стійкої властивості особистості.

Гіпотеза дослідження: із закінченням навчання у школі, відбувається їх вступ до самостійного життя, вони починають відчувати проблематичність самого життя, відмічається розрив попередніх комунікативних зв'язків, що призводить до зростання самотності у студентському віці. Студенти, котрі відчувають самотність характеризуються відносною агресивністю, репресивністю, фрустраційністю та ригідністю.

Завдання дослідження:

- проаналізувати феноменологічні дослідження самотності у наукових працях;
- дослідити феномен «самотності» як реакції, психічного стану і як властивості особистості;
- визначити чинники функціонування самотності;
- провести експериментальне дослідження форм та функціонування рівня самотності;
- запропонувати підходи щодо подолання самотності у молоді

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, порівняльний метод організації дослідження; емпіричні методи збору первинних даних (експеримент, спостереження, тестування, опитування), математичний метод обробки отриманих результатів. При цьому використовувалися такі емпіричні методики, як методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона), тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), опитувальник «Самотність» (С.Г. Корчагіної).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів та висновків. Загальна кількість сторінок – 52сторінок.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У МОЛОДІ ТА ЧИННИКИ ЙОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ

1.1. Феноменологічні дослідження самотності у наукових працях.

Ті чи інші аспекти розгляду проблеми самотності можна знайти у різних теоретичних системах. Проблема самотності розглядається у філософському аналізі людської свободи, проблеми вибору, причин та цілей людської діяльності, проблеми Я, індивідуальності, особистості, свідомості. У західній філософії ХІХ ст. на ранніх етапах на осмислення феномену самотності позначилися два різновиди його трактування. До першого різновиду відносять «лінію Торо», ідейним розробником якої був філософ, письменник, натураліст Р. Торо. Він поставив філософський експеримент, в основі якого лежало становище, яке стверджувало нескінченне духовне багатство людської особистості, якій достатньо лише замкнутися в собі, ізолюватися від соціального оточення, щоб знайти потужні сили, необхідні для відродження у своїй душі потягу до краси, добра, досконалості.

Трансценденталісти першими чітко розмежували самотність як продукт «повного відчаю» міського життя та усамітнення, необхідне творчій особистості для концентрації її внутрішніх духовних потенцій, які здатні створити в душі людини захист від міської цивілізації. Принцип усамітнення розглядався трансценденталістами як засіб самозахисту, маючи на увазі зміцнення духовного потенціалу особистості, її соціальне і творче вдосконалення. Самота і самотність Р. Торо відрізняє також від фізичної віддаленості людини одна від одної[4, с. 211]. Слово «самотність» вживається у різних сенсах: як усамітнення людини з природою, як переживання індивідом своєї чужості натовпу. Загалом, самотність та усамітнення протиставляється як негативне та позитивне, травмуюче та заспокійливе, нав'язане та вільне. Відповідно, стан людини, яка усвідомлює факт своєї відстороненості та відчуженості від світу інших людей внаслідок об'єктивної відсутності різних зв'язків та відносин, слід відрізнити від

суб'єктивного сприйняття самотності, коли людина сама оцінює необхідність та достатність різноманітних соціальних відносин та зв'язків.

Інше трактування «самотності» отримує обґрунтування в Е. Гуссерля і перетворюється на екзистенціалізм. Відповідно до його теорії свідомість має властивість самостійності від усього зовнішнього, у тому числі від матеріального світу [6]. Вона є безперервною, внутрішньою, спрямованим потоком переживань. Однак утвердження «одиночності» та самостійності свідомості призводить до думок про неминучість самотності людського буття, оскільки між монадично-замкнутимисуб'єктами, у межах своєї свідомості, виникає непереборна перешкода відчуження та нерозуміння.

На відміну від Е. Гуссерля Ж.-П. Сартр прагнув суб'єктивувати світ. Він розглядав світ як те, що складається з «мене» та «іншого» [16, с. 208]. Інший у його теорії стає «для мене» не тільки об'єктом, але одночасно перебудовує «мій внутрішній світ», все, що мене оточує. Речі, будучи об'єктами («власністю») мого світу, постійно втрачають свою інтимність для мене, «омертвляються», перетворюються на предмети спільного володіння. Поява «іншого» – чи то випадковий попутник чи сусід по столику в кафе, друг дитинства чи то член моєї сім'ї, негайно перетворює мій світ на ворожий мені, вкрадений. Інакше висловлюючись, поява іншої людини і тим більше спільності людей («маси») є, по Ж.-П. Сартру, руйнування, криза, небезпека, конфлікт. У цьому будь-яка форма колективності спочатку приречена на самотність.

В екзистенціалізмі внутрішня ізоляваність людини – це основа будь-якого індивідуального буття як такого. Там, де особистість починає вступати у взаємовідносини зі світом та іншими людьми, людина неминуче стикається з холодною, неживо-мертвою об'єктивністю, що перетворює все «зовнішнє» на «ворога» суб'єктивності, що у свою чергу веде до її омертвіння, відчуження, самотності. Оскільки взаємини «мене» та «іншого» постійно конфліктні, то не може бути й мови про якусь спільність індивідів. Визнання безлічі суб'єктів може бути ясно і чітко дано людській свідомості,

стверджував Ж.-П. Сартр. Розглядаючи найтривіальніші приклади спільності людей, він доводить, що солідарність із цією спільністю завжди поверхова, ілюзорна, тоді як відчуття самотності глибинне, буттєве.

Таким чином, з усіх існуючих філософських напрямів слід зазначити екзистенціалізм, який найбільше зацікавлено і конкретно підійшов до проблеми самотності. Однак, приймаючи положення про первісну самотність людей, його представники розходяться на думці про те, як люди можуть жити, будучи самотніми. Вони стверджують, що самота – це необхідне і неминуче переживання людиною процесу свого індивідуалізму. Людина безупинно трансцендує себе насправді як різницю, як індивідуальне. Момент індивідуалізації присутній у будь-якій діяльності, отже, людина приречена бути самотньою завжди. Автономність існування – базове становище екзистенціалізму. Людина самостійна у кожному акті вибору, у кожному момент своєї діяльності. Людина автономна у реальній «одиночності» свого конкретного існування, у своїх постійних зіткненнях із прикордонними життєвими ситуаціями, які він змушений переживати самостійно, наодинці. Звідси випливає асоціативний висновок: самотність, згідно з екзистенціалістами, властива людині з самого початку.

На наш погляд, на особливу увагу заслуговує теоретична модель самотності, розроблена російським релігійним філософом-екзистенціалістом М. Бердяєвим у роботі «Я і світ об'єктів [11, с. 64]. Досвід філософії самотності та спілкування». Насамперед, слід зазначити, що М. А. Бердяєв виділяє два типи самотності: самотність абсолютна і самотність відносна. У цілому нині абсолютна самотність М. Бердяєвим сприймається як негативне явище. Абсолютна самотність передбачає ізоляцію «я» чи самоізоляцію «я». Відносна самотність, навпаки, обов'язково передбачає існування чужого, об'єктивованого світу. Разом з тим М. Бердяєв не ставить під сумнів той факт, що самотність, перш за все є феноменом соціальним. Фактично він стверджує, що людина, взаємодіючи з іншими індивідами, соціальними групами, інститутами, не знаходить цю взаємодію необхідною і достатньою,

внаслідок чого відчувається самотньою. Таким чином, у індивіда завжди є суб'єктивна оцінка своїх соціальних зв'язків. Отже, сутність самотності у соціально-філософських проблемах спілкування.

Широке поширення феномену самотності у багатьох соціальних групах визначає необхідність не лише її філософське осмислення, а й досліджень даного феномену з позиції інших гуманітарних наук. Вітчизняна соціальна наука тривалий час не приділяла проблемі самотності необхідну увагу. У соціально-гуманітарній літературі дана проблема не підіймалась. В період коли Україна була у складі СРСР, постійно робився акцент на колективізм, чи не іманентно властивому радянській людині, а самотність оголошувалося предикатом індивідуалістичного капіталістичного суспільства. Сьогодні можна з упевненістю сказати, що відчуття самотності виникає не лише тоді, коли людина перебуває одна, поза колективом. Її можуть відчувати люди, зовні цілком благополучні, які мають сім'ю, дітей, роботу, друзів.

Представники соціальної психології говорять про відповідальність суспільства за виникнення стану самотності. Представниками цього напрямку є К. Боумен, Д. Рісмен і Ф. Слейтер. Проводячи дослідження, Боумен висунув гіпотезу про три сили, що спричиняють посилення самотності в сучасному суспільстві : 1) послаблення зв'язків в первинній групі; 2) збільшення сімейної мобільності; 3) збільшення соціальної мобільності [2, с. 230].

Д. Рісмен і його послідовники припускають, що люди перетворилися на індивідів, які орієнтовані на інших. Вони хочуть не лише подобатися, але і мають на меті пристосовуватися до обставин. Такі індивіди, для визначення лінії своєї поведінки, контролюють своє оточення, відділені від свого справжнього «Я», своїх відчуттів, очікувань, що, можливо, є причиною виникнення певної стурбованості та надмірної потреби в увазі до себе з боку інших людей, яка в свою чергу не може бути повністю задоволена [8, с. 81].

Таким чином, сьогодні в науковій літературі можна виявити цілу низку гіпотетичних припущень про сутність та зміст «самотності». Оскільки дана

проблематика тривалий час не зачіпалася вітчизняною наукою, більшість теорій базується на роботах представників сучасної західної соціально-психологічної науки, яка набагато раніше стала цікавитися даною проблемою. Так, американські дослідники Л. Пепло та Д. Перлман перераховують та описують вісім різних підходів до розуміння самотності: психодинамічний (Д. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман та ін), феноменологічний (К. Роджерс, Д. Мур, П. Едді та ін.), екзистенційний (К. Мустакас, М. Бубер та ін.), соціологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер та ін.), інтеракціоністський (Р. Вейс, В. Серма та ін), когнітивний (Л. Е. Пепло та її колеги), інтимний (В. Дерлега, С. Маргуліс та ін), загальносистемний (Д. Фландерс та ін) [18, с. 34]. Однак, описуючи коротко ці підходи, дослідники також визнають, що, можливо, внаслідок дуже короткої історії вивчення цієї проблеми, а можливо, внаслідок невизначеності базових понять та уявлень про сутність самотності жодна з цих теорій не може претендувати на системність, повноту і завершеність, залишаючись виключно у межах гіпотетичних уявлень. Більшість з цих напрямків представлено переважно короткими статтями чи фрагментарними оглядами.

На основі проведеного аналізу у вивченні феномену самотності можна виділити три напрямки: філософський, психологічний та соціологічний.

Безумовним досягненням психологічного підходу у розумінні самотності слід вважати те, що тут пропонується розрізняти людей на тих, хто дійсно є самотнім, і на тих, хто лише збоку здається таким, проте насправді вони не є самотніми.

Одним із яскравих представників «антисамотності» є соціальний психолог Е. Фромм, справедливо підкреслюючи, що сама натура людини може бути згодна з ізоляцією і самотністю, Е. Фромм докладно розглядав ситуації, які призводять до виникнення в людини страху перед самотністю. Опинившись у відкритому морі після аварії корабля, людина гине набагато раніше, ніж вичерпуються її фізичні сили [14, с. 137]. Причина передчасної

загибелі, на його думку, – страх померти на самоті, тобто Е. Фромм розглядає ряд соціальних потреб, що формують різко негативне ставлення особистості до самотності. Це потреба у спілкуванні, зв'язках з людьми, потреба у самоствердженні, прихильності, потреба мати самосвідомість, потребу в системі орієнтації та необхідність мати об'єкт поклоніння. Почуття самотності, що фрагментує особистість, що розколює її на дискретні частини, на думку Е. Фромма, веде часом до агресивності, насильства, тероризму, анархії [7, с. 105]. Таким чином, Е. Фромм звертає свою увагу, головним чином, на суб'єктивну незадоволеність соціальними відносинами, зв'язками, які внутрішньо переживає людина. Однак він не дає чіткого визначення самотності, вона органічно переходить в інші переживання.

Американські дослідники Л. Пепло та Д. Перлман відзначають, що при всій різноманітності сучасних трактувань феномену самотності більшість учених-психологів сходяться у визнанні трьох аксіом: 1) самотність коріниться у дефіциті соціальних зв'язків особистості; 2) самотність є суб'єктивним станом, який завжди збігається з об'єктивною соціальною ізольованістю; 3) стан самотності сприймається особистістю негативно і породжує страждання».

Проте з усіх намічених підстав можна заперечити. По-перше, залишається незрозумілим, як визначити дефіцит соціальних зв'язків. По-друге, суб'єктивний стан самотності дуже важко відокремити від інших переживань, наприклад, нудьги, депресії тощо. По-третє, не завжди стан самотності оцінюється людиною негативно, а тим більше породжує страждання. Крім того, деякі дослідники-психологи називають основною причиною самотності низьку самооцінку людини. Вони вважають, що низька самооцінка супроводжується системою установок та поведінкою, які ускладнюють задовільну соціальну взаємодію та, таким чином, створюють причини для самотності.

Резюмуючи сказане, можна зробити висновок, що представники психологічної школи розуміють під самотністю суб'єктивне переживання,

яке має одну спільну особливість, яка полягає в тому, що суб'єкт, що переживає, не може не звернути на нього певної уваги. Принциповою відмінністю психологічного напряму вивчення феномену самотності, наприклад, від філософського можна вважати те, що самотність розглядається вже не як постійна онтологічна ознака людини, а лише як певний стан людської свідомості, що тимчасово виникає, як перехідне почуття і переживання. Проте якщо розглядати самотність лише як суб'єктивне переживання, то цьому випадку вона позбавляється свого самостійного існування, її важко відокремити від інших переживань.

1.2. Визначення феномену «самотність» як реакції, психічного стану і як властивості особистості.

Сучасна людина максимально гостро відчуває самотність у процесі примусового спілкування. Це відбувається в різних сферах життя людини: на роботі, у натовпі людей, у сім'ї, з друзями та знайомими. Багато поверхневих відносин не вважається свідченням глибокого спілкування, спільності з іншими людьми. Розширення кількості контактів виражає лише зовнішній бік спілкування, змістовною стороною є відносини особистісного плану. Саме цього не вистачає поверхневому спілкуванню, яке насичене поверхневими контактами та зв'язками, що є причиною самотності.

У сучасних дослідженнях (Бакалдин С. В., Довбій Т. Ю., Магдисюк Л. І., Притка І.) самотність сприймається як стан та відчуття людини, що знаходиться в умовах відсутності значимого спілкування, емоційних зв'язків із людьми. У вітчизняній філософії самотність трактується як певна форма ставлення особистості до навколишнього світу, викликана порушенням комунікації між нею та суб'єктом, що виражається у стані дисгармонії, відірваності від цього світу, замкнутості на суб'єктних почуттях, думках та переживаннях [12, с. 78].

У психології самотність – це специфічна форма самосвідомості, основою якої є суб'єктивна впевненість у неможливості отримання допомоги ззовні щодо задоволення потреби в «іншому», що трансформується у відчуття власного соціального безсилля, сприймається як дефіцит соціальної взаємодії та значних соціальних зв'язків.

Самотність проявляється у трьох формах: буденній, екстремально-ситуативній чи штучній (експериментальній, лікувальній). Вона може бути системною або дифузною (підозрілість у міжособистісних відносинах при поєднанні збудливості, емотивності, тривожності, емпатійності); конструктивною (екзистенційний пошук) або деструктивною (відчуття

втрапи минулого, безвиході, безглуздості власного існування, порожнечі); епізодичною чи хронічною; вимушеною чи об'єктивною; фізичною, комунікативною, емоційною, духовною.

Виділяючи самотність у психічний феномен, можна розглядати її у різних формах прояву, як почуття, процес, ставлення, потреба. Самотність у категорії «почуття» визначається як переживання особистістю своєї відмінності від інших, несхожості, внаслідок чого з'являється деякий психологічний бар'єр у спілкуванні, відсутність порозуміння та відчуття негативного ставлення до себе з боку інших людей. Відчуття самотності часто супроводжується розумінням відсутності близьких стосунків з іншими людьми. Тут ми говоримо про відносини, що ґрунтуються на взаємних відносинах, прийнятті, розумінні, любові, цінності спілкування.

Особистість, обмірковуючи свої відносини з іншими людьми, не вписує себе в навколишній соціальний світ. Стан самотності проявляється на певному рівні – від прийнятного прояву стану до патологічного рівня і може супроводжуватися іншими психічними виразами, наприклад, тривожністю, нудьгою, пусткою, депресивним станом. У прикордонних проявах стан самотності проявляє різкий прояв потреби у спілкуванні, що має вираження у відриві від реальності, змішанні реальних і фантазійних подій та ситуацій, навіть персоніфікації предметів. Болюча форма вираження самотності може супроводжуватися такими психічними розладами, як галюцинації, марення тощо [9, с. 384].

Сприятливими умовами прояву самотності є ізоляція, як фізична, і емоційна. В умовах ізоляції, штучно створеній чи природній, стає особливо актуальною потреба у спілкуванні, відсутність якої може сприяти негативним психічним станам, таким як напруженість, тривожність, порожнеча, депресивний стан, що супроводжується вираженими вегетативними реакціями. Також можуть виникати несприятливі психічні розлади: галюцинаторні явища, деперсоналізація, маячні та надцінні ідеї.

Сама дефініція «самотності» та окреслене коло понять, пов'язаних з нею, дозволяють зафіксувати певне смислове значення самотності та відокремити його від змістовно-смислових меж таких понять, як соціальна «ізоляція» та «усамітнення». Вони найчастіше розглядаються як близькі поняттю «самотність» чи синонімічні поняття.

Самотність не може бути прирівняна до фізичного стану ізолюваності людини. Ізоляція є стан, що піддається спостереженню, регульований і в якійсь мірі контрольований. Значення ізоляції, переважно залежить від цього, яким значенням людина наділяє цей стан. Ізоляція може сприяти самотності, але просте зведення другого до першої ігнорує специфічні якості та складність самотності. Така інформація втрачає найважливішу обставину – контекст переживань самотності [1, с. 77].

Насамперед необхідно зазначити, що характерною особливістю соціальної ізоляції та усамітнення, що відрізняють їх від самотності, є те, що в цих способах існування та життєдіяльності у свідомості людини ціннісно-смислові структури не схильні до деструкції, а, навпаки, людина зберігає свою цілісність у духовно-особистісній іпостасі.

Усамітнення є добровільним «дистанціюванням» від натовпу з метою набуття безтурботності, порядку і рівноваги свого духу і думок. Соціальна ізоляція – це примусовий і відкритий механізм видалення (усунення) від меж духовно-морального та ціннісно-смислового простору індивіда, зарядженого іншими, альтернативними, «чужорідними» цінностями та сенсами, з метою захисту суспільством своєї системно-структурної цілісності від можливості бути зруйнованою. З цієї причини у індивіда, що перебуває в соціальній ізоляції, наголошується на факті відсутності зв'язку різних рівнів із середовищем».

Ступінь відчуття самотності коригує з рівнем виразності невротичного розладу особистості, ступенем її невротизації [5]. Чим вищий цей рівень, тим більша ймовірність відчуття самотності незалежно від фізичної ізолюваності індивіда. Ступінь відчуття самотності особистості може бути більш

вираженим «на людях», в нормальних умовах соціуму, ніж в умовах фізичної ізоляції.

З самотністю тісно корелюють такі поняття, як «порожнеча» та «небуття». Для самотньої людини навколишній світ є порожнім і беззмістовним. На самоті індивід зазвичай каже, що він (вона) відчуває порожнечу. Порожнеча, що стала для свідомості людини реальністю, не тільки емоційно пригнічує, розчавлює людину, зумовлюючи її фрустрування, а й занурює в меланхолію, упадницький стан, де її охоплюють тривога, страх, що сигналізують про зникнення буття та наближення небуття (ніщо). Внаслідок експансії (розширення меж) порожнечі внутрішній світ людини зазнає руйнування.

Зазначимо, що самотність переживається кожною людиною по-різному і залежить від багатьох факторів: від особистого життєвого досвіду, ресурсів, визначення свого місця в соціальній взаємодії, конкретної ситуації та ставлення до неї [10, с. 44]. Кожен вибирає способи подолання, що допомагають знизити рівень переживання. Стили подолання можуть модулювати негативний вплив переживання самотності: з одного боку, виступати як буфер, з іншого – посилювати їх.

Кожна людина може переживати різні види самотності, все залежить від того, який саме дефіцит в неї у міжособистісних відносинах (емоційний, комунікативний, інтимний тощо). На нашу думку, певний вид самотності, що функціонує на поведінковому компоненті переживання, реалізується за допомогою механізмів усамітнення, відчуження та ізоляції. Домінуючий механізм переживання самотності на поведінковому компоненті відображає особливості функціонування особистості з даним переживанням, що в свою чергу може мати позитивний або негативний напрямок у мотиваційно-вольовому компоненті.

Якщо людина трактує (оцінює) самотність як дефіцит у соціальних і міжособистісних відносинах, відзначимо, що це, найімовірніше, то, можливо суб'єктивний, тобто сприймальний дефіцит. Суб'єкт визначає свої відносини

як такі, що не задовольняють його потреби – як недостатні і неадекватні. Суб'єктивна оцінка самотності, нерідко когнітивно-спотворена, визначає і способи подолання його. Самотність, що викликає стрес, страждання, депресію, безсумнівно, вимагає подолання, тобто цілеспрямованої соціальної поведінки, що дозволяє суб'єкту впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, через усвідомлені стратегії дій [3, с. 6].

Як складний психічний феномен, самотність не лише негативний, а й позитивний потенціал (рис. 1.1.). Позитивний потенціал самотності у тому, що самотність є чинником низької самоприв'язаності, тобто свого роду є індикатором незадоволеності людини своїм становищем, спонукає до бажання відповідати ідеальним уявленням про себе, розвитку своєї особистості [20, с. 7].

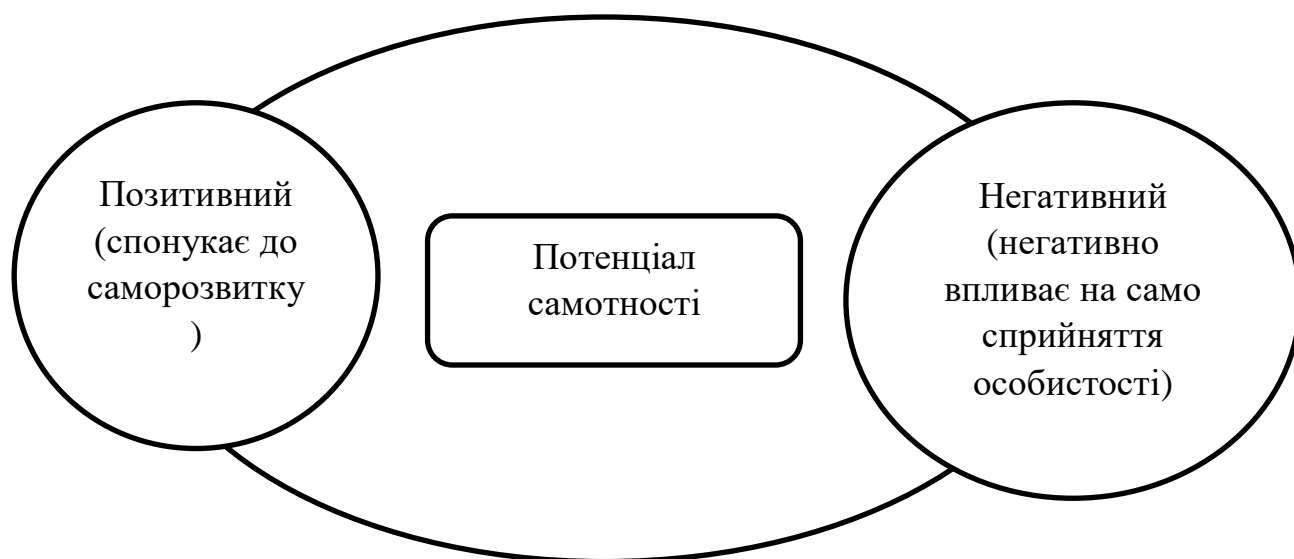


Рисунок 1.1. Потенціал самотності.

Як будь-які сторони складного явища, негативний та позитивний аспекти самотності пов'язані між собою діалектично. Так, самотність знецінює вплив на самовідношення індивіда і його ставлення до свого життя (негативний аспект самотності). З іншого боку, самотність є показником бажаності змін у особистості, тобто спонукає людину до

самопізнання, творчості, самовдосконалення, спонукає до розвитку своєї особистості (позитивний аспект самотності) [13, с. 211].

Самотність негативно впливає на самосприйняття особистості: знижується оцінка здатності контролювати події свого життя, людина сприймає себе нездатною викликати позитивні почуття інших, виникають внутрішні конфлікти особистості (негативний аспект самотності). З іншого боку, відчуття і сприйняття себе самотнім, усвідомлення та кваліфікація свого переживання як самотності є індикаторами незадоволеності людини становищем, що склалося, і спонукають до особистісного розвитку (позитивний аспект самотності) [19].

1.3. Чинники функціонування самотності.

Феномен самотності у вітчизняній психології практично не розглядається. Винятком є психіатрія, де дане поняття аналізується як причина, наслідок чи різновид кризового стану особистості. Фіксування показників самотності відбувається через статистичні дані, які дають підставу робити висновок про факт соціальної дійсності та вплив на тривалість життя. Проте, у працях зарубіжних соціологів та психологів, ми побачили тенденцію більш поглибленого вивчення. Реалії сьогодення зумовили потребу розгляду даної проблеми більш посилено.

Розглядаючи поняття самотності, ми не можемо не ознайомитись із причинами, які фіксують психологи. При цьому поділ йде на дві категорії: емоційна ізоляція та соціальна ізоляція [15, с. 122]. Перша категорія розуміється як свобода від прихильностей. Індивід переживає її внутрішньо, тому часто долається вона набагато важче. Друга категорія включає в себе відсутність близьких друзів, нудьгу та відчуженість. Особистість стає «білою вороною» для оточуючих, їй бракує визнання, утвердження чи звичайного спілкування. Ми відносимо такий тип до зовнішнього прояву самотності, хоч він і не є дефіцитом розуміння, довіри чи близькості. Чинники, котрі впливають на виникнення даних категорій представлено на рисунку 1.2.:

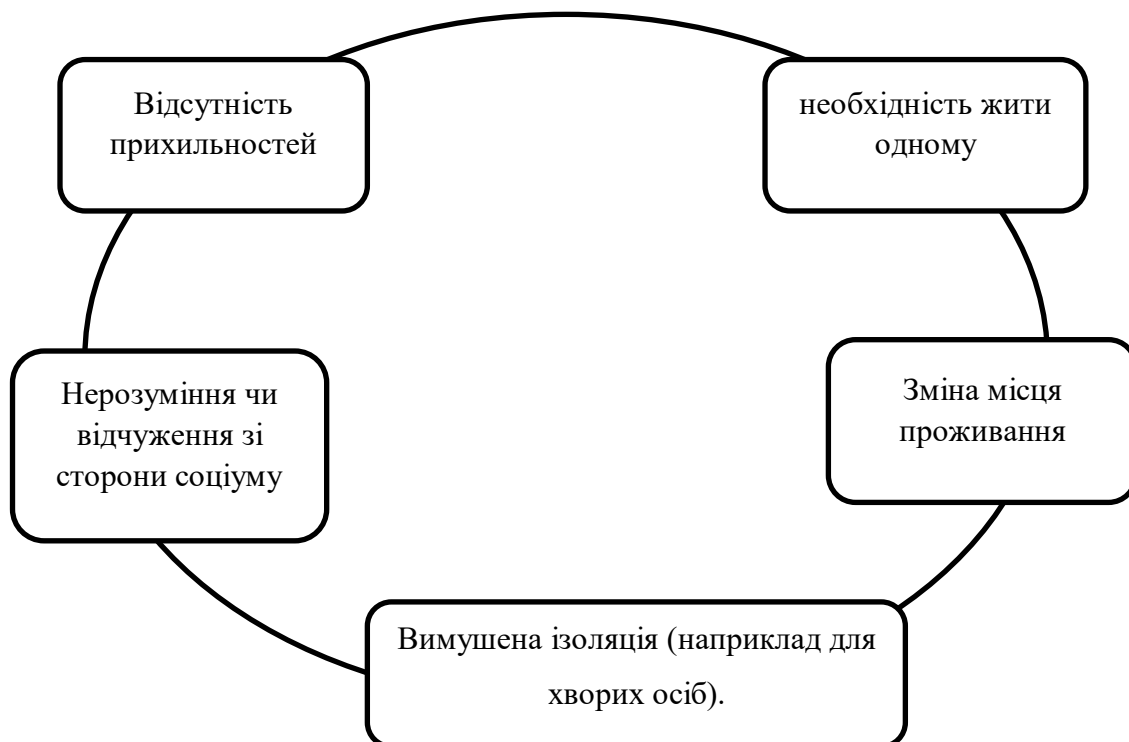


Рисунок 1.2. Чинники, котрі впливають на виникнення самотності.

Але, чому ж тоді результати досліджень показують, що найбільше від самотності страждають молоді люди? Ми пов'язуємо це не лише з сучасним стилем життя, а й тому, що саме в такий життєвий період люди закінчують навчання, переїжджають жити окремо від родини, починають працювати і, у зв'язку із зменшенням вільного часу, віддаляються від друзів.

В такому випадку особистість може мати різні реакції. В залежності від попереднього стилю життя, може відбутись активне відокремлення індивіда з соціуму, що не викликає в нього негативних емоцій. Людина починає займатись справою, яку любить чи втілює в життя свої творчі задуми. Цей стан не має яскраво вираженого негативного значення для особистості та є альтернативою самотності.

Іншою реакцією може бути подолання самотності за допомогою матеріальних цінностей: покупки речей, необоротних активів, поїздки на відпочинок, розваги тощо [17, с. 29]. В даній ситуації почуття самотності стає можливістю «перезагрузки» людини, надає їй нових сил для підкорення

нових вершин. Хоча, в іншому випадку, особа приглушує себе за допомогою грошей і вважає, що це нормально.

Найчастішою реакцією на стан самотності є пасивність. Людина відчуває апатію, тугу, нудьгу, відчай. Така реакція і є дійсно справжньою. Всі інші виникають випадково.

Але, проблематичною реакцією сучасної молоді на цей стан є посилення віртуальних соціальних контактів. Людина немов би поринає в віртуальний світ, що часто призводить до нервових розладів. Вона намагається заповнити свій стан внутрішньої спустошеності зовнішньою соціальною активністю.

Розглядаючи реакції особистості на стан самотності можна в їх основі визначити часові характеристики: хронічний, ситуативний та тимчасовий види. Тимчасовий вид найбільш поширений. Хронічний вид є найважчим серед інших. Самотність відчувається на тому ж рівні, як і фізична біль. Хронічну самотність майже не можливо побороти звичайним спілкуванням. Ситуативна самотність може зорієнтувати людину на зміну поведінки, кола оточуючих чи посилення уваги до взаємин із важливими для неї людьми.

Самотність іноді хибно визначається деякою категорією людей, адже це почуття не може залежати від кількості друзів і знайомих, наявності чи відсутності другої половинки. Адже, у когось спілкування може проходити зрідка, а хтось намагається постійно бути в оточенні інших людей. Соціальні контакти з віртуальними друзями не є тим же самим як реальне спілкування. Кожен має генетично зумовлену потребу в соціальній інтеграції. Але потреба в її рівні для кожного індивіда різна. Чим більше ми прагнемо спілкування, тим складніше цю потребу задовольнити на достатньому рівні. Від цього ризик початку самотності стає вищим. Генетична та психологічна здатність управляти своїми емоціями теж відіграє у цьому важливу роль. Людина страждає від недостатності спілкування і тоді почуття самотності переростає у депресію. Депресивний стан пригнічує здатність до реального осмислення намірів оточуючих, викликає враження, що тебе уникають. Якщо ж особа

немає навичок комунікації з оточуючими необхідних їй, зникає об'єктивне бачення реальності. Справжній стан самотності спричиняє психологічні розлади. Це можуть бути негативні афекти та неврози. Це спричиняє уникнення контактів з іншими, параноїдальне почуття підозрілості, надмірної дратівливості, відчуття фрустрації та страху. Гіпертрофоване почуття жалю до себе та песимістичне налаштування викликає бачення власного життя безглуздом.

Самотні люди часто вважають, що роблять усе можливе для створення власного кола спілкування. Нажаль, це переконання є хибним і призводить до незадоволення власних потреб. Іноді це призводить до виникнення соціальних страхів. Індивід починає негативно ставитись і боятись критики оточуючих. У такої людини мова тіла підсвідомо виражає невпевненість, відразу і страждання. Для них їх самотність стає особливим станом, не таким як у інших. Нещасливі і самотні люди, зазвичай, зосереджуються на тих, хто в цей же час має позитивні емоції, соціальну активність.

Якщо розглядати усе вище викладене, то ми можемо дійти висновку, що у сучасному розумінні самотність набуває суто психологічного змісту. Вона є часто унікальним та повністю індивідуальним переживанням.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У західній філософії XIX - XXI ст. на ранніх етапах на осмислення феномену самотності позначилися два різновиди його трактування. Принциповою відмінністю психологічного напрямку вивчення феномену самотності, наприклад, від філософського можна вважати те, що самотність розглядається вже не як постійна онтологічна ознака людини, а лише як певний стан людської свідомості, що тимчасово виникає, як перехідне почуття і переживання. Проте якщо розглядати самотність лише як суб'єктивне переживання, то цьому випадку вона позбавляється свого самостійного існування, її важко відокремити від інших переживань.

У психології самотність – це специфічна форма самосвідомості, основою якої є суб'єктивна впевненість у неможливості отримання допомоги ззовні щодо задоволення потреби в «іншому», що трансформується у відчуття власного соціального безсилля, сприймається як дефіцит соціальної взаємодії та значних соціальних зв'язків.

Причини виникнення самотності поділяються на дві категорії: емоційна ізоляція та соціальна ізоляція. Перша категорія розуміється як свобода від прихильностей. Індивід переживає її внутрішньо, тому часто долається вона набагато важче. Друга категорія включає в себе відсутність близьких друзів, нудьгу та відчуженість. Особистість стає «білою вороною» для оточуючих, їй бракує визнання, утвердження чи звичайного спілкування.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ РІВНЯ САМОТНОСТІ

2.1. Методика та організація та проведення дослідження

Вданому дослідженні схильність до переживання самотності розглядається як складна багаторівнева властивість особистості, що окреслено у внутрішній, несвідомій прихильності особистості до певної активності (в емоційній, когнітивній, поведінковій сферах) в ситуаціях, що сприймаються суб'єктом як «самотньогенні» (визначаються як такі, котрі провокують переживання самотності) і виявляються у мобілізованості, постійній готовності реагувати у цих ситуаціях переживаннями самотності.

Метою даного дослідження є емпіричне уточнення показників схильності до переживання самотності.

Гіпотеза дослідження: із закінченням навчання у школі, відбувається їх вступ до самостійного життя, вони починають відчувати проблематичність самого життя, відмічається розрив попередніх комунікативних зв'язків, що призводить до зростання самотності у студентському віці. Студенти, котрі відчувають самотність характеризуються відносною агресивністю, репресивністю, фрустраційністю та ригідністю.

Вибірку склали особи віком від 19 до 22 років, представники різних навчальних закладів. Кількість респондентів – 60 респондентів. Опитувальник проводився в режимі он-лайн, адже в Україні було оголошено карантині обмеження. Такий вид анкетування дав можливість респондентам проходити методики в зручний час та поступово.

Дослідження проводилось у три етапи: констатуючий етап експерименту, формуючий етап експерименту та констатуючий етап експерименту другого порядку.

2.2 Результати дослідження форм та функціонування рівня самотності.

Констатуючий етап експерименту

На першому етапі експерименту ми досліджували переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона). Результати дослідження експериментальної групи представлено на рисунку 2.1.:

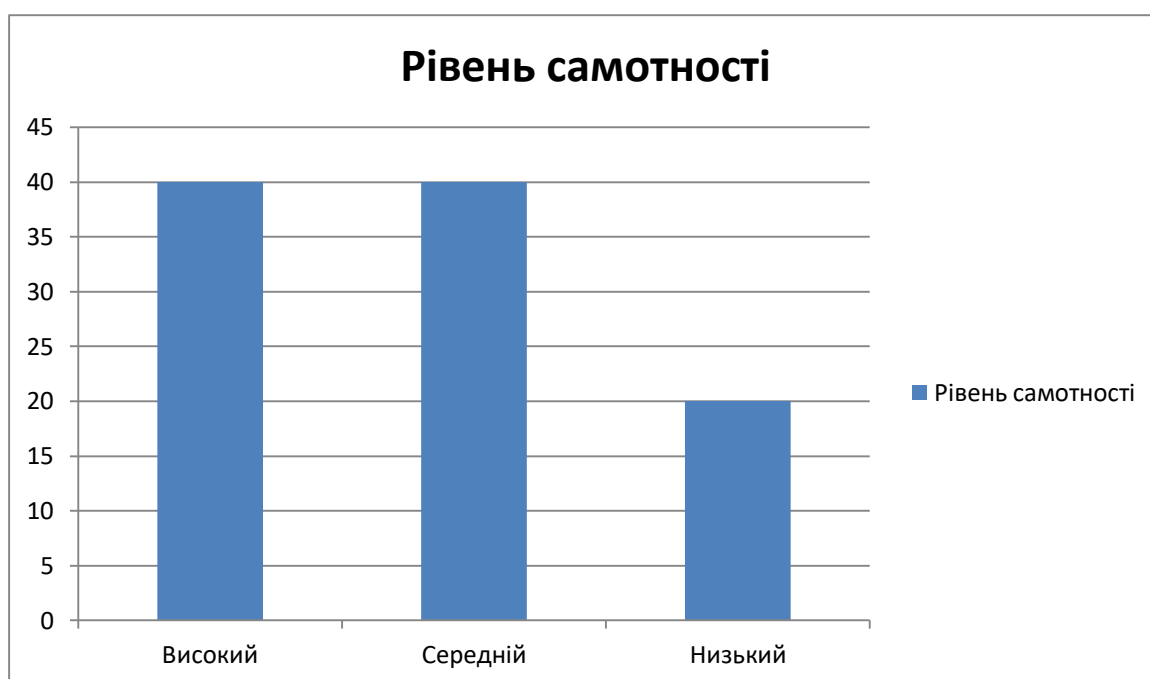


Рисунок 2.1. Дослідження переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) в експериментальній групі.

Отже, згідно даних рисунку 2.1. ми спостерігаємо, що переважно більшість студентів демонструють високий (40%) та середній рівень (40%) самотності. Студенти, які демонструють високий та середній рівень самотності відчувають комунікативний бар'єр із однолітками в силу того, що вони вважають, що їх соціум не приймає, їх не розуміють, відчувають себе

покинутими. Низький рівень самотності продемонструвало 20% студентів. Дана категорія респондентів є комунікативними в групі, відчують, що соціум їх «приймає» та не бачать перешкод для спілкування з однолітками. Результати дослідження контрольної групи представлено на рисунку 2.2.:

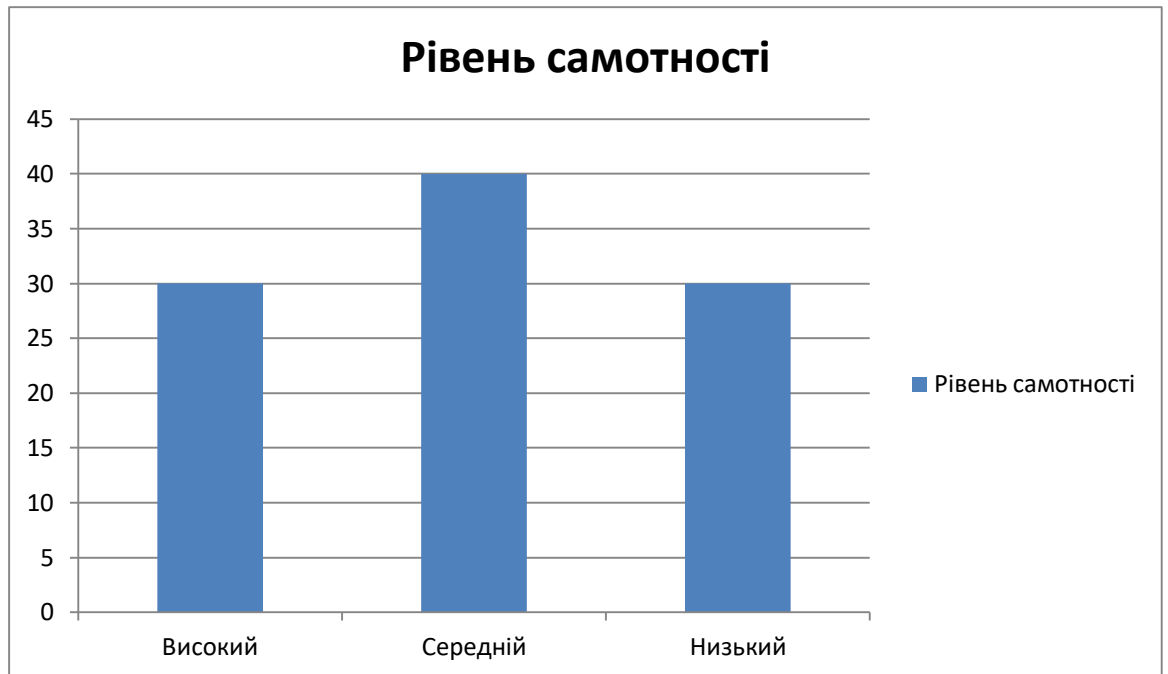


Рисунок 2.2. Дослідження переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) в контрольній групі. Отже, згідно даних рисунку 2.2. ми спостерігаємо, що переважно більшість студентів демонструють середній рівень самотності, а саме 40%. Низький рівень самотності продемонструвало 30% студентів, високий рівень продемонструвало – 30% студентів.

На другому етапі дослідження ми провели діагностику рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної). Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) експериментальної групи представлено на рисунку 2.3.:

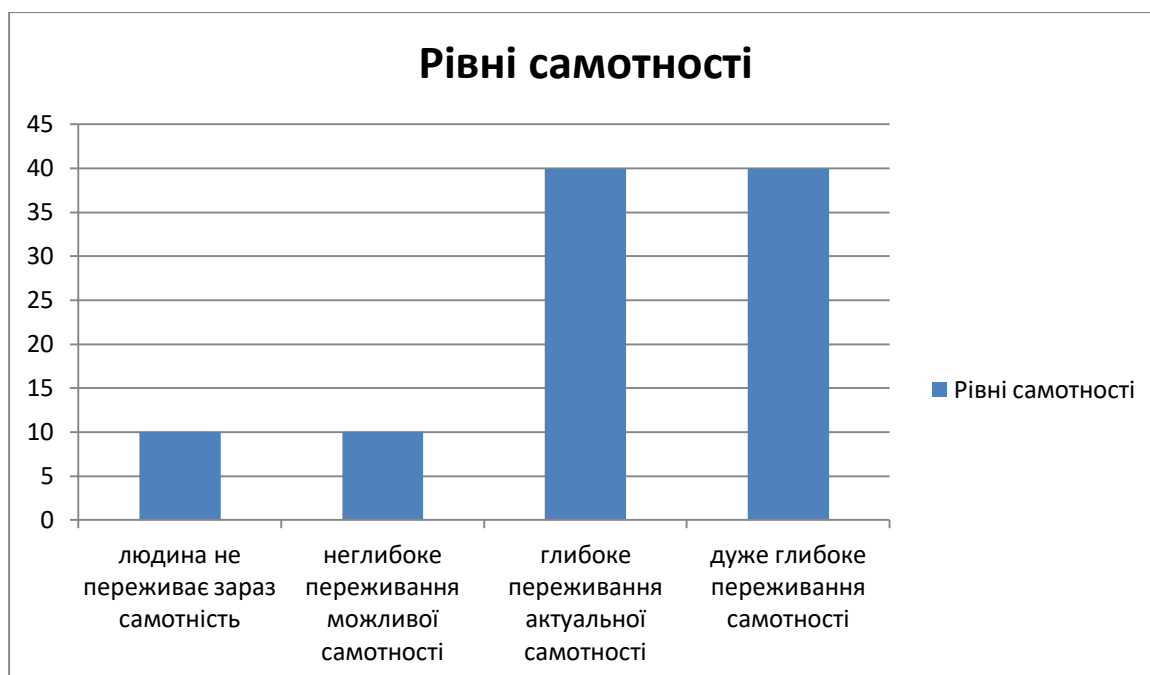


Рисунок 2.3. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) експериментальної групи.

Отже, згідно даних рисунку 2.3. ми спостерігаємо, що 10% опитаних не переживають самотності, 10% респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке та дуже глибоке переживання самотні ми зафіксували у 40% респондентів. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) контрольної групи представлено на рисунку 2.4.:

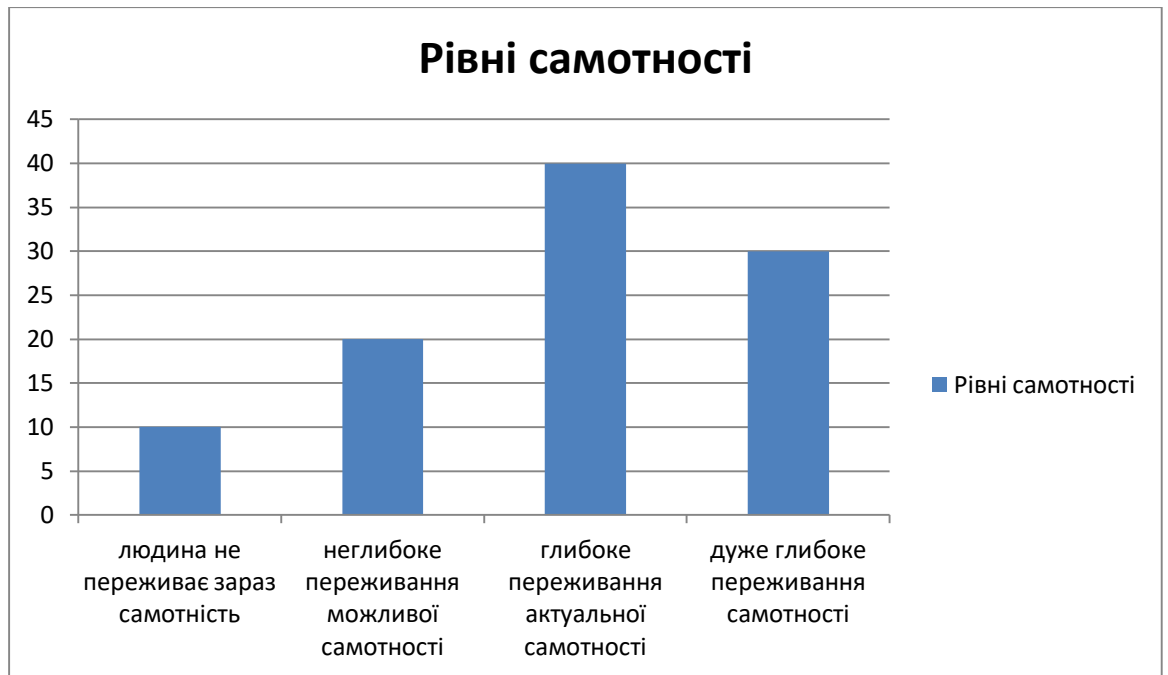


Рисунок 2.4. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) контрольної групи.

Отже, згідно даних рисунку 2.4. ми спостерігаємо, що 10% опитаних не переживають самотності, 20% респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке переживання самотності ми зафіксували у 40% респондентів, 30% респондентів демонструють дуже глибоке переживання самотності.

На третьому етапі дослідження ми виявляли емоційні стани, котрі простежуються при відчутті самотності на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Пройти тест ми запропонували респондентам, котрі продемонстрували середній та високий рівні самотності. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в експериментальній групі представлено на рисунку 2.5.:

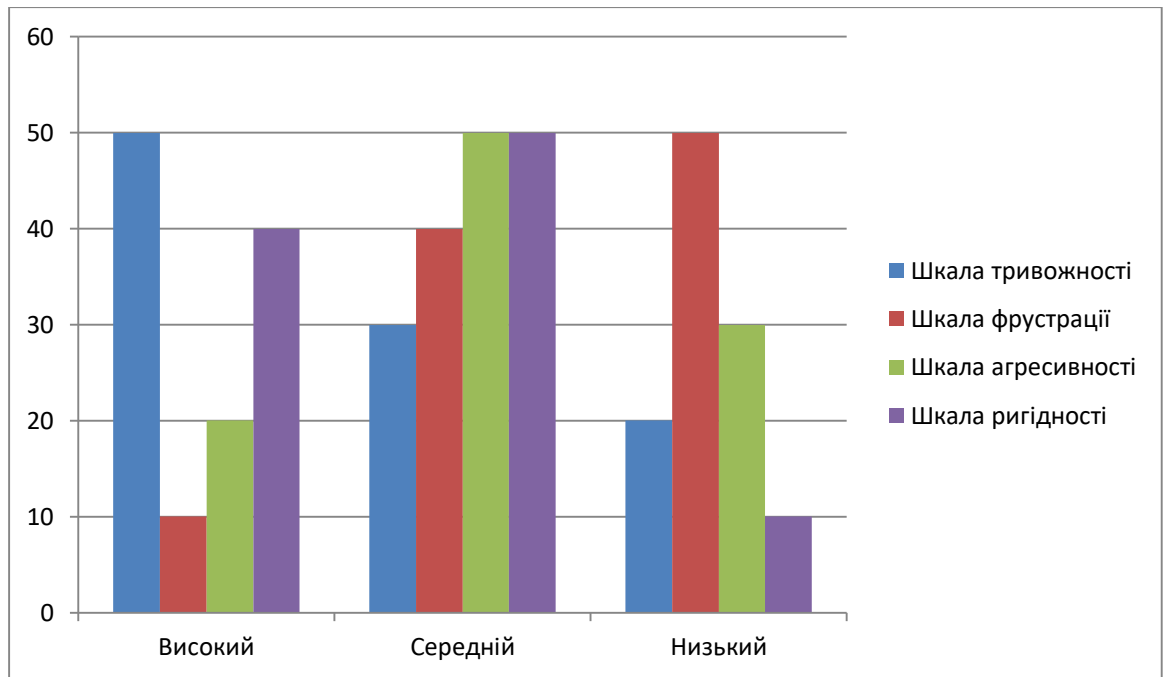


Рисунок 2.5. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в експериментальній групі.

Отже, згідно даних рисунку 2.5. ми спостерігаємо, що студенти, котрі відчують самотність досить часто перебувають у стані тривожності, так 50% респондентів проявляє високий рівень тривожності, середній рівень ми зафіксували у 30% студентів, у 20% студентів виявили низький рівень тривожності. Високий рівень фрустрації продемонстрували 10% опитуваних, дана категорія студентів перебувають у стані безнадійності та втратили перспективу та перебувають у депресивному стані. Натомість середній рівень зафіксовано у 40% респондентів, 50% респондентів демонструють низький рівень фрустрації. 20% респондентів, котрі відчують самотність демонструють високий рівень агресивності, середній рівень агресивності проявили 50% студентів, 30% респондентів проявили низький рівень агресивності. Переважна більшість студентів демонструють середній рівень ригідності, а саме 50%, високий рівень ригідності виявлено у 40%, низький зафіксовано у 10% студентів. Результати дослідження емоційних станів на

основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) у контрольній групі представлено на рисунку 2.6.:

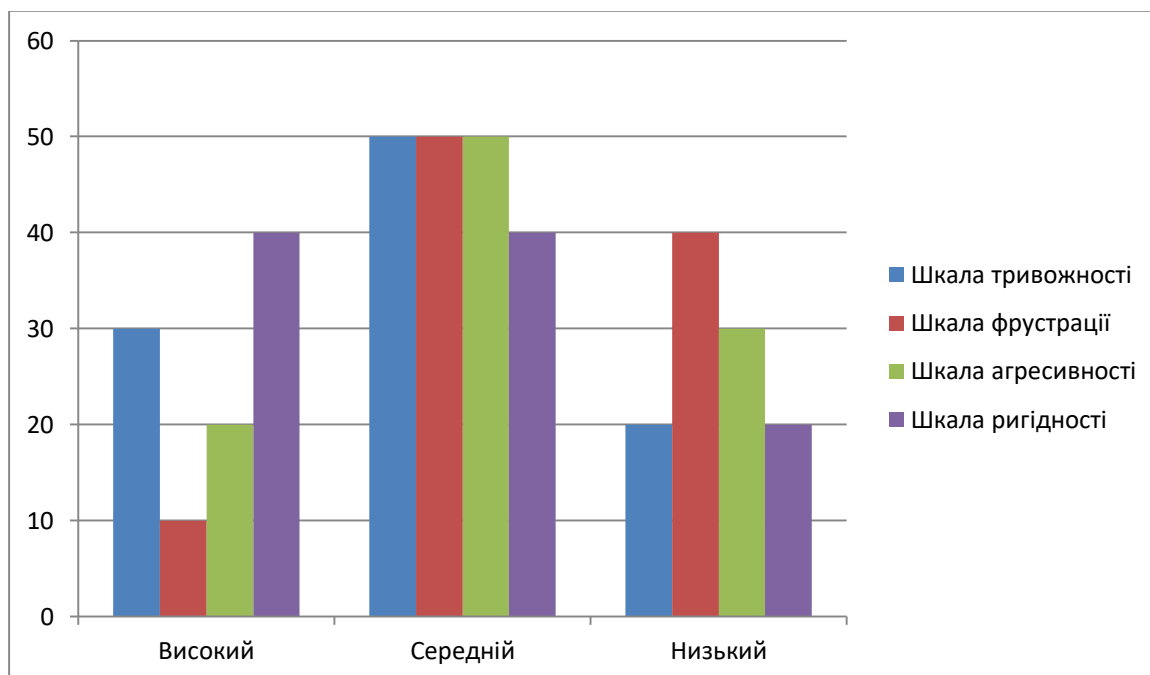


Рисунок 2.6. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в контрольній групі.

Отже, згідно даних рисунку 2.6. ми спостерігаємо, що студенти, котрі відчувають самотність досить часто перебувають у стані тривожності, так 50% респондентів проявляє середній рівень тривожності, високий рівень ми зафіксували у 30% студентів, у 20% студентів виявили низький рівень тривожності. Високий рівень фрустрації продемонстрували 10% опитуваних, дана категорія студентів перебувають у стані безнадійності та втратили перспективу та перебувають у депресивному стані. Натомість середній рівень зафіксовано у 50% респондентів, 40% респондентів демонструють низький рівень фрустрації. 20% респондентів, котрі відчувають самотність демонструють високий рівень агресивності, середній рівень агресивності проявили 50% студентів, 30% респондентів проявили низький рівень агресивності. Переважна більшість студентів демонструють середній (40%)

та високий(40%) рівень ригідності, низький рівень зафіксовано у 20% студентів.

Констатуючий етап експерименту другого порядку

На першому етапі експерименту ми досліджували переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона). Результати дослідження експериментальної групи представлено на рисунку 2.7.:

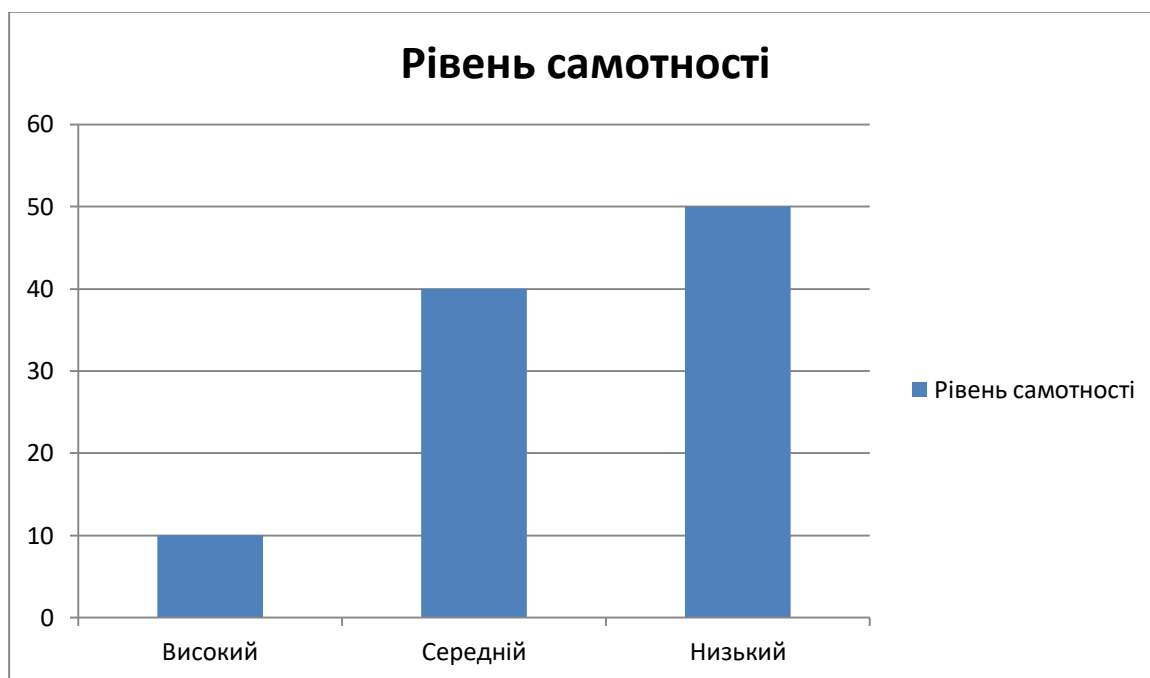


Рисунок 2.7. Дослідження переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) в експериментальній групі.

Отже, згідно даних рисунку 2.7. ми спостерігаємо, що переважно більшість студентів демонструють низький (50%) рівень самотності, що на 30% вище від результатів попереднього етапу дослідження та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень самотності продемонстрували 40% реципієнтів, високий рівень зафіксовано у 10% студентів, що на 30% нижче від попередніх результатів дослідження та 20% нижче від результатів контрольної групи. Результати дослідження

переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) в контрольній групі представлено на рис. 2.8.:

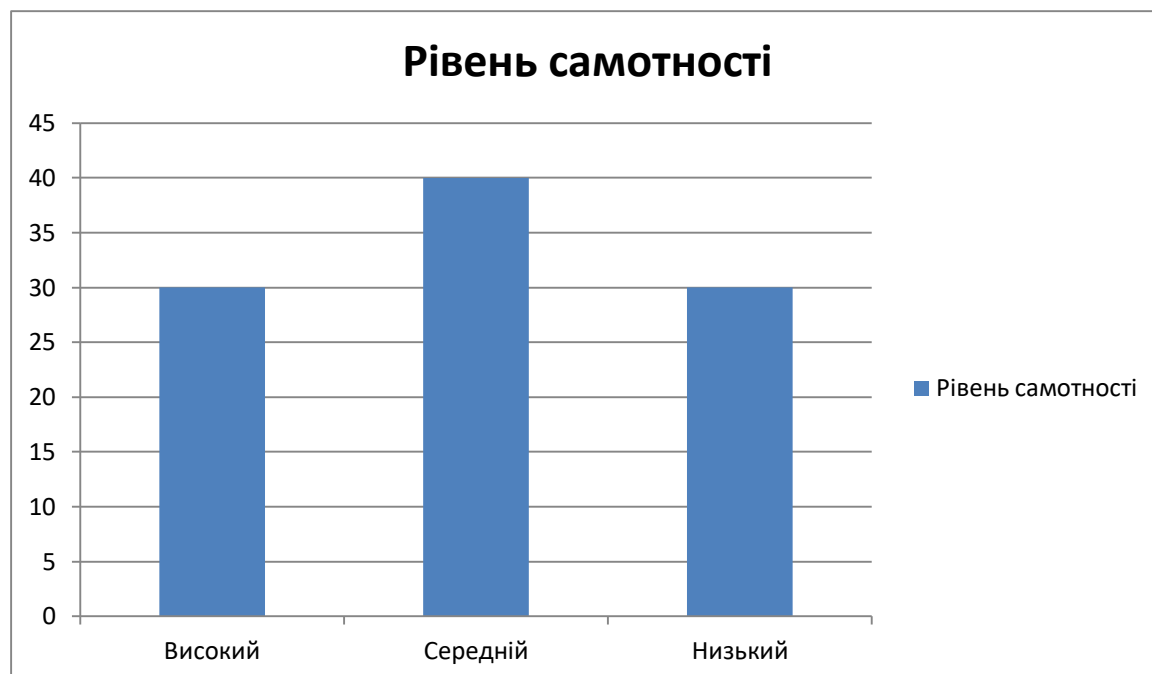


Рисунок 2.8. Дослідження переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) в контрольній групі.

Отже, згідно даних рисунку 2.8. ми спостерігаємо, що переважно більшість студентів демонструють середній рівень самотності, а саме 40% Низький рівень самотності продемонструвало 30% студентів, високий рівень продемонструвало – 30% студентів.

На другому етапі дослідження ми провели діагностику рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної). Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) експериментальної групи представлено на рисунку 2.9.:

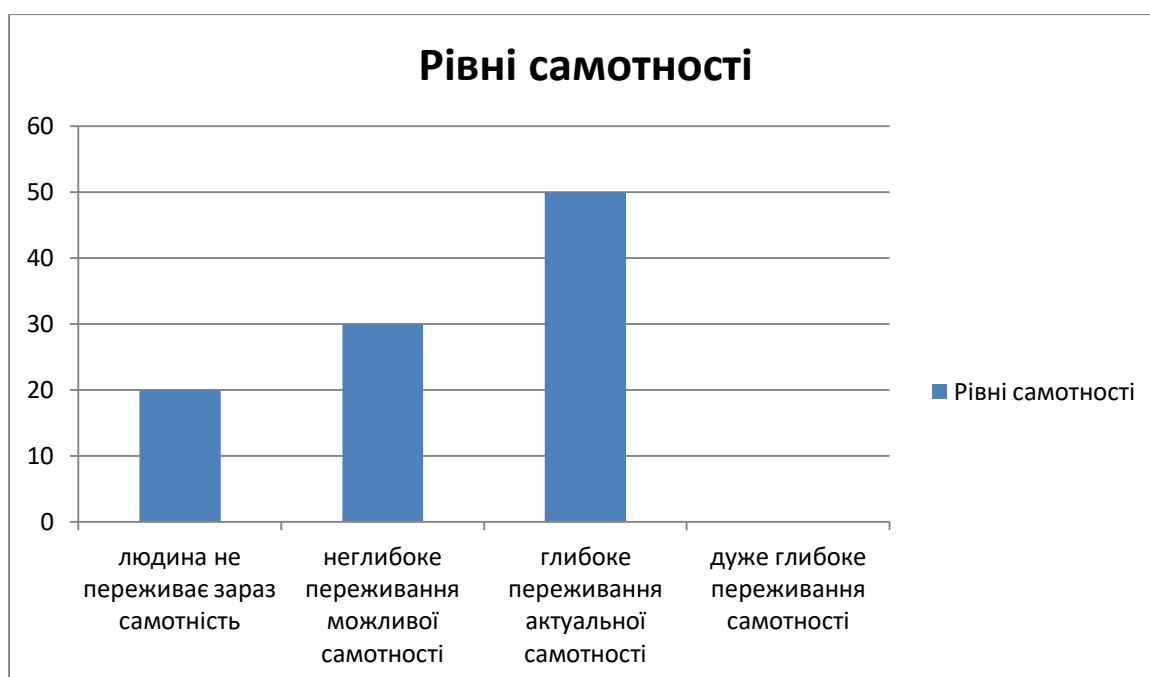


Рисунок 2.9. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) експериментальної групи.

Отже, згідно даних рисунку 2.9. ми спостерігаємо, що 10% опитаних не переживають самотності, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту. 30% респондентів проявило неглибоке переживання самотності, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. Глибоке переживання самотності ми зафіксували у 50% респондентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. Дуже глибоке переживання самотності ми не зафіксували. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) контрольної групи представлено на рисунку 2.10.:

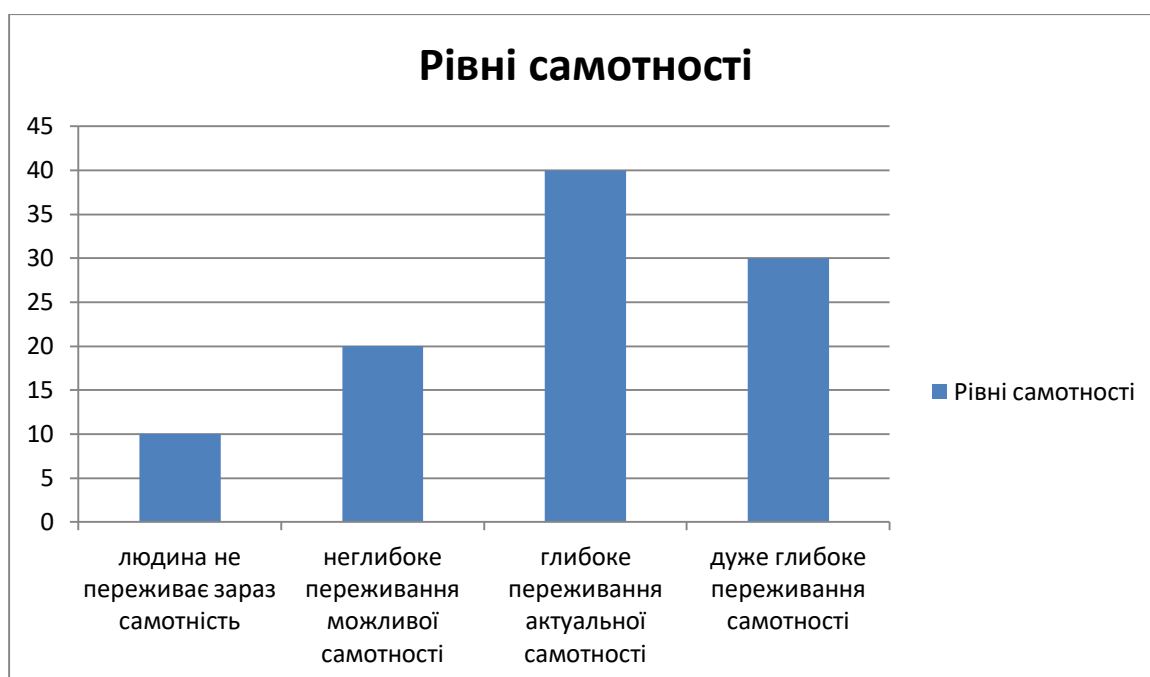


Рисунок 2.10. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної) контрольної групи.

Отже, згідно даних рисунку 2.10. ми спостерігаємо, що 10% опитаних не переживають самотності, 20% респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке переживання самотності ми зафіксували у 40% респондентів, 30% респондентів демонструють дуже глибоке переживання самотності.

На третьому етапі дослідження ми виявляли емоційні стани, котрі простежуються при відчутті самотності на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Пройти тест ми запропонували респондентам, котрі продемонстрували середній та високий рівні самотності. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в експериментальній групі представлено на рисунку 2.11.:

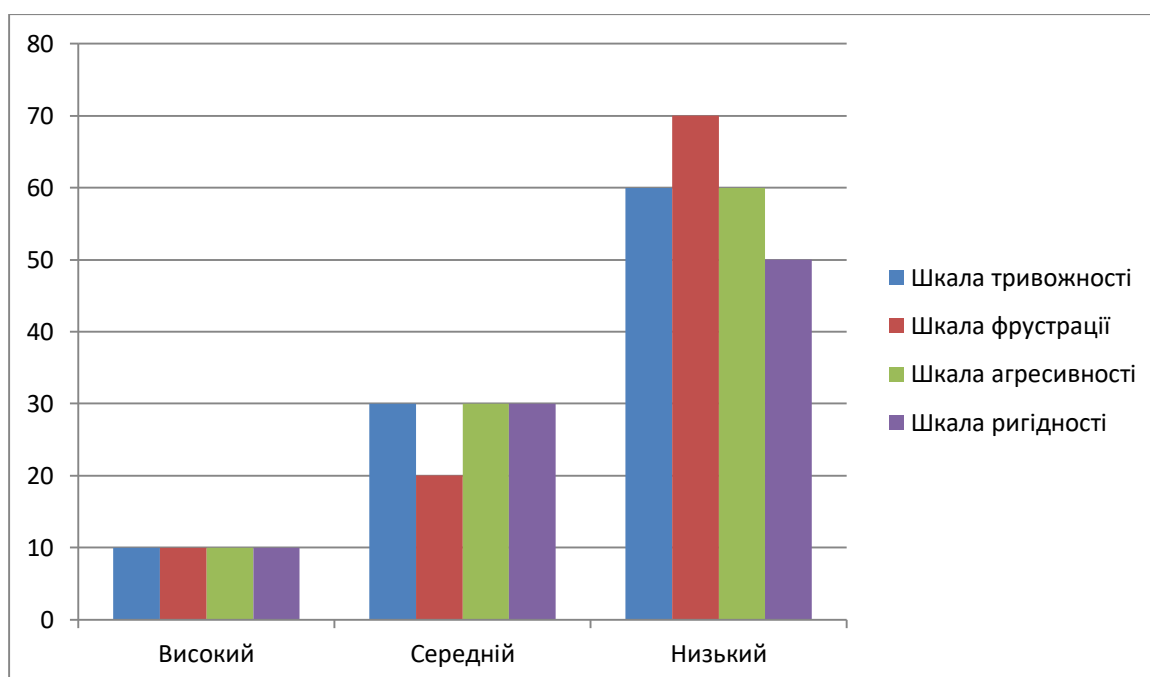


Рисунок 2.11. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в експериментальній групі.

Отже, згідно даних рисунку 2.11. ми спостерігаємо, що 10% студентів, котрі відчувають самотність перебувають демонструють високий рівень тривожності, що на 40% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та нижче на 20% від результатів контрольної групи. Середній рівень ми зафіксували у 30% студентів. У 60% студентів виявили низький рівень тривожності, що на 40% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та нижче на 20% від результатів контрольної групи

Високий рівень фрустрації продемонстрували 10% опитуваних, дана категорія студентів перебувають у стані безнадійності та втратили перспективу та перебувають у депресивному стані. Натомість середній рівень зафіксовано у 20% респондентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та нижче на 30% від результатів контрольної групи. 70% респондентів демонструють низький рівень фрустрації, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та вище на 30% від результатів контрольної групи.

10% респондентів, котрі відчувають самотність демонструють високий рівень агресивності, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та нижче на 10% від результатів контрольної групи. Середній рівень агресивності проявили 50% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту. 60% респондентів проявили низький рівень агресивності, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та вище на 30% від результатів контрольної групи

Середній рівень ригідності демонструють 30%, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та нижче на 10% від результатів контрольної групи. Високий рівень ригідності виявлено у 10%, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та нижче на 30% від результатів контрольної групи. Низький зафіксовано у 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та вище на 30% від результатів контрольної групи. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) у контрольній групі представлено на рисунку 2.12.:

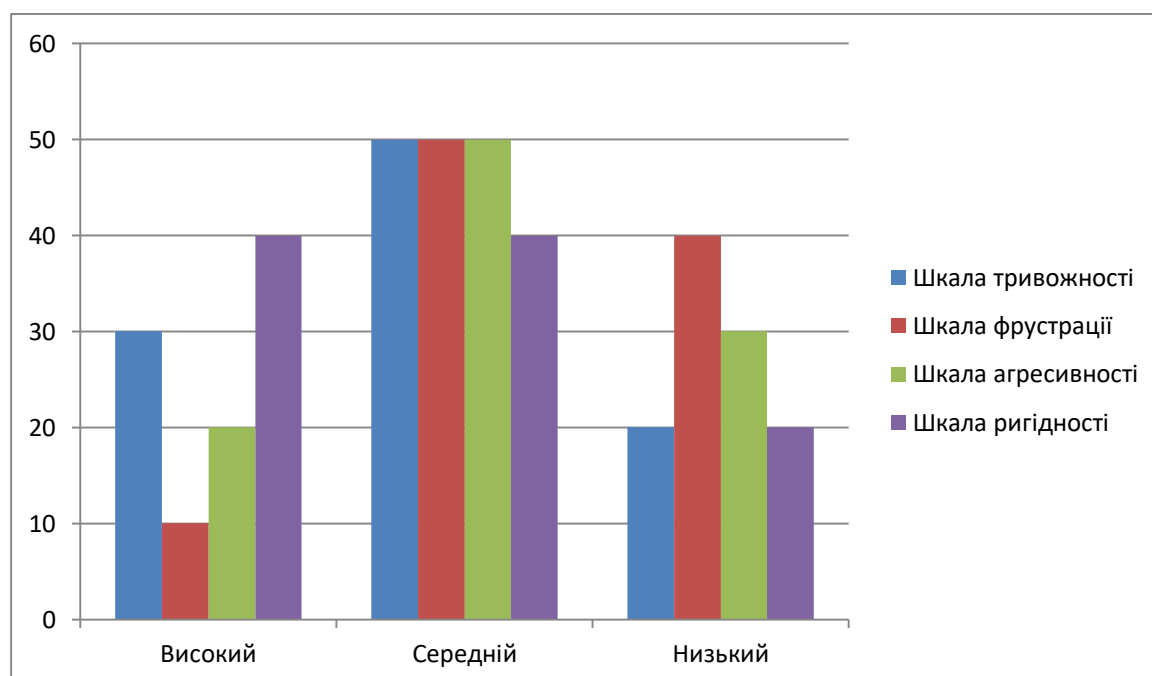


Рисунок 2.12. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) в контрольній групі.

Отже, згідно даних рисунку 2.12. ми спостерігаємо, що студенти, котрі відчувають самотність досить часто перебувають у стані тривожності, так 50% респондентів проявляє середній рівень тривожності, високий рівень ми зафіксували у 30% студентів, у 20% студентів виявили низький рівень тривожності. Високий рівень фрустрації продемонстрували 10% опитуваних, дана категорія студентів перебувають у стані безнадійності та втратили перспективу та перебувають у депресивному стані. Натомість середній рівень зафіксовано у 50% респондентів, 40% респондентів демонструють низький рівень фрустрації. 20% респондентів, котрі відчувають самотність демонструють високий рівень агресивності, середній рівень агресивності проявили 50% студентів, 30% респондентів проявили низький рівень агресивності. Переважна більшість студентів демонструють середній (40%) та високий (40%) рівень ригідності, низький рівень зафіксовано у 20% студентів.

2.3. Психологічна робота щодо подолання самотності у молоді.

Сьогодні є досить важливим процес здійснення подолання такого складного та багатоаспектного явища в житті молоді, як самотність. Формування установки в учасників педагогічної діяльності на мінімізацію впливу сукупності умов, що заважають ефективній соціальній комунікації. Розробка системи заходів, що передбачає використання стимулів та застосування адекватних педагогічних засобів для корекції досвіду взаємодії та самопочуття молоді.

Безумовно, для цього фахівцю слід вдатися до психосоціальних методів. Терапія самотності передбачає дотримання трьох принципів: 1) вивчення індивіда; 2) розуміння психосоціального становлення особистості; 3) облік соціокультурних чинників формування індивіда.

Для подолання самотності необхідно використання як заходи прямого впливу, так і непрямого впливу, поєднання методів корекції, навчання, реабілітації, мінімізації негативних факторів та актуалізації життєвого досвіду дитини.

Для попередження самотності доцільним є створення сприятливого мікроклімату, проектування насиченого подіями емоційно-забарвленого характеру повсякденної життєдіяльності дітей, розширення досвіду подолання з самотністю, життєвими труднощами, створення успіху.

У роботі з самотніми студентами доцільно застосовувати методи арттерапії – «терапії мистецтвом» через залучення студента до культурно-дозвільних заходів, відвідування різних культурно-дозвільних установ, так як це може сприяти розвитку у них навичок самоаналізу і дозволяє досягти певної стабілізації позитивного психоемоційного стану.

Образотворча діяльність може бути альтернативною «мовою», більш точною і виразною, ніж слова. Зміст і стиль художньої роботи надають фахівцю потрібну інформацію, крім того, сам автор може зробити внесок у

інтерпретацію своїх власних творів. Уява і фантазія часом приносять заспокоєння, знімаючи напруженість і усуваючи внутрішній конфлікт.

В арттерапії використовуються елементарні художні засоби та не потрібний попередній досвід малювання. Суб'єкти арттерапевтичного процесу – учасник (клієнт) та арттерапевт – взаємодіють між собою вербально, на символічному, асоціативному рівні та за допомогою невербальної, візуальної комунікації через продукти творчості.

У процесі арттерапії людина спочатку перебуває у ролі художника, потім стає спостерігачем і згодом ініціює відчуття цілісності та гармонійності свого образу «Я». Суть арттерапевтичного впливу у тому, що емоційно-травмуюча ситуація за допомогою різних засобів мистецтва і художньої практики за допомогою психотерапевта знаходить своє зовнішнє вираження, доводиться до катарсисної розрядки, унаслідок чого полегшується стан клієнта.

Дослідники виділяють низку переваг групової роботи: тісний психологічний контакт усіх членів процесу (контакт очей); демократизм відносин; почуття значущості – підвищення самооцінки; почуття колективізму; високий рівень активізації самостійної роботи кожного члена групи (навіть боязкі включаються до роботи); комфортний психологічний клімат (доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного); творчий підхід; розгляд питання з багатьох точок зору; вміння слухати та сприймати чужу точку зору; вміння висловлювати, відстоювати свою думку; розвиток мови та комунікативних навичок [8, с. 88].

Арттерапевтичні заняття сприяють більш ясному, тонкому вираженню своїх переживань, проблем, внутрішніх протиріч, з однієї сторони, і навіть творчому самовираженню – з іншої. Арттерапія дає можливість змінити погляд на самого себе, набути впевненості у власних силах, з'являється можливість збагачення комунікацій – зустріч нових друзів, збагачення особистого досвіду, постійний обмін новою інформацією та емоціями.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведено дослідження показників схильності до переживання самотності. Дослідження проводилось у три етапи: констатуючий етап експерименту, формуючий етап експерименту та констатуючий етап експерименту другого порядку. Після проведення формуючого експерименту другого порядку ми зафіксували зниження рівня самотності у студентів, а також тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Запропоновано заходи впливу на студентів з метою зниження рівня самотності.

ВИСНОВКИ

Під час написання дипломної роботи було зроблено наступні висновки:

1. У західній філософії XIX ст. на ранніх етапах на осмислення феномену самотності позначилися два різновиди його трактування. До першого різновиду відносять «лінію Торо», ідейним розробником якої був філософ, письменник, натураліст Р. Торо. Трансценденталісти першими чітко розмежували самотність як продукт «повного відчаю» міського життя та усамітнення, необхідне творчій особистості для концентрації її внутрішніх духовних потенцій, які здатні створити в душі людини захист від міської цивілізації. Згідно теорії Е. Гуссерля свідомість має властивість самотійності від усього зовнішнього, у тому числі від матеріального світу. Вона є безперервною, внутрішньою, спрямованим потоком переживань. На відміну від Е. Гуссерля Ж.-П. Сартр прагнув суб'єктивувати світ. Він розглядав світ як те, що складається з «мене» та «іншого». Інший у його теорії стає «для мене» не тільки об'єктом, але одночасно перебудовує «мій внутрішній світ», все, що мене оточує. Речі, будучи об'єктами («власністю») мого світу, постійно втрачають свою інтимність для мене, «омертвляються», перетворюються на предмети спільного володіння.

Представники психологічної школи розуміють під самотністю суб'єктивне переживання, яке має одну спільну особливість, яка полягає в тому, що суб'єкт, що переживає, не може не звернути на нього певної уваги. Принциповою відмінністю психологічного напряму вивчення феномену самотності, наприклад, від філософського можна вважати те, що самотність розглядається вже не як постійна онтологічна ознака людини, а лише як певний стан людської свідомості, що тимчасово виникає, як перехідне почуття і переживання. Проте якщо розглядати самотність лише як суб'єктивне переживання, то цьому випадку вона позбавляється свого самотійного існування, її важко відокремити від інших переживань.

2. У психології самотність – це специфічна форма самосвідомості, основою якої є суб'єктивна впевненість у неможливості отримання допомоги ззовні щодо задоволення потреби в «іншому», що трансформується у відчуття власного соціального безсилля, сприймається як дефіцит соціальної взаємодії та значних соціальних зв'язків.

Самотність проявляється у трьох формах: буденній, екстремально-ситуативній чи штучній (експериментальній, лікувальній). Вона може бути системною або дифузною (підозрілість у міжособистісних відносинах при поєднанні збудливості, емотивності, тривожності, емпатійності); конструктивною (екзистенційний пошук) або деструктивною (відчуття втрати минулого, безвиході, безглуздості власного існування, порожнечі); епізодичною чи хронічною; вимушеною чи об'єктивною; фізичною, комунікативною, емоційною, духовною. Виділяючи самотність у психічний феномен, можна розглядати її у різних формах прояву, як почуття, процес, ставлення, потреба. Сприятливими умовами прояву самотності є ізоляція, як фізична, і емоційна. Самотність переживається кожною людиною по-різному і залежить від багатьох факторів: від особистого життєвого досвіду, ресурсів, визначення свого місця в соціальній взаємодії, конкретної ситуації та ставлення до неї.

3. Причини виникнення самотності поділяються на дві категорії: емоційна ізоляція та соціальна ізоляція. Перша категорія розуміється як свобода від прихильностей. Індивід переживає її внутрішньо, тому часто долається вона набагато важче. Друга категорія включає в себе відсутність близьких друзів, нудьгу та відчуженість. Особистість стає «білою вороною» для оточуючих, їй бракує визнання, утвердження чи звичайного спілкування.

Проведено дослідження показників схильності до переживання самотності. Дослідження проводилось у три етапи: констатуючий етап експерименту, формуючий етап експерименту та констатуючий етап експерименту другого порядку. Після проведення формуючого експерименту

другого порядку ми зафіксували зниження рівня самотності у студентів, а також тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

4. Для подолання самотності необхідно використання як заходи прямого впливу, так і непрямого впливу, поєднання методів корекції, навчання, реабілітації, мінімізації негативних факторів та актуалізації життєвого досвіду дитини. Для попередження самотності доцільним є створення сприятливого мікроклімату, проектування насиченого подіями емоційно-зabarвленого характеру повсякденної життєдіяльності дітей, розширення досвіду подолання з самотністю, життєвими труднощами, створення успіху. У роботі з самотніми студентами доцільно застосовувати методи арттерапії – «терапії мистецтвом» через залучення студента до культурно-дозвільних заходів, відвідування різних культурно-дозвільних установ, так як це може сприяти розвитку у них навичок самоаналізу і дозволяє досягти певної стабілізації позитивного психоемоційного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артамонова А. А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Москва, 2008. 167 с.
2. Бакалдин С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества. Вестник Адыгейского Государственного Университета. Майкоп : Изд-во АГУ, 2008. Вып. 5. С. 229 – 232.
3. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 20 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
5. Ващенко І. В. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності / І. В. Ващенко, Л. Ю. Айвазян // Актуальні проблеми соціології, психології. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf
6. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Гуцуляк Н.М., Курилюк-Делчева Н.В. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне: РДГУ, 2018. С. 103 – 108.

8. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. № 9. С. 80 – 89.
9. Загальна психологія. / За заг. ред.. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с
10. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
11. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.
12. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 78–81
13. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Вища шк., 2004. 487 с.
14. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136 – 143.
15. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра-К., 2020. 564 с.
16. Помазова О. В.Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206 – 214.
17. Слободчиков І.М. Современные исследования переживания одиночества. Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27 – 34.
18. Хамитов Н. В. Философия одиночества. Опыт проживания в проблему. Одиночество женское и мужское. Киев : Наук. думка, 1995. 170 с.
19. Черниш В. М. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>

20. Шитова Н. В. Социально-психологические особенности одиноких женщин : автореф. дис. на присвоен. научн. степени канд. психолог. наук. : спец. 19.00.05. Курск, 2009. 16 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Діагностика суб'єктивного відчуття самотності.

Методика - «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона).

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

1. Я нещасний, займаючись стількома речами поодинці.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.
14. Мені не комфортно в компанії.
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.

20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів. Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Інтерпретація. Високого ступеня самотності відповідають 41 – 60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низькою – від 0 до 20 балів.

ДОДАТОК Б**. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

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

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

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

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

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

II. Шкала фрустрації:

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

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

III. Шкала агресивності:

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

IV. Шкала ригідності:

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

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

Додаток В**«Самотність» опитувальник С.Г. Корчагіної**

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

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

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) ніколи.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?
2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?
3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?
4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?
5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?
6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?
7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?
8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?
9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?
10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?
11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?
12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

Обробка результатів і інтерпретація

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

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий:

- 12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність;
- 17– 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;
- 28– 38 – глибоке переживання актуальної самотності;
- 39– 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.