**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Західноукраїнський національний університет**

**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**

Кафедра психології та соціальної роботи

**КУПЕР Олег Дмитрович**

**Психологічні особливості становлення довіри/недовіри в онтогенезі особистості/Psychological features of the formation of trust / distrust in the ontogenesis of personality**

спеціальність: 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПСзм-21

О.Д. Купер

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Науковий керівник

к.пс.н., доцент,

О.Я. Шаюк

­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту:

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

 А.Н. Гірняк

**ТЕРНОПІЛЬ - 2022**

**АНОТАЦІЯ**

**Купер Олег Дмитрович. Феноменологія особистісної самотності у довкіллі студентської молоді як психосоціальна проблема. – Рукопис**

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за галуззю знань – 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність – 053 «Психологія», освітньо-професійна програма «Психологія». – Західноукраїнський національний університет. Соціально-гуманітарний факультет – Тернопіль, 2022.

У магістерській роботі розглянуто підходи до вивчення соціально-психологічної самотності, сформульовано визначення поняття соціально-психологічної самотності студентської молоді; виявлено причини виникнення феномену соціально-психологічної самотності студентської молоді; запропоновано способи подолання проявів соціально-психологічної самотності в середовищі студентства на основі поєднання різних форм організації основних видів діяльності молоді, що ведуть до активної життєвої позиці.

**ANNOTATION**

**Cooper Oleg Dmytrovych Phenomenology of personal loneliness in the environment of student youth as a psychosocial problem.- Manuscript.**

Research on the receipt of educational-qualifying level of master's degree, field of knowledge – 05 «Social and behavioral sciences», specialty – 053 «Psychology», educational and professional program «Psуchology». – the West Ukrainian National University. [Faculty of humanities and social sciences](https://www.wunu.edu.ua/en/faculties/fssh/). – Ternopil, 2022

In the master's thesis in the theoretical part, are considered approaches to the study of socio-psychological loneliness , is formulated the definition of the concept of social-psychological loneliness of student youth ; were revealed the causes of the phenomenon of socio-psychological loneliness of student youth ; methods of overcoming the manifestations of socio-psychological loneliness in the student environment are proposed based on the combination of various forms of organization of the main activities of young people, which lead to an active life position.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**...............................................................................................................8

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**……………………….11

1.1. Самотність як соціально-психологічне явище………………………..11

1.2. Методологічні підходи до вивчення соціально-психологічної самотності…………………………………………………………………………..20

1.3. Особливості соціально-психологічної самотності у студентському середовищі…………………………………………………………………………..31

**Висновок до розділу 1**………………………………………………………44

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ У СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**……………………………………………………………………………46

2.1. Виявлення причин виникнення соціально-психологічної самотності у середовищі студентської молоді…………………………………………………46

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної самотності у середовищі студентської молоді………52

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання соціально-психологічної самотності у середовищі студентської молоді……………………………………56

 **Висновок до розділу 2**……………………………………………………...63

**ВИСНОВКИ**…………………………………………………………………64

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**………………………………...66

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодні проблема самотності актуалізується серед студентської молоді у контексті трансформацій основних показників соціально-психологічної взаємодії. У період формування студентської групи юнаки і дівчата знову вирішують проблему розподілу соціальних ролей, від чого можуть залежати на етапі навчання у ЗВО кола їхнього спілкування, якість взаємодії з одногрупниками, а, отже, ступінь, характер такого універсального стану, як самотність.

Іншим актуалізуючим фактором досліджуваного питання є найбільш популярна серед молоді мультимедійна форма комунікації, для якої характерним є збільшення кількості контактів при масовому спілкуванні та скорочення частки комфортної, емотивної взаємодії, що веде до замкнутості та самотності.

Актуальність дослідження зумовлена ще й тим, що феномен самотності негативно позначається на духовному та психічному стані студентів, що виражається у порушенні соціально-психологічних процесів інтеракції, комунікації, кооперації в рамках малої групи. Також ситуація соціально-психологічної самотності серед студентства виступає перешкодою соціальній стабільності, продуктивній міжособистісній, груповій і міжгруповій взаємодії, і в цілому, гармонійному розвитку суспільства.

Крім того, студентство, як молода, найактивніша частина суспільства, націлене на утвердження самоідентичності, на розвиток самосвідомості, самовизначення, що також посилює тенденцію прояву самотності у цій віковій групі населення. Заслуговує на увагу й той факт, що саме в умовах формування его-позиції молодої людини самотність – доволі поширена даність із інтенсивним процесом протікання і складнощами її усвідомлення. Необхідність теоретичного осмислення цієї проблеми та розробки практичних рекомендацій посилюється у зв'язку з невмінням молодих людей самостійно знайти вихід із ситуації самотності. Такий стан речей зумовив вибір теми нашого дослідження – **«Феноменологія особистісної самотності у довкіллі студентської молоді як психосоціальна проблема»**.

**Об'єкт дослідження:** студентська молодь.

**Предмет дослідження**: соціально-психологічна самотність студентської молоді.

**Мета дослідження**: вивчити феноменологію самотності як психосоціальної проблеми.

Мета дослідження конкретизована у таких **завданнях**:

1. Уточнити зміст та специфіку визначення соціально-психологічної самотності в рамках вивчення цього поняття у студентському середовищі.

2. Розглянути причини виникнення соціально-психологічної самотності у студентському середовищі.

3. Виявити типологію соціально-психологічної самотності у студентському середовищі.

4. Розробити програму дослідження соціально-психологічної самотності у студентському середовищі.

5. Підготувати практичні рекомендації щодо подолання соціально-психологічної самотності у студентському середовищі.

**Теоретико-методологічна база дослідження**. Для вирішення поставлених завдань використовувалися: теоретичні методи – аналіз психологічної літератури з проблеми, історичний метод, метод аналізу-синтезу; емпіричні методи – анкетне опитування, тестування. Теоретичну основу дослідження склали соціальні та психологічні теорії феномена самотності; концепції спілкування та формування міжособистісних відносин між людьми; моделі взаємодії з оточуючими людьми.

**Наукова новизна та теоретична значущість дослідження:** у теоретичній частині розглянуто підходи до вивчення соціально-психологічної самотності, сформульовано визначення поняття соціально-психологічної самотності студентської молоді; виявлено причини виникнення феномену соціально-психологічної самотності студентської молоді; запропоновано способи подолання проявів соціально-психологічної самотності в середовищі студентства на основі поєднання різних форм організації основних видів діяльності молоді, що ведуть до активної життєвої позиції.

**Практична значущість результатів дослідження полягає:** у визнанні необхідності побудови системи організаційної ціннісно-орієнтованої соціальної роботи державних та громадських установ та органів самоврядування з метою адаптації молоді до різних сфер життєдіяльності та подолання почуття соціально-психологічної самотності; у використанні теоретичних положень у навчальному процесі щодо таких дисциплін, як психологія лідерства, соціальна психологія, загальна психологія та психологія менеджменту; у застосуванні емпіричних даних у подальших наукових дослідженнях відповідної тематики; у розробці науково-практичних рекомендацій щодо організації соціально-психологічної роботи, реалізація яких націлена на подолання почуття самотності студентами.

 **Впровадження результатів роботи**. Магістерське дослідження виконувалося у 2021-2022 роках на базі соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету.

За структурою робота складається із двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг дослідження 70 сторінок, в т. ч. основний текст викладено на 63 сторінках.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

* 1. **Самотність як соціально-психологічне явище**

Проблема самотності виступає як об'єкт дослідження цілого ряду наук про людину, таких як соціологія, філософія, психологія ,культурологія, педагогіка і навіть медицина та богослов'я. Кожна з них розглядає феномен самотності з позиції своєї специфіки, збагачуючи його новими концептуальними аспектами. Вивчення феномена «соціально-психологічна самотність» диктує необхідність визначення змістовних меж поняття «самотність».

Теоретичне обґрунтування проблеми має давнє коріння. Тема самотності опиняється в центрі уваги людей, які живуть у всі часи, чим свідчать міфи різних народів, біблійні та коранічні тексти, твори теологів і т.п. [6]. У найдавніший період історії за колективної організації життєдіяльності людини найсуворішим покаранням було вигнання, тобто самотність виступала індикатором дезадаптації, десоціалізації, неінтегрованості індивіда у світ родичів.

Подібна традиція зберігається й у час. Вигнання у сучасній інтерпретації не завжди виступає у формі фізичної ізоляції індивіда від суспільства, широко поширені способи психологічного відчуження, такі як бойкот, ігнорування, зневага. Американський письменник Томас Вульф переконаний, що самотність – універсальний стан всього людства та головне випробування в житті кожного індивіда. Феномен самотності багатомірний за змістом, виявляє себе в різних формах, переживається людьми неоднаковою мірою, сприймається багатьма на метафоричному рівні [64] – все це обумовлює складність його наукового осмислення.

Складність дослідження даної проблеми пояснюється також тим, що різні цивілізаційні системи породжують діаметральні соціально-психологічні форми самотності та способи їх переживання. Наприклад, модель цивілізаційного розвитку Заходу висуває на перший план орієнтир досягнення індивідуального життєвого успіху, який стає основною потребою кожної окремої особистості. Можна стверджувати, що принцип індивідуального успіху має низку переваг, таких як стимуляція впевненості людини в собі, власних силах. З іншого боку, емоційна стриманість, відсутність дружньої підтримки, людської участі, взаємодопомоги – все це сприяє розвитку соціальних, психологічних, комунікативних бар'єрів, які перешкоджають взаєморозумінню, взаємодії, спілкуванню людей, що ініціює виникнення самотності як суспільної проблеми.

Дефініція «самотність» трактується неоднозначно. Труднощі визначення терміна викликано тим, що самотність як соціально обумовлене явище не має чітко означених критеріальних ознак та ускладнено факторами психічних, що індивідуально відображаються свідомістю, переживань. У психологічному словнику знаходимо розгорнуте трактування: «Самотність - один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка перебуває у змінених (незвичних)умовах ізоляції з інших людей» [10, 248].

Найбільш близьким за змістом слову «самотність» є «усамітнення»/уєднання, що означає перебування на самоті. В онтологічному сенсі, в значенні самотнього фізичного існування - буттєвого перебування людини на одинці - обидва поняття, безумовно, ідентичні. Слово «ізоляція» походить від французького isolation, від дієслова isoler, «усамітнювати, відокремлювати», з італійського isolato «відокремлений, відокремлений», isola «острів», з латинського insula «острів», імовірно з in- «в» +salum – «море». Як випливає із значень даного слова, поняття «ізоляція» посвоєму походженню ідентично самотності та самоті [31].

Розглядаючи самотність як соціальний та психічний феномен, однідослідники підкреслюють його відмінності з поняттями «усамітнення» та «ізоляція», вважаючи, що самота має специфічний внутрішній контекст, інші - використовують три поняття як синоніми.

Ще одне близьке самотності поняття «відчуження» описується фахівцями з погляду духовних орієнтирів особистості як неприйняття смислів, норм, цінностей, що нав'язуються суспільством ззовні та розглядаються індивідом як обмеження свободи внутрішнього світу.

Дослідники виділяють дві основні тенденції трактування феномену самотності: одна зумовлена його негативною спрямованістю, інша – позитивною. Існуюча суперечність у визначенні впливу самотності на життя людини дозволяє розглядати самотність в антиномічному плані, з одного боку, як деструктивний етап для особистості, з іншого – як творчий, наприклад, на етапі самопізнання. Розбіжності у поглядах полягають в тому, що в даний час феноменологія та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо. Саме поняттю «усамітнення» багато дослідників приписують ті позитивні значення, що містяться в понятті «самотність». Позиції добровільної чи вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість та антиномічні за змістом. Добровільна самотність, що несе позитивну спрямованість, співвідноситься з поняттям "усамітнення". Типологію змісту поняття «усамітнення» представляє Гольман [43, с. 27] як 1) стан вимушеної фізичної чи соціальної ізоляції соціально-значимих категорій людей; 2) свідоме обмеження зовнішніх зв'язків та контактів заради духовного саморозвитку; 3) відчуття туги, болісне почуття душевної та духовної ізоляції, незрозумілості, незадоволеної потреби у спілкуванні.

Таким чином, усамітнення сприймається як свідомий вибір людиною особливого стану обмеження комунікативних зв'язків із цілеспрямованою установкою на самовдосконалення, тобто як творча самотність. У меншому ступені, у винятковому випадку усамітнення розуміється як тужливе почуття покинутості, незадоволення спілкування.

Самотність як соціально-психологічний феномен слідує розглядати в контексті вивчення соціальної та психічної сутності самотності у рамках соціальних та особистісних детермінант. Більшість дослідників констатує, що самотність як соціальне явище досліджено нині недостатньо. Причина полягає в тому, що самотність ініціюється багатьма чинниками: посиленням індивідуалізму, ослабленням зв'язків у соціальних групах, інтенсифікацією соціальної мобільності, роз'єднаністю. Крім того, соціальна самотність супроводжується кризою ідентичності, низьким рівнем соціальної та міжособистісної довіри [18].

Таким чином, суперечлива природа самотності, багатофакторна обумовленість цього соціального явища, складність виміру, недостатність розроблених методик виявлення самотніх громадян – усе це викликає складність розв'язання цієї проблеми. У цьому необхідно визнати, що поняття «самотність» відноситься до розряду найменш розроблених соціальних понять. Про складність інтерпретації самотності говорять, виходячи з бінарності, суперечливості сутності людини як індивідуальної, так і суспільної особи, яка потребує як автономії, так і єднання злюдьми. Інші [49] підкреслюють складність дослідження даного явища, оскільки самота – це феномен, що включає безліч форм, кожна з яких переживається людиною по-різному.

У соціологічному словнику самотність трактується як ізольованість, відсутність соціальних контактів. Соціологічні школи розглядають визначення самотності з різних позицій, як стан, відношення, процес та результат.

Самотність як стан – це фізичне, фізіологічне, соціально-психологічне та соціальне почуття відчуження від суспільства і всього, що суперечить особистим інтересам і потребам людини.

Самотність як ставлення – це відчуження в діях та у спілкуванні від інших людей, усвідомлення нетотожності.

Самотність як процес – це руйнування особистості внаслідок неприйняття загальноприйнятих у даному суспільстві/соціальній групі традицій, норм та принципів, пріоритетів.

Самотність як результат – це свідомий чи вимушений вибір особистістю соціального статусу, відмова ототожнення себе на рівні світогляду, повсякденного спілкування з іншими членами соціальних груп [53].

Багато дослідників наголошують на тому, що самота – це стан переживання індивідом ізольованості від навколишнього світу, при цьому відчуття самотності може бути індикатором неінтегрованості, неадаптивності людини до соціального світу [26].

У трактуванні самотності як стану зазвичай виділяються два аспекти: суб'єктивний та об'єктивний. Суб'єктивний стан туги, тривоги, почуття неповноцінності, покинутості, засноване на депривації – нестачі довіри, розуміння. Об'єктивно стан викликаний вимушеною фізичною чи соціальною ізоляцією, припиненням спілкування з людьми чи з якимись соціально значимими категоріями людей.

Вивчаючи самотність як науковий феномен, дослідники по-різному описують різні типи, види та форми самотності в залежності від критеріїв, покладених основою різних класифікацій. Так прихильники інтеракціоністського підходу, виділяють два типи самотності: соціальну (відсутність соціального спілкування) та емоційну (відсутністю прихильності до конкретної людини) ізоляцію. Соціальна ізоляція розглядається як самотність за умови виникнення суб'єктивного, тобто емоційного ставлення у людини до власноїі золяції.

Американський професор психіатрії І. Ялом представляє класифікацію видів самотності залежно від типу ізоляції: 1) самотність, спричинена соціальною ізоляцією; 2) самотність, спричинена емоційною ізоляцією. Самотність проявляється у трьох формах: повсякденною, екстремально ситуативною та штучною.

Самотність як психічний феномен співвідноситься з категоріями почуття/емоція/афект, переживання, стан, процес, ставлення та ін. Самотність як почуття означає переживання людиною своєї відмінності від інших, що зумовлює виникнення якогось психологічного бар'єру у процесі комунікації. Відчуття неприйняття особистості оточуючими пов'язано з усвідомленням відсутності близьких відносин, заснованих на любові, дружній участі та взаєморозумінні. Самотність як процес заснований на відторгненні особистістю загальноприйнятих традицій, норм, цінностей, внаслідок чого індивід втрачає статус суб'єкта соціального життя. Самотність як ставлення обумовлюється неможливістю ухвалення світу як ціннісного об'єкта.

Індивід, аналізуючи свої взаємини з оточуючими, не інтегрує себе в соціум. Самотність як потреба ґрунтується на усвідомленому небажанні підтримувати близькі стосунки з оточуючими людьми та світом загалом. Самотність як стан – переживання втрати внутрішньої цілісності індивіда, зовнішнього взаємозв'язку з навколишнім світом, відсутності гармонії між бажаною та реальною якістю соціальних комунікацій.

 Стан самотності пов'язаний з різними психічними проявами, такими як нудьга, депресія, спустошеність, тривожність і навіть може носити патологічний характер, що супроводжується психічними розладами, галюцинаціями тощо. У гострих формах цей стан актуалізує нагальну потребу у спілкуванні. У разі відсутності можливості її задоволення люди створюють уявних партнерів, персоніфікують предмети, тварини, змішують реальність та ілюзії. Ці реакції вважаються компенсаторними та оцінюються як норма. На етапі психічних розладів з'являються деперсоналізаційні переживання, надцінні ідеї, реактивні галюцинації та ін.

Численні авторські визначення самотності як психічного стану людини пов'язані з виділенням певних критеріїв:

екзистенційного – переживань людини на етапі вільної самовизначення та самоствердження у світі;

когнітивного – занурення у замкнутий світ внутрішньої самосвідомості;

ґендерного – дефіциту інтимної прихильності;

 комунікативного – відсутності чи уявної відсутності соціальних комунікацій.

Самотність, як проблема спілкування, полягає у тому, що індивід у процесі взаємодії з оточуючими не може знайти необхідний йому емоційний відгук і, таким чином, відчуває почуття самотності. У суспільстві найбільш гостро самотність відчувається у ситуаціях інтенсивного чи примусового спілкування. Це можна спостерігати на роботі, в колі сім'ї, серед друзів чи чужих людей.

Велика кількість соціальних контактів не є індикатором справжнього спілкування, єднанням із оточуючими. Збільшення контактів – зовнішня сторона спілкування, яка не впливає на якість а не зміст спілкування. С.Г. Корчагіна, аналізуючи проблеми самотності, пропонує наступну її типологію: відчужуюча самотність, дифузна та дисоційована. [34]. Перший тип – відчутна самотність – пов'язаний з механізмом відокремлення у психологічній структурі особистості. Слово «відчужуюче» передбачає наявність тривалого стану самотності у часі та означає динаміку процесу переходу індивіда у стан самотності. Механізм відчуження діє паралельно і з боку суб'єкта, і зі сторони об'єкта, що сприяє збільшенню психологічної дистанції між ними.

Ступінь переживання почуття самотності має пряму залежність від кількості відчужених об'єктів у житті індивіда. Виражене відчуження (крайня форма) веде до повної втрати духовного зв'язку з оточуючими та світом загалом: індивід не допускає можливості психологічної прихильності до реальних об'єктів, завжди дотримується певної дистанції, відчуваючи високий рівень тривожності, страждаючи від перепадів настрою, агресивності, втраченості. У цій ситуації процеси ідентифікації працюють у межах свого «Я».

Другий вид – дифузна самота, зумовлена дією механізмів ідентифікації (від латів. identificate – ототожнювати, встановлювати збіг) – процесу ототожнення однієї людини/суб'єкта з іншим/об'єктом або групою людей/об'єктами. Поняття ідентифікації, запроваджене 3. Фрейдом, інтерпретується ним як механізм психологічного захисту, форма взаємодії з соціумом, що допомагає людині опановувати різними видами діяльності, засвоювати норми поведінки та соціальні цінності. Домінування тенденції ототожнення себе з оточуючими людьми або групою людей призводить до поступової втрати власного «Я», розчинення індивіда у соціумі. Саме тому цей вид самотності називають дифузним, так як дифузія (від латів. diffusio) означає поширення, розтікання, розсіювання.

Страх перед екзистенційною самотністю змушує людину демонструвати прагнення ототожнення з іншими людьми, що реалізується у її беззастережному визнанні їхніх принципів, думок та обмежує прояв власних інтересів. При цьому індивід не лише наслідує, він перетворюється на об'єкт своєї ідентифікації. Приміряючи на себе чужі личини, людина усвідомлює свою недосконалість, безглуздість свого існування, відчуває розчарування, збудливість, тривожність, депресію.

Дисоційована (від лат. dissociatio – роз'єднання) самотність – найбільш небезпечний, що є складним за спектром і силою відчуттів, походження та проявів, тип. Він визначається яскраво вираженою нестабільністю в процесах ідентифікації та відчуження по відношенню до тих самих людей. Походження цього типу самотності пояснюється усвідомленням людини себе такою, яка приймає одні якості своєї особистості та відкидає інші. Ототожнюючи себе з іншими людьми до повної ідентифікації, індивід різко відчужується від вибраних ним об'єктів, знаходячи у них проекцію тих якостей, які відкидає у собі самому. Дисоційована самотність виявляється у сильній збудливості, демонстративності характеру, конфліктності, суперечливому поєднанні високої та низької емпатії, егоїстичності та пасивної підпорядкованості, при цьому індивід переживає гостре, болюче усвідомлене почуття самотності.

Основні типи самотності, розглянуті на основі моделі чотиривимірного виміру, представлені американськими психологами У.А.Садлером та Т.Б. Джонсоном у роботі «Від самотності – до аномії»: космічна, культурна, соціальна та міжособистісна. На їхню думку, всі типи самотності мають загальне – це «форма самосвідомості, що свідчить про розрив основної мережі відносин та зв'язків, складових життєвого світу особистості» [46, с. 27]. Стрес у основних сферах внутрішнього світу людини викликає самотність, причому зміна критеріїв та ступеня фрустрації визначає тип самотності.

Космічна самота, найбільш складна, актуалізує три форми самосприйняття: 1) розуміння себе як цілісної реальності та співвіднесення з природою та космосом; 2) причетності до містичних, таємничих аспектів життя, гранично близьке до Бога або до глибин буття; 3) віри людини в унікальність своєї долі чи причетності до великих історичних цілей. Третя форма прояву космічної самотності спостерігається у людей, незадоволених свідомістю власної унікальності та величі своєї долі.

Культурна самотність – переживання розриву зв'язку людей з власною культурною спадщиною, традиційними нормами та цінностями -основою уявлень людини про себе, навколишній світ, своє місце в ньому. Даний вид самотності обумовлений міграцією, соціокультурними змінами, концептуальною трансформацією ціннісних орієнтирів, інтелектуальним та моральним розвитком особистості, що веде до ускладнення у спілкуванні з насамперед близькими людьми.

Соціальна самотність проявляється у взаєминах особистості та окремої групи, що виражається в таких формах соціальної ізоляції, як вигнання, неприйняття, відставка. Людина відчуває себе сторонньою, самотньою і зайвою у разі невміння прийняти на себе відповідну соціальну роль. Зростання соціальної самотності пояснюється такими факторами: поділ суспільства на касти та зростання соціалізація, мобільність соціальних кордонів, короткострокове існування груп, невідповідність між рівнем соціальних очікувань та реальною ситуацією, пов'язаною з зневагою, третируванням, приниженням соціальної ролі людини, її інтелектуальних та професійних якостей. Занепокоєння про соціальне становище, тривога щодо соціальної ідентичності спонукає людей активно включатися у спілкування, соціальну діяльність

.Міжособистісна самотність пов'язана з соціальною самотністю та викликана переживанням людини з приводу відсутності визнання її унікальності та духовного зв'язку з конкретною, значущою йому особистістю.

Самотність – явище в молодіжному середовищі усвідомленого дезінтегрування з соціумом, яке не оцінюється особистістю як деструктивного контексту і не сприймається як психологічний фактор дисгармонії. Це явище нове, сучасне, природно спричинене глобальними змінами у суспільстві соціокультурного, технологічного характеру. З іншого боку, наявність колективної, суспільної природи людини обумовлює появу негативного переживання через обмежену можливості реалізувати екзистенційні засади самовдосконалення особистості. У цьому, самотність можна трактувати як індивідуальне різнополюсне модульне переживання, спричинене відсутністю або обмеженням природного для людини емоційного ареалу у межах конкретних ситуативних соціальних обставин. Різнополюсне модульне переживання розуміється як стан, викликаний диференційованими за ступенем, знаковістю, глибиною почуттями, характерними для представників різних типів особистості у конкретних ситуаціях. В рамках вивчення студентської самотності з погляду малих груп соціально-психологічна самотність розглядається як складний феномен, що відображає особливості міжособистісної взаємодії в малих групах, що супроводжується позитивними та негативними переживаннями у суб'єкта спілкування.

**1.2. Методологічні підходи до вивчення соціально-психологічної самотності**

Відомо, що самотність, як особливий стан людини, має багату історію. Проте, саме у XX столітті феномен самотності розглядається з наукового погляду. «Додатково до всіх фізичних характеристик, а найчастіше і на противагу їм, самотність набуває суто психологічного фарбування. Воно стає, перш за все, особистісним» [50, с. 37].

У XX столітті вплив суспільства на розвиток особистості розглядається під новим кутом, особливе значення надається тому, як сам індивід визначає та бачить своє місце у товаристві. «Змішання акцентів, що посилюють психологічну забарвленість феномена самотності, на думку ряду авторів, пов'язане, з однієї сторони, з розвитком самосвідомості людини, а з іншого – із соціальними змінами» [32, с. 107].

Докладніше проблема самотності вивчається зарубіжними вченими. Всі дослідження в цій галузі схожі на те, що феномен самотності пов'язаний, насамперед, з «переживанням людини її відірваності від спільноти людей, сім'ї, історичної реальності, гармонійної природної світобудови» [14, c.8].

У той же час, багато вчених переконані, що фізична ізольованість не завжди слід прирівнювати до самотності. «Самотність не може бути прирівняно до фізичного стану ізольованості людини. У протилежність стану ізоляції, що є об'єктивним, зовні обумовленим, самотність суб'єктивне внутрішнє переживання. Багато людей відчували болісно самотність від ізоляції в якомусь співтоваристві, в лоні сім'ї і навіть серед друзів. Щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати одні очі, але щоб дізнатися. Що таке самотність, необхідно попробувати її» [42, с. 24].

Вчені часто намагаються виділити складові особливості феномену самотності, супутні цьому стану, щоб визначити ступінь тяжкості та скласти різні типології чи шкали самотності. Розроблено певний ряд теоретичних моделей феномену самотності:

1. Неофройдівська модель (психодинамічна). Представники: Зілбург, Ф. Фромм-Рейхман, Гаррі С. Салліван, Ф. Фромм.

2. Соціологічна модель. Представники: К. Боумен, Д. Рісмен, Р.Слейтер.

3. Когнітивна модель. Представники: Літиція Е. Пепла, У. Садлер.

4. Інтеракціоністська модель. Представник: Роберт С. Вейс.

5. Приватна модель. Представники: В. Дерлег та С. Маргуліс

.6. Екзистенційна модель. Представник: К. Мустакас та Б.Міюскович.

7. Гуманістична модель. Представники: А. Маслоу, С. Н. Солов'єв, Н. А. Бердяєв, Е. Н. Трубецькой, І. А. Ільїн.

8. Загальносистемна модель. Представник: Дж. Фландерс.

9. Феноменологічна модель. Представник: К. Роджерс Д. Бернштейн та Є. Рой.

Психодинамічна модель визначає стан самотності крізь призму особистісних особливостей індивіда. Вчені концентрують свою увагу на факторах, що призводять до стану самотності. Сюди можна віднести такі фактори, як риси характеру, внутрішні конфлікти та переживання, особливості сприйняття тощо. У 1938 році Г. Зілбург опублікував свій перший аналіз феномену самотності. Вчений проводить чітку грань між самотністю та усамітненням. Зілбург вважає усамітнення нормальним станом індивіда, умонастроєм. Він стверджує, що усамітнення настає тоді, коли індивід відчуває потребу у спілкуванні з конкретно взятою особистістю. Самотність, навпаки, має хронічний характер і є непереборним відчуттям.

 Гаррі С. Салліван, у свою чергу, простежує динаміку розвитку потреби людини в інтимній близькості. У ранньому віці ця потреба проявляється у прагненні до близького контакту з батьками, особливо з матір'ю. Потім дитина відчуває необхідність тісно взаємодіяти з однолітками, яких сприймає як партнерів в іграх. У підлітковому віці виникає бажання завести друга однієї із собою статі, щоб ділитися потаємними переживаннями. Гаррі С. Салліван встановив, що успішність взаємодії з однолітками безпосередньо залежить від характеру відносин з близькими родичами, батьками. Якщо підліток нездатний задовольнити потреби в інтимній близькості, це може призвести до хронічної самотності, як у даному конкретному віці, так і в подальшому його житті.

 Гаррі С. Салліван розглядає феномен самотності, як неприємне і навіть гнітюче почуття. Вчений вважає, що самотність пов'язана з комплексами людини, з острахом втрати особистісних взаємовідносин, що формуються на певних етапах особистісного розвитку індивіда. Він зазначає, що в найбільш важкій формі, феномен самотності проявляється у підлітковому віці.

Фріда Фромм-Рейхман проводила клінічні дослідження психічних захворювань, вона була однією з перших, хто дав концептуалізацію феномену самотності. Ф. Фром-Рейхман стверджує, що самотність є екстремальним станом. Можливо, автор дає таку оцінку тому, що вона вивчала феномен самотності групи шизофренічних хворих. Ф.Фромм-Рейхман вважає, що феномен самотності має виключно руйнівний характер, перетворюючи людей на безпорадних і емоційно паралізованих істот. Автор стверджує, що самотність повністю деморалізує індивіда, що призводить до психічної девіації. Основне значення, на її думку, у формуванні відчуття самотності має раннє відлучення дитини від матері. У той же час Ф. Фромм-Рейхман наголошує, що розглянути проблему самотності досить складно. Вона дійшла висновку, що феномен самотності є болісним і страшним переживанням, тому людина піде на будь-що, намагаючись уникнути це почуття.

Еріх Фромм поділяє позицію Ф. Фромм-Рейхмана, він стверджує, що сама природа людини суперечить ізоляції та самотності. Е. Фромм розглядає деякі потреби індивіда, які призводять до неприйняття самотності. Наприклад, потреба у спілкуванні, коханні, потреба мати самосвідомість і т.п. Почуття самотності розколює особистість на дискретні частини, а це може призвести до дратівливості, агресивності та насильству [43]. Можна зробити висновок, що представники психодинамічного підходу виходять із клінічної практики та розглядають феномен самотності як патологію. Загальна оцінка феномена самотності має негативний характер.

У соціологічному підході феномен самотності розглядається як нормативний стан індивіда, самотність є статистичним показником, що характеризує суспільство загалом. Соціологічний підхід полярний психодинамічному. Найпопулярнішу концепцію феномена самотності у межах соціологічного підходу розробив Д.А.Рисмен. Аналізуючи соціальну поведінку, Д. Рісмен та її послідовник Р.Слейтер, пов'язують феномен самотності із вивченням соціального характеру індивіда. Вчені виводять три види соціального характеру: традиційноорієнтований, ззовні орієнтований та зсередини орієнтований.

Перший вид – консервативний, орієнтований на традиції, властивий доіндустріальному суспільству. Другий вид відноситься до періоду розвитку ранньоіндустріального суспільства з ослабленими традиціями. Особистість, що відноситься до цього виду, має сильний характер, має схильність до нововведень та змін. Третій вид з'являється в умовах початку суспільства споживання. Поведінка особистості цього виду характеру обумовлена впливом бюрократії, моди, ЗМІ тощо. Індивід стандартизований та знеособлений. Звичайно, потреба в коханні, чесності та порядності залишається, але навколишня дійсність блокує можливі прояви. К. Боумен бачить феномен самотності, як наслідок соціальних змін, які є у суспільстві. Вчений вказує на дуже болючий характер переживання даного феномену, але вважає його природним і навіть обов'язковим атрибутом буття. Згідно з його теорією, будь-яка серйозне соціальна зміна призводить до розривів міжособистісних зв'язків та породжує такий феномен, як самотність.

К. Боумен вважає, що самотність особи є продуктом дії соціальних сил. Автор особливо наголошує на наступних моментах:

1. Ослаблення зв'язків у первинній групі. До первинної групи належить інститут сім'ї. На прикладі останнього століття можна спостерігати, як різко слабшають сімейні зв'язки від покоління до покоління. Основними факторами ослаблення сімейних зв'язків виступають, наприклад, збільшення темпу життя, зміни суспільних цінностей та моральних ідеалів.

2. Збільшення сімейної мобільності. Тут проблему можна розглянути з фізичної та психологічної сторони. З фізичного боку, відбувається урбанізація суспільства – масове зростання міст, отже, міграція населення. З психологічного боку, наприклад, збільшується кількість розлучень, укладення других та третіх шлюбів. Крім того, сталося змішання статевих сімейних функцій. Чоловік далеко не завжди є здобувачем у сім'ї, а жінка далеко не завжди господарює і виховує дітей. Величезне розмаїття ідеалів сучасних сімей призводить до незадоволеності в сімейному житті.

3. Збільшення соціальної мобільності. В результаті індивід починає відчувати жорстоке почуття самотності. Ситуація погіршується, якщо є суб'єктивні чинники особистого неблагополуччя [19].

У сукупності ці три фактори призводять до нестійкості міжособистісних зв'язків, а феномен самотності є наслідком соціальних змін, що відбуваються у суспільстві.

Р. Слейтер вважає, що індивідуалізм породжує феномен самотності. У суспільстві, де основою всього є принцип «кожен за себе», потреба у спілкуванні виявляється незадоволеною. Результатом відчуття незадоволеності стає самотність. Отже, можна підсумувати, що прихильники цього підходу розглядали феномен самотності як загальний статистичний показник, який характеризує суспільство загалом. Переживання самотності обумовлене зовнішніми факторами, що носить суто негативний характер

Представники когнітивного підходу припускають, що індивід відчуває самотність у тому випадку, якщо усвідомлює невідповідність між бажаним та досягнутим рівнем власних соціальних контактів .«Самотність - це складне відчуття, що опановує особистість в цілому – її почуттями, думками, вчинками. Ми не думаємо, що самотність існує «тільки в вашій голові» і що цей стан можна, як за помахом чарівної палички, подолати силою" позитивного мислення". Але ми стверджуємо, що всебічний аналіз самотності неможливий без вивчення того впливу, що на нього чинять, поряд з іншими, когнітивні процеси» [5, С. 191]. Е. Пепло наголошує на теорії атрибуції. Індивід, який виробляє чітку атрибуцію себе як самотньої людини, відчуває почуття самотності із ще більшою силою. Інакше кажучи, усвідомлення та концентрація уваги на власній самоті стають факторами реалізації цього феномена у життя. Енн Пепло виділяє три основні аспекти са модіагнозу самотності: афективні, біхевіріальні та когнітивні. Автор, щоправда, зазначає, що афективні ознаки іноді розмиті. Це відбувається тому, що не існує конкретного набору емоцій, які б асоціювалися з феноменом самотності.

Біхевіріальний аспект також не може бути достатньою підставою для виявлення самотності, необхідно використовувати низку поведінкових характеристик, щоб ідентифікувати цей стан. Когнітивний аспект може бути покладено основою самодіагностики самотності, оскільки він виводиться з уявлень про певний тип соціальних взаємин, які відсутні зараз. Когнітивісти вважають, що індивід визначає самотність у вигляді почуттів, вчинків та думок. Послідовники цієї теорії були переконані, що неможливо виявити самотність за допомогою однієї єдиної характеристики, нехай і домінуючої.

Когнітивний підхід так само включає аналіз розбіжностей між індивідуальним досвідом особистості та загальноприйнятими стандартами. Навколишні поступово перестають відповідати очікуванням індивіда, що призводить до виникнення нерозуміння, індивід відокремлюється від зовнішнього світу [9]. Садлер пропонує цікаву інтерпретацію феномена самотності. Він виділяє один феномен, який є основою всіх переживань. Цей феномен вчений називає - особистісний світ. Особистісний світ має чотири основних напрями: унікальність людської долі, традиції та культура індивіда, соціальне оточення, сприйняття оточуючих. Відповідно до цих феноменів виділяються чотири види самотності: екзистенційна, культурне, соціальна та міжособистісна. Почуття самотності стає особливо непереборним, якщо воно є комплексом цих чотирьох видів [9].

Когнітивний підхід розгляду феномену самотності підкреслюючи значимість самопізнання. Відповідно до цього підходу, індивід, який вирішив, що самотній, приходить до того, що цей стан самотності починає набувати справжні риси.

З інтеракціоністської точки зору самотність з'являється в результаті нестачі соціальної взаємодії. Виділяються ситуативні та особистісні аспекти самотності Феномен самотності може бути спровокований як виразно взятою, конкретною ситуацією, так і суб'єктивною схильністю особистості до самотності. Поєднання обох аспектів позначається на якості взаємодій індивіда з оточуючими та наводить або до емоційного переживання почуття самотності, або до відчуття соціальної ізольованості. Головним представником інтеракціоністського підходу є Р. Вейс. Вчений розглядає феномен самотності як комбінований вплив особистісного та ситуативного факторів. Р. Вейс вважає, що феномен самотності поділяється на соціальну та емоційну самотність. Соціальна самота обумовлена відсутністю соціальних взаємодій, емоційна - відсутністю тісної прихильності до конкретного взятого індивіду. Емоційна самотність зазвичай проявляється у цілій серії станів, таких, як внутрішня порожнеча, тривога та стурбованість. Соціальна самотність виражається в відчуття власної маргінальності. Р. Вейс поділяє самотність на гостру та хронічну, вважаючи, що необхідно вивчити різницю між ними [28].

У приватному підході основою є твердження, що індивід прагне гармонії між бажаним і досягнутим рівнем соціальних відносин. Головними представниками цього підходу є американські вчені В. Дерлега та С. Маргуліс.

Для визначення самотності вони використовують такі терміни, як «інтимність» та «саморозкриття». Суть даного підходу полягає в балансі інтимності та формальності у процесі особистісного спілкування. Порушення балансу може слугувати чинником виникнення почуття самотності. Автори стверджують, що глибина інтимності у спілкуванні може призвести до саморозкриття особистості, але необхідно розуміти, що для психічного здоров'я індивіда необхідна рівновага між інтимністю та формальністю, а не постійне підвищення інтимності. Сердечність та взаємну за цікавість необхідно дозувати, інакше вони можуть стати руйнівними чинниками. Можна зробити висновок, що прихильники приватного підходу вказували на потребу індивіда у душевних взаєминах. Потреба в такому спілкуванні розглядається як одна із базових. Можна зробити висновок, що відсутність душевного спілкування призводить до почуття самотності.

Представники екзистенційного підходу вивчають індивіда за допомогою його можливості перебувати на самоті. Це вміння рятує екзистенційну сутність людини від зникнення в соціумі. Представники цього підходу стверджують, що особистість, яка перебуває в натовпі, перетворюється на ніщо. У будь-якому віці людина активно протистоїть оточуючим, обстоюючи право на власну думку, право на свою унікальність. Представники цього підходу трактують здатність особистості до переживання самотності як необхідну умову її становлення. Екзистенціанолісти вважають, що всі люди спочатку і зазвичай самотні. Яскравим представником цього підходу є К. Мустакас. В основі його концепції лежить протиставлення хибної самотності та істинної. Вчений каже, що людина постійно перебуває перед вибором, щодня приймаючи відповідальні рішення, часто відчуваючи страх прийняти неправильне рішення. Це може призвести до того, що людина буде прагнути встановлювати нові контакти з оточуючими, намагаючись відволіктися, тікаючи від основних питань. Істинна самотність майже завжди породжується досвідом зіткнення із прикордонними екзистенційними ситуаціями. Сюди можна віднести смерть, народження, життєву трагедію та ін. Людина отримує лише зовнішню форму підтримки, а осмислити та пережити подібні ситуації необхідно самостійно. Такі переживання стикають індивіда, як це не дивно, із самим собою, дають можливість пізнати себе.

Ще одним яскравим представником цього напряму є Бен Міюскович. Вчений намагається виявити універсальний принцип, аби зрозуміти причини людських вчинків. Б. Міюскович стверджує, що самотність спочатку властива людині. Він вважає, що після задоволення фізіологічних та біологічних потреб, людина прагне полегшити свою самотність. Досліджуючи проблему феномену самотності вчений підійшов до проблеми смерті і стверджує, що людина боїться її менше, ніж самотності. Наприклад, діти не бояться смерті, вони не знають і не розуміють її, але бояться залишатися одні. Діти бояться самотності, звідси можна дійти невтішного висновку, що вони знають чи припускають, що це таке. Узагальнюючи вищесказане, можна дійти невтішного висновку, що представники екзистенціалістського підходу приділяють особливу увагу тому, що людський характер має на увазі відчуження та самотність, як властивості спочатку властиві людині. Необхідно подолати страх самотності та навчитися позитивно його використовувати.

Яскравим представником гуманістичного підходу є американський психолог Абрахам Маслоу. Вчений приходить до висновку, що для індивіда, схильного до самоактуалізації, характерна потреба на самоті. Він докладно описує цю потребу та визначає її як необхідну індивіду, який прагне самовдосконалення. Логічно припустити, що такий вид самотності набуває позитивного характеру. А. Маслоу стверджує, що справжнє самопізнання неможливе поза самотністю. Необхідно розрізняти позитивну та негативну самотність. Одні хочуть бути зрозумілими і намагаються працювати над собою, щоб їхнє бажання здійснилося, інші доводять себе до відчаю, переживаючи, що їх ніхто не розуміє, але не хочуть щось змінювати у своїй поведінці. Вчений визначає першу категорію людей, як особистостей, які прагнуть самоактуалізації. Ці люди намагаються зробити актуальними для оточуючого світу самих себе. Цей процес триває протягом усього життя. Звідси можна зробити висновок, що стан самотності необхідний людині протягом усього життя. А. Маслоу розглядає феномен самотності, як необхідний етап у житті затребуваної та успішної людини.

Самотність, на думку екзистенціалістів, може мати такий самий різний характер, як і саме буття. Гуманістичний підхід робить основний акцент на позитивному боці даного феномену, стверджуючи, що самотність нерозривно пов'язана з розвитком індивідуальності та самостi.

Автором загальносистемного підходу є Дж. Фландерс. Вчений вважає, що самотністю є наслідок порушення зворотного механізму зв'язку, який відповідає за збереження оптимального рівня контактів, як у самого індивіда, і у суспільстві. В основі цього підходу лежить загальна теорія живих систем Дж. Міллера. Суть теорії полягає в прагненні будь-якої живої системи до виживання, що можливе лише за стабільного функціонування системи. Дж. Фландерс розглядає феномен самотності як пристосувальний механізм, метою якого є виведення людини із стану дефіциту спілкування. Дж. Фландерс вказуєте що, що феномен самотності має важливе регулятивне значення. Характер почуття самотності уособлює різні виміри самотності. Одну людину турбують взаємини з групою, вона стурбована процесом ідентичності та своїм соціальним статусом, іншу - пошук сенсу та цінності життя. Природа розладу особистості різна в кожному конкретному випадку.

 Відповідно до феноменологічного підходу, кожен індивід має здатність сприймати та інтерпретувати навколишню дійсність по-своєму. У філософії феноменом називається психічне переживання оточуючого, а вивчення переживання індивідом реальності – феноменологією. Прихильники цього підходу вважають, що особисте сприйняття реальності у кожному конкретному випадку детермінують поведінку індивіда. Особистість здатна до самоконтролю, поведінка детермінована можливістю робити власний вибір. Вчинки та дії кожної людини індивідуальні, оскільки сприйняття світу людиною унікальне. Наприклад, якщо сприймати світ як доброзичливе середовище, то, швидше за все, індивід почуватиметься щасливим, а якщо сприйматиме світ вороже, то, ймовірно, індивід відчуватиме тривогу. Феноменологічний підхід не розглядає інстинкти та процеси, які є загальними для людей та тварин. В рамках цього підходу основним завданням є розглянути такі специфічні психічні якості, які виділяють людину з тваринного світу: самосвідомість, креативне мислення, здатність будувати плани на майбутнє, приймати рішення, усвідомлення власної відповідальності. Крім цього, у рамках феноменологічного підходу розглядається така думка, що у кожного індивіда є вроджена потреба у реалізації свого потенціалу - в особистісному зростанні, але довкілля може блокувати цю потребу. Люди за своєю природою мають схильність до творчості, дружелюбності, доброти, любові, радості. Феноменологічний підхід передбачає, що неможливо зрозуміти іншу людину або її поведінку, якщо не спробувати поглянути на ситуацію крізь призму його свідомості. Таким чином, можна зробити висновок, що будь-яка поведінка людини сповнена сенсу. На основі теорії про те, що емоційні порушення блокують потребу в самоактуалізації, були виявлені методи усунення почуття самотності, засновані на психотеропії Д. Бернштейн та Є. Рой. Вчені стверджують, що це зустріч рівних людей. Лікування має допомогти пацієнту відновити природне зростання, щоб пацієнт міг поводитися в гармонії зі своїм світовідчуттям. Поліпшення настає саме собою, якщо було створено правильні умови. Ці умови мають допомагати розкривати відчуття пацієнтів. Найкращий спосіб створення необхідних умов - встановлення довірчих відносин, за яких пацієнт відчуває прийняття та підтримку. Зміни в психічному стані досягаються не з допомогою застосування певних технік, а внаслідок переживання пацієнтом цих стосунків. Крім того, необхідно пам'ятати, що пацієнти повністю відповідальні за свою поведінку та думки. Головним представником феноменологічного підходу є Карл Роджерс. Найбільш відомими з форм феноменологічної терапії є клієнт-центрована терапія К. Роджерса [120]. Вчений переконався, що менш формальний підхід до пацієнтів ефективніший. Він починає використовувати недирективну терапію, дозволяючи пацієнтам самостійно вирішувати, про що і коли казати. К. Роджерс не спрямовував пацієнтів, не оцінював їхні дії. Лікування К. Роджерса будувалося на трьох позиціях: безумовне позитивне ставлення, емпатія, конгруентність. Перша позиція - безумовне позитивне ставлення полягає в тому, що терапевт повинен показати щиру турботу про клієнта, прийняти його та повірити у здатність клієнта змінитися. Необхідно слухати клієнта та приймати все, що він каже, не даючи оцінки. Терапевт не повинен погоджуватися з усім, що говорить клієнт, але повинен приймати судження свого підопічного, як реальну частину оцінюваної людини. Крім того, терапевт повинен довіряти клієнту, отже, не давати порад. Рада, на думку К. Роджерса, несе приховане повідомлення про некомпетентність людини, що знижує рівень самооцінки та робить його більш залежним від допомоги. Друга позиція – емпатія. Емпатія вимагає зосередження на відчуттях та почуттях пацієнта. Терапевт знаходиться в ролі не стороннього спостерігача, а в ролі людини, яка хоче зрозуміти, як виглядає навколишня дійсність з погляду клієнта. Третя позиція – конгруентність. Це процес узгодження між почуттями терапевта, та його ставленням до клієнта. Необхідно, щоб позитивне ставлення терапевта та емпатія були справжніми почуттями. Конгруентність дозволяє клієнту побачити, що відкритість може бути основою людських взаємин. Представники феноменологічного підходу вважають, що самотність породжується розривом між прийнятими загальними нормами спілкування та реальними взаєминами. Індивід прагне такої моделі спілкування, яка вважається ідеальною в суспільстві, що часто не збігається з індивідуальними особливостями особистості. У результаті, індивід приходить до відчуттям самотності, розуміючи, що він не відповідає своєму оточенню. Іноді індивід приходить до самотності шляхом бажання створити нові суспільні ідеали крізь призму творчості, або зовсім відчужений від суспільства, будучи ним незрозумілим. можливість усвідомити проблему соціально-психологічногосамотності в контексті соціальних та особистісних детермінант, що визначаєїх взаємодія показує залежність переживання від ситуації.

**1.3. Особливості соціально-психологічної самотності у студентському середовищі**

Сучасна студентська молодь формується в умовах складних нестабільних кризових явищ соціокультурного, політичного, економічного внутрішнього та зовнішнього характеру, багато з яких безпосередньо ініціюють самотність. Освоєння нових соціальних ролей, потреба в самореалізації, визначення життєвої позиції актуалізують проблему самотності у середовищі студентської молоді у дослідженнях початку XXI століття.

Сучасний стан суспільства, у якому формується молодь, відзначено інноваційними реаліями: європейські країни утворюють єдину спільноту, глобалізаційні процеси розвиваються в контексті протилежності глобалізаційним інтенціям; поглиблюються конфесійні протиріччя, що супроводжуються ксенофобією. На побутовому рівні збільшуються проблеми, пов'язані з культурною та навіть етнічною ідентифікацією людини: спілкування. Відсутність реального контакту, глибини та щирості, зацікавленості, використання маски, що задає модель і мовного, і етикетного, і тематичного спілкування надає йому характер квазі-, псевдоспілкування, поглиблює почуття вакууму, відірваності від реального соціуму При досконалості, що здається, інтернет-комунікація характеризується значними обмеженнями. Он-лайн спілкування не є безпосередньою взаємодією людей, не має єдиного простору, що виключає тактильну близькість, що надає йому неповноцінний, сурогатний характер. Відсутність переміщень при скайп-спілкуванні створюють замкнуте ізольоване штучне середовище на відміну від реального. В підсумку«співрозмовники» відчувають ущербність такого роду комунікації та відчувають дискомфорт та незадоволеність [45].

У нашій роботі проблема самотності розглядається у середовищі студентської молоді в основних транзитивних сферах її соціальноїдіяльності - навчально-професійної та непрофесійної. Студентство як соціально-демографічна група за вікомвідповідає періодам юності (від 17/18 років до 21 року) та початку молодості(21-23 роки) у житті людини. Ця найактивніша частина суспільства,націлена на вибір професії, навчання, створення сім'ї, мотивуєтьсяпотребою індивідів визначення свого місця у цивільному полідіяльності у суспільному, виробничо-трудовому, сімейному житті. ВНЗ як соціальний інститут покликаний забезпечувати умови для розвитку особистості, генерувати інформативно-концептуальну, когнітивну, соціокультурну базу знань студентської молоді, сприятиме їївведення в систему соціальних відносин у рамках соціально-значущоїдіяльності [23].

Юність актуалізує моделювання ціннісних, морально орієнтованих ідеалів, що лежать в основі формування світоглядних, громадянських, сенсожиттєвих позицій особистості,націлених на інтегрування індивіда в соціум, усвідомлення своєїприналежності до культурної/ національної/ професійної/ груповоїі т.д. спільності. Психоонтогенетичні особливості студентської молоді корелюються з етапом персоналізації, затвердженнямсамоідентичності, розвитком самосвідомості.

Самосвідомість, що визначається якусвідомлення себе, має конкретний психічний вимір, що позначаєтьсяпоняттям «самовизначення». У широкому значенні слова цей термінінтерпретується в сукупності психічних новоутвореньстудентської молоді, до яких належать: право формуваннявласної дорожньої життєвої карти (побудова траєкторії життєвогошляхи, що включає вибір професії, роботи, сім'ї, переваг та ін;інтегрування у сфери суспільного життя та діяльності); рефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, еволюція світогляду та самосвідомості.

Крім того, соціокультурні, економічні, політичні процеси,останніх десятиліть ускладнюють проблеми адаптації молоді до новихумовам, що ускладнюють становлення особистості, пов'язане з їїсамореалізацією, самовизначенням.

Важливим чинником посилення відокремленості у студентському середовищі стають національні, конфесійні, обрядові, мовні особливості. До об'єктивних причин групової роз'єднаності студентів відносяться і матеріальна неспроможність (недостатня стипендія), ісоціальна незахищеність, чому багато молодих людей очної форминавчання, особливо з периферійних пунктів, змушені поєднувати навчанняз роботою, що суттєво послаблює міжгрупову взаємодію,посилює соціальну неоднорідність студентського середовища [28].

Формування інформативно-концептуальної, когнітивної,соціокультурної бази знань студентської молоді відбувається у системівищої освіти. Саме у вузі як соціальному інституті складаються умови для розвитку особистості та її введення в систему соціальних відносин та соціально-значиму діяльність. Провідним видом діяльності студентів є навчальна, у процесі якої здійснюється підготовка спеціалістів. Вона сприяє придбання знань, навичок, умінь, впливає на розвиток психічнихвластивостей парубка, ініціює формування особистісних якостей. У перший період перебування у вузі (1-2 курси) студентиорієнтовані на пізнавальну, інтелектуальну діяльність,засновану на осмисленні значущих положень професійного тагуманітарні знання. У другий період навчання (3-4/5 курси) у системівищої освіти переважає професійна складова,спрямована на формування спеціальних умінь та навичок,необхідні випускнику для майбутньої роботи. Зміни освіти пов'язані з інноваційними функціямиустанови вищої школи, у системі якої складаєтьсякомпетентнісний підхід. У с ш ная діяльність молодого фахівця вмайбутньому залежить від формування загальної професійної, культурноїкомунікативної компетенції у стінах вузу. Поняття «компетенція»включає в себе не тільки знання, а й практичні навички, соціальнуадаптацію, а також особисті якості, у тому числі такі, якініціативність, цілеспрямованість, відповідальність, толерантність. Практичне освоєння нових якостей та навичок - засвоєння нових знань, набуття загальнокультурних та професійних компетенцій забезпечують інтенсивні методи навчання. Саме інтерактивні методи є найбільш ефективними освітніми формами в умовах швидко мінливого конкурентного середовища [45].

Націлені на розкриття організаторських здібностей, творчого потенціалу студентів інноваційні методи не тільки інтенсифікують освіту, але прискорюють процес соціалізації студентів. ВНЗ як соціальні інститути беруть участь у створенні нових моделей соціальної поведінки, активізують як соціальну, так і когнітивну та екзистенційну діяльністьстудентів, формують нову концептуальну систему норм та цінностей, сприяють закріпленню/розкриттю психологічних констант «портрета»особи.

Проблема студентської самотності в контексті навчальної діяльності пов'язана із загостренням негативних проявів соціалізації. Включення до освітнього середовища супроводжується процесами соціокультурної адаптації, яка передбачає інкорпорацію/приєднання особи до нової групи, а також встановлення соціальнихзв'язків, спілкування, реалізацію потреби у розвитку самосвідомості, участь успільну діяльність у групі.

Однак процеси адаптації інодісупроводжуються випадками неусвідомленого чи навмисного усунення,відокремлення окремих індивідів від групи, або, навпаки, проявами ігнорування групою окремих її представниківПід соціалізацією розуміється, з одного боку, освоєння системисоціальних норм, цінностей, елементів культури та вироблення на ційоснові установок, ціннісних орієнтацій, соціальних потреб тощо, аз іншого боку, реальне включення індивіда до суспільного життя,процес наділення людей соціальними властивостями.

Соціалізація, загалом,означає процес «цивілізації» членів суспільства. Соціальна діяльність студентів як спілкування розглядається у рамках освоєння студентами соціальних ролей та осмислення значущостіспілкування у тих соціальних і особистісних детермінант. Різні форми суспільної поведінки людини називаються соціальними (чи функціональними) ролями [16].

Відомо, що соціальні ролі реалізуються у системі значимості спілкування трьох рівнів: міжособистісної взаємодії, зумовленоїнеобхідністю розуміння близької людини – друга; групової взаємодії, зумовленої наявністю позитивної оцінки групи; рівня культурно-історичної значимості, обумовленого вдячною позицією суспільства.

В освітньому середовищі здійснюється процес безперервних контактів. Студенти мають певну загальну мету - отримати конкретні навички та знання у межах своєї майбутньої діяльності. Заняття в аудиторії характеризуються спільною діяльністю, яка, як правило,сприяє виникненню симпатії, дружньої участі, взаємодопомоги і т.д., що створює певні емоційні зв'язки. Міжособистісні, групові відносини супроводжуються процесами ототожнення особистостіз групою – ідентифікацією [37].

Людина, перебуваючи всередині групи, починає розділяти інтереси, цінності, норми поведінки, властиві всім членам групи, цим відбувається усвідомлення себе, як «ми», інших, як "Вони". У групі виділяється роль старости, який виконує організаційну функцію. Погодимося, що потреба студентів у міжособовій взаємодії задовольняється за рахунок встановлення довірчих відносин із одним із суб'єктів своєї вікової категорії.

Відсутність розуміючого суб'єкта як фактор об'єктивної неможливості реалізації суб'єктивної потреби людини часто стає причиноювиникнення почуття самотності, тим більше, що в період формування особистості актуалізується як потреба у розумінні, а йпотреба у самовираженні та саморозкритті. Процес взаємного тяжіння між людьми, заснований на вираженні симпатії та встановлення дружніх відносин, обумовлений поняттям «міжособова атракція».

Емоційна оцінка широкого діапазону має досить стійку природу і є одним із ключових факторів людських відносин. На рівні групової взаємодії самотність виникає внаслідок неусталеної соціальної ролі суб'єкта та відсутності/недостатнього прояву зовнішніх факторів атракції, до яких фахівці відносять аффилиацию, рефлексію, емоційний стан, просторову близькість. Якщо афіліація ґрунтується на бажанні подобатися іншим людям, почуватися значущою особистістю, то рефлексія пов'язана з умінням людини усвідомлювати себе як особистість тасприймати оцінку іншими людьми. Незнання самого себе, неадекватнасамооцінка (занижена чи завищена), ігнорування думки іншихлюдей може призвести до протиріч, перекосів у створенні іміджу таперешкодити домогтися визнання у групі [37].

Інші фактори, що викликаютьпозитивні емоції, що забезпечують взаємну привабливість,створюють можливість якісного спілкування у групі, що є необхідною умовою для вироблення досвіду соціальної взаємодії,виникнення емоційного благополуччя та психологічноїстабільності. Особливо гостро молоді люди переживають самотність у зв'язку зпроблемами спілкування у групі, що відповідає другому рівню реалізації соціальної ролі У зв'язку з тим, що у студентській групі невелика кількість соціальних ролей - староста, профорг, член студентського комітету, студент - не всі студенти знаходять своємісце/задоволені своїм становищем в ієрархічній структурі спільноти. Неприйняття він певної ролі, загострюване соціальними емоційними, психологічними, культурнимивідмінностями, відсутність статусної позиції, відстороненість від студентських інтересів - все це призводить до ігнорування людини з бок урешти групи [49].

У соціальній психології існують різні рівні згуртованостічленів групи, яка детермінується багатьма критеріями. Серед них базотворчими можна назвати такі: наявність спільної мети таспеціальних компетенцій кожного члена групи, соціально психологічну сумісність всіх членів групи (дифузна група);комунікативну діяльність між членами групи та сформованурольову структуру (робоча група); загальнокомандні та управлінськікомпетенції, відповідальність та контроль (згуртована група) [40].

У студентській групі проблема спілкування загострюється у зв'язку з детермінантами, пов'язаними з особливостями групоутворюючих процесів. Оскільки навчальні групи формуються за напрямами підготовки, без урахування психологічної сумісності майбутніх одногрупників, проблема спілкування об'єктивується. Деякі колишні школярі, як і раніше, усвідомлюють себе в ролі опікуваних, керованих, провідних учнів. Їм потрібен значний час для позиціонування себе в статусі студента - людини, що самостійно навчається. На їхньому тлі виділяються люди із попередньо підготовленою до студентства життєвою позицією, що приймають особливості свого положенняприналежність до нової соціальної групи. Вони швидко входять у новуроль і користуються всіма перевагами розуміння своєю статусною роллю.

Ситуацію посилює наявність у групі студентів, які звикли користуватис яперевагами лідера, які пригнічують бажання інших, меншактивних учасників групи адаптуватися до нового соціального середовища тазаважають їм зайняти своє місце у її ієрархічній структурі. Поляризація стихійно складних угруповань призводить до порушення сприятливих умов спілкування. Формально зібрані в одну навчальну групу студенти мають різні за рівнем прояви характерологічні особистісні особливості: комунікабельність, самокритичність, дисциплінованість, самоконтроль, відповідальність. Це створює додаткові комунікативні перешкоди. Щоб сформувати/створити нові дружні стосунки та надалі їхзберегти, студенти повинні володіти навичками комунікативної взаємодії [38].

Детермінанти групотворчих процесів впливають на створення ситуації відстороненості, відчуженості та глибину переживання обмеження чи повного розриву комунікативної взаємодії. З іншого боку, взаємодія на рівні групи готує студента, поєднує навчальну з професійною діяльністю, до освоєння ним нових соціальних ролей і тим самим знімає гостроту проблемисамотності у майбутньому.

Механізмом соціалізації під час вступу до групи фахівці називають ідентифікацію - процес/результат ототожнення суб'єкта з групою. Ідентифікація, на думку фахівців, звільняє людину від тривоги, напруження, веде до послаблення внутрішніх конфліктів. Усвідомлюючи організаційну, соціальну, емоційну значимість групової спільності, людина в той же час потребує самоідентифікації - самореалізації, самоствердження, що призводить до послаблення зв'язків та супроводжується частковим, значним або повним відокремленням індивіда.

Таким чином, якщо ідентифікація пов'язана із процесом усвідомлення людиною своєї групової приналежності, то самоідентифікація стає умовою становлення та розвитку особистості. Виходячи з цього можна стверджувати, що молодь відчуває складності у виробленні «Я-позиції», при якій необхідно зберігати індивідуальні інтенції та одночасно слідувати сформованим у даномусоціумі загальнокультурних правил, поведінкових норм,світоглядним установкам.

Один із найгостріших проявів самотності – усвідомлена самоізоляція молодих людей – спостерігається в Японії. Хікікоморі(hikikomori, розг. скор. hiki - хікі, букв. «знаходження на самоті»,"відриватися", "усунутись") - японський термін, введений психологом Тамакі Саїто [46] для позначення представників молоді, які ведуть вкрай відокремлений, самотній спосіб життя поза соціумом. Розірвавши всі соціальні контакти в реальній дійсності ці люди повністю йдуть в себе або занурюються ввіртуальну реальність. У Японії хікікомори визначаються як особи, які безперервно живуть в ізоляції від членів сім'ї та суспільства в окремійкімнаті батьківського будинку понад шість місяців до кількох/десятків років. Вони не працюють, не навчаються, перебувають на утриманні родичів. Подібні явища існують в інших країнах також. Наприклад, що виник у Великобританії термін NEET, що означає Not in Employment, Education orTraining» [14], часто використовується як синонім хікікоморі і використовується у Японії, а й інших східноазіатських країнах, таких як Китай, Південна Корея. Симптоматично, що такі люди є США, звані «basement dwellers», у Європі, Україні. Встановити число хікікоморі внаслідок об'єктивних причин важко, хоча згіднодослідженням 2002 року у Японії їх налічувалося 650 - 850 тис. людей.

Аналізуючи подібні явища, можна зробити висновок, що самотні люди нерідко самі уникають соціальних контактів, наражаючи себе на повну або часткову ізоляцію. Їм притаманні імпульсивність, надмірна дратівливість, страх, неспокій, відчуття фрустрації. Вони песимістичні, відчувають гіпертрофоване почуття жалості до себе,очікують від інших людей неприйняття, прикростей, заперечень, прикрихнещасть, а від майбутнього - найгіршого.Часто самотні люди малобалакучі,поводяться тихо, спокійно, безконфліктно/безшумно, намагаються бутинепомітними, у них спостерігається втомлений вигляд та підвищена сонливість.

Реакція на самотність нерідко виявляється у розпачі, тузі, нетерпінні,дратівливості.

Самотність як інтенція уяви поєднується з поняттям творчої діяльності. Молоді люди реалізують прагнення самоствердження шляхом створення та демонстрації власних роликів за участю людей, тварин, предметів. В інтернет-середовищі вони намагаються знайти якнайбільше прихильників, шанувальників, намагаючись подолати властиву технічним засобам ізольованість. Дистантність дає можливість учасникам віртуальної творчості розкріпачитися, продемонструвати свої дужеобмежені можливості шляхом створення парадоксального образу. Небезпека поширення такого роду «творів», іронічність яких не всірозуміють, загрожує твердженням низькопробного смаку, втратою відчуття міри, адекватного естетичного сприйняття краси світу.

Віртуальне спілкування людини, яка створює свій уявний світ, історію, долю, роль за принципом «сам собі режисер», сприяє розкриттю його творчого потенціалу. Самотність концентрує творчі потенції людини, у тому числі розум, волю, емоції, різні рівні свідомості: підсвідомість, інтуїцію, свідомість, - і створює умови для перетворення людини з емпіричного буття і прориву вдругу, вищу, «олюднену» сферу буття, яку називають духовною, культурної. Створене в умовах усамітнення уявне життя набуває подвоєний реально-ірреальний характер. Імагінація постає як реальність уявного буття. Вона стверджується у свідомості людини як творча енергія, сотворення буття, результат роботи думки [48].

Таким чином, творчість, яка постає як внутрішньо-екзистенційна реальність - реальність створеного людиною світу, світу культури, є феномен,р еалізований за умов самотності. Один із стовпів літератури XX століття Ф.Кафка писав: «Для моєї роботи я маю бути від усього огороджений навіть не «Як самітник», а як мрець» [28, с. 151].

Підбиваючи попередні підсумки сказаного вище, зазначимо, що молоді люди живуть у двох модусах буття, що реалізуються у спілкуванні та самотності: соціальному та відокремленому світах. З одного боку, відсутність спілкування, самотність часто супроводжується поганим настроєм та тяжкими емоційними переживаннями. Самотні люди, зв'язки яких з оточуючими обмежені, перервані чи розірвані, як правило, почуваються нещасними. Самотність супроводжується деструктивними проявами. Оскільки самотні люди почуваються психологічно ізольованими від інших, вважають себе не здатними до міжособистісного спілкування, встановлення інтимних відносин, таких, як дружба чи кохання, вони пригнічені, перебувають у депресії, відчувають дефіцит умінь та навичок спілкування. Саме з цієї причини такі люди вважають себе малопривабливими, нудними та непотрібними. Подібні особливості нерідко супроводжуються негативними афектами: розчаруванням, незадоволеністю, агресією, злістю, смутком.

Водночас самотність не завжди прирівнюється до соціальної ізольованості індивіда: можна перебувати серед людей та відчувати свою психологічну ізоляції. Сила випробовуваної самотності не визначається ні часом, протягом якого людина не спілкується з людьми, ні кількістю контактів, ні соціальними зв'язками. Переживання стану самотності залежить не так від реальних контактів та відносин, скільки від уявлення про те, якими вони повинні бути. Психологічні проблеми, наслідки соціальної нестабільності, матеріальна незабезпеченість, соціальна та правова незахищеність ускладнюють становище студентської молоді, для якої біологічно заданою необхідністю є пошук близької людини, вираз любовних почуттів.

Наростання значення інтимних уподобань пов'язано з психосоціальним процесом статевої ідентифікації, який проявляється в освоєнні молодих людей своєї статевої соціальної ролі та прийняття суспільством цієї ролі. Цей етап психоонтогенезу студентства супроводжується подоланням психологічної залежності від батьків/дорослих, характеризується авторизацією соціально-психологічноїіндивідуації особистості. Пошуки однодумців та супутників життя, обумовлені зростаючою потребою молодої людини в задоволенні почуття інтимності у взаємодії з деякими людьми, ускладнюються в умовах відсутності стабільності соціального статусу студентства. Постійна тривога за майбутнє, матеріальна незахищеність, пролонгація часу навчання у зв'язку з необхідністю постійного підвищення кваліфікації молоді є причиною неухильного зменшення числа офіційно укладених шлюбів, збільшення нерівних повіку, соціального статусу та матеріального стану спілок, перенесення вступу до першого шлюбу більш зрілий вік.

Проблема самотності дедалі більше молодшає. Відомо, що сімейні стосунки в умовах сучасного суспільства зазнають значних змін. До основних соціокультурних передумов трансформації сім'ї як соціального інституту відносять процеси індустріалізації та урбанізації, які все більшою мірою залучають жінок у виробничу сферу та, відповідно, до лав робочої сили. Цей факт веде до зниження соціальної ролі чоловіків, яка раніше була домінуючою. Іншою суттєвою причиною виступає «сексуальна революція» - зміни в галузі інтимних, сексуальних відносин між чоловіком і жінкою, що супроводжуються стиранням подвійних стандартів у статевій моралі, визнанням за сексуальними відносинами як репродуктивної, а й рекреаційної функції. На основі моделей взаємодії з оточуючими людьми П. Бергера та Д.С.Бьюдженталя було побудовано модель взаємодії студентської молоді Структура взаємовідносин студентської молоді запропонована у виглядімоделі, що включає шість кіл спілкування: сім'я, кохана людина,одногрупники, друзі поза групою, колеги по роботі, незнайомі/ стороннілюди. У рамках представленої моделі взаємодії існує такзвані універсальні кола спілкування, життєво необхідні длястудентів, які не залежать від їх бажання брати участь/не брати участь у процесікомунікації: сім'я, учбова група, незнайомі/ сторонні люди(Охоронець, білетер, касир, продавець, перукар та ін). У студентські рокидомінує значимість взаємодії на міжособистісному та груповомурівнях. Найчастіше виникають проблеми у спілкуванні студентів зодногрупниками, з друзями, з коханою людиною.Ця модель дозволяє розкрити поняття соціально-психологічногосамотності у студентському середовищі.

Основні причини, які призводять до відчуття самотності у процесі взаємодії з одногрупниками: невміння встановлювати соціальні зв'язки, відсутність бажання або можливості брати участь у спільній діяльності групи, міжгрупові конфлікти, тобто усвідомлення членами групи себе як «ми», а інших як "Вони".

Сучасна молодь прагне завоювати становище серед однолітків наявністю довірчих міжособистісних відносин, що свідчать про приналежності до обраної спільноти поза освітньою сферою. Відсутність прийнятних всіма членіами цієї групи загальних цінностей, правил поведінки призводять до відчуття соціально-психологічної самотності. Соціальна незахищеність, матеріальна нестабільність, брак життєвого досвіду, розвиток індивідуалізму та відсутність відповідальності за близьку людину призводять до неміцних, короткочасних зв'язків у відносинах з коханою людиною. Відбувається нестача емоційних зв'язків, що призводить до відчуття соціально-психологічної самотності. Стосунки у сім'ї відрізняються, як правило, неприйняттям представниками вікової групи студентства авторитету старших, бажанням виявити незалежність та утвердитися серед однолітків. Студенти, що працюють, сприймають відносини з колегами як тимчасове явище, відповідно вони невідчувають емоційну прихильність до них. Безпосередні контакти з незнайомими/ сторонніми людьми є вимушеними та обмежуються етикетними, цивілізованими нормами взаємодії, які не впливають на відчуття соціально-психологічної самотності. Водночас відсутність достатнього часу взаємного існування людей може призвести до відчуття самотності.

Основними причинами соціально-психологічної самотності є відсутність емоційних зв'язків та відсутність усвідомлення членами групи себеяк "ми", а інших як "вони"; не формуються прийнятні всім членівгрупи загальні норми та цінності, правила поведінки; відбувається нестачачасу взаємного існування людей.

Аналіз сучасних соціально-психологічних теорій самотності дозволив розробити типологію соціально-психологічної самотності у студентському середовищі. Основними індикаторами, що описують типи соціально-психологічної самотності, є комунікативні та емоційні

1. Виявлено модель взаємодії студентської молоді у рамках малої групи, включає в себе 6 кіл спілкування: сім'я, кохана людина, одногрупники, друзі поза групою, колеги по роботі, незнайомі/сторонні люди.

2. Причинами соціально-психологічної самотності молодих людей є дефіцит емоційних зв'язків; відсутність ідентифікації -усвідомлення членами групи себе як «ми», інших як «вони»; несформованість прийнятних для всіх членів групи загальних цінностей, правил поведінки; нестача наявності достатнього часу взаємне існування людей. Порушення системи компонентів міжособистісного спілкування (комунікативні, поведінкові та емоційні) у студентському середовищі призводить до розвитку опосередкованого стилю взаємодії молодих людей, що сприймається ними як спосіб подолання соціально-психологічної самотності Опосередковане спілкування розглядається як основна причина виникнення соціально-психологічної самотності серед студентської молоді.

3. Типологія соціально-психологічної самотності включає чотири типи самотності: несвідоме уникнення міжособистісних контактів, особистісний розвиток, емоційна та комунікативна ізоляція, емоційна відчуженість.

**Висновок до розділу 1**

Самотність є багатовимірним за змістом явище, яке має екзистенційні, соціальні та особистісні детермінантами. Складність інтерпретації самотності обумовлена бінарною, суперечливою (індивідуальною та суспільною) сутністю людини, різноманіттям форм та рефлексії самотності. Розбіжності у поглядах полягають у тому, що в даний час феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо.

У трактуванні феномена самотності виділяються дві основні тенденції, зумовлені негативною та позитивною спрямованістю. Це дозволяє розглядати самотність в антиномічному: деструктивному та творчому сенсах. Самотність корелюється з поняттями «усамітнення» та «ізоляція», що мають етимологічну ідентичність, але різняться по семантиці та контексту.

Позиції добровільної або вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість та антиномічні за змістом. Добровільна самотність несе позитивну спрямованість, співвідноситься з поняттям «усамітнення» та означає вибір індивідом життєвої стратегії, обумовлена суб'єктивними причинами екзистенційного та когнітивного характеру.

Соціально-психологічна самотність – складний феномен, що відображає особливості міжособистісної взаємодії в малих групах, та супроводжується позитивними та негативними переживаннями у суб'єкта спілкування.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ У СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**2.1. Виявлення причин виникнення соціально-психологічної самотності у середовищі студентської молоді**

 Емпіричну базу дослідження склали: емпіричний матеріал, отриманий під час опитування студентів, які навчаються у Західноукраїнському національному університеті у віці від 17до 25 років. Вибірка - невипадкова цільова, є репрезентативною, оскільки відповідаєгенеральної сукупності. В опитуванні брали участь студенти, які навчаються на бюджетній та небюджетній основі, очна та заочна форма навчання.

Емпіричне дослідження включає наступні етапи:

Перший етап – виявлення комплексу причин виникнення феномену соціально-психологічної самотності студентської молоді. Метод дослідження – інтерв'ю.

Другий етап – виділення найбільш значущих для об'єкта дослідження причин виникнення соціально-психологічної самотності студентської молоді. Методом дослідження є фокус-група.

Третій етап – емпіричне дослідження феноменології соціально-психологічної самотності студентської молоді: методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М.Фергюсон [48].

Необхідною умовою зниження рівня самотності вважається соціально-психологічні складові. Насамперед, це зусилля самих студентів, які спрямовані на досягнення нової якості життя, придбання відповідного місця у соціумі. З іншого боку, навколишня дійсність, соціум також впливає на стан молодих людей.

Отже, дослідження причин виникнення соціально-психологічної самотності студентів необхідне для розуміння поведінкових особливостей молоді.

 Наше дослідження базується на аналізі наукової літератури, де теоретичну та методологічну базу дослідження формують наукові положення соціологічних, психологічних та соціально-психологічних концепцій. Проблематика вивчена із застосуванням історичного методу, який дозволяє розглянути виникнення та розвиток різноманіття властивостей та підходів до вивчення видів самотності. У зв'язку з недостатньою вивченістю проблеми соціально-психологічної самотності у студентському середовищі було проведено інтерв'ю. Цей метод допоміг виявити причини виникнення соціально-психологічної самотності у студентському середовищі. Відповіді респондентів розбито на шість блоків питань, що дозволяють коректно та структуровано інтерпретувати отримані результати.

Блок 1. Що розумієте під самотністю?

Більшість респондентів вважають, що сукупність фізичного та моральне відчуття самотності є самотністю. Фізичну самотність інтерпретують не як повну ізоляцію, а як відсутність необхідного відчуття комфорту кількості спілкування. Моральну самотність розшифровують як відсутність необхідного для відчуття комфорту якості спілкування, яке залежить від емоційно-психологічної складової. Опитані говорять про те, що можна фізично бути одному, але почуватися комфортно, а можна перебувати в натовпі, але відчувати себе самотньо.

Учасники опитування вказують, що відчуття самотності залежить від типу характеру людини: інтроверт якийсь час не почуватиметься самотньо, навіть перебуваючи у фізичній ізоляції, екстраверт ж, навпаки ,відчуває потребу в систематичному спілкуванні, щоб підтримувати свійрівень відчуття самотності на комфортній позначці.

Багато учасників опитування зауважують, що наявність коханої людини сильно знижує відчуття самотності, оскільки партнер здатний компенсувати як фізичну самотність, так і моральну за умови, що ця людина знаходиться поряд і поділяє інтереси, погляди, здатна підтримати розмову, співпереживати, повністю залучена до процесу взаємодії. Самотність, як фізичну ізоляцію інтерпретують два учасники інтерв'ю.Вони знаходяться у віковій групі від 17-20 років. Лише один респондент вважає, що самотність моральне відчуття. Можна зробити висновок, що самотність розуміється як стан, який відчуває людина при нестачі необхідної для відчуття комфорту кількості фізичного та морального спілкування.

Блок 2. Що допомагає справлятися із почуттям самотності?

Були виявлені соціальні та особистісні детермінанти, які допомагають справлятися із почуттям самотності. Серед особистісних детермінант виділяються надія на краще майбутнє, здатність подобатися людям,простота у спілкуванні та товариськість, відкритість до всього нового. Двоє респондентів вказали, що сподіваються, що в майбутньому вони не відчуватимуть почуття самотності, тому єдиний дієвий спосіб боротьби зсамотністю - дочекатися певного періоду часу, коли подібна проблема стане неактуальною. Здатність подобатися людям і входити до них у довіру, простота у спілкуванні, товариськість і відкритість також були відзначені як засоби боротьби з самотністю. Серед соціальних детермінантів: підтримка родичів та друзів, спілкування з протилежною статтю, робота, отримання яскравих емоцій за допомогою походів у кіно, театри, подорожі та т.п., спроба знайти способи відволіктися. Майже всі респонденти зазначають, що підтримка сім'ї дуже допомагає переживати відчуття самотності Спілкування з протилежною статтю веде до підвищення самооцінки, крім того, допомагаєвідволікти думки від переживань. Один респондент зазначає, що робота рятує його від самотності, оскільки взаємодія з колегами задовольняє потребу у безпосередньому спілкуванні.

Блок 3. Що заважає долати почуття самотності?

Було виявлено соціальні та особистісні детермінанти, які заважають справлятися із почуттям самотності. Серед особистісних детермінант, як ізаважають впоратися з почуттям самотності, були виявлені: емоції, особливості характеру, затисненість у спілкуванні з незнайомими людьми, невміння спілкуватися, сором'язливість та фобії.

Чотири із п'яти дівчат зазначили, що емоції найчастіше заважають справлятися із почуттям самотності. Більшість молодих людей відзначаю як свої недоліки скутість у спілкуванні з незнайомими людьми, що заважає створювати коло нових знайомств, невміння спілкуватися. Багато хто відзначає, що сором'язливість і страх бути не прийнятим, заважає знайомитись із людьми. Респонденти чоловічої статі швидше знайомляться з дівчатами тільки під впливом алкоголю або у великій компанії друзів.

Дівчатам взагалі не властиво самим заводити знайомства з протилежною статтю. Серед соціальних детермінантів: комп'ютеризація суспільства, соціальний статус, рівень життя, негативне ставлення оточуючих, місце проживання та нерозуміння проблеми самотності оточуючими. Сучасна молодь групується не лише за принципом сфер інтересів, але і за рівнем значущості людини у групі та матеріального достатку. Така особливість не сприяє розвитку соціальних контактів та породжує комплекси.

Блок 4. У чому причина виникнення почуття самотності у молодих людей?

Відповідаючи на поставлене запитання, респондентам довелося проаналізувати не лише свій особистий досвід, а й спробувати сформулювати низку причин виникнення почуття самотності з погляду їх уявлення про цей феномен. Були виявлені соціальні та особистісні причини виникнення почуття самотності в молоді.

Серед особистісних причин: високий рівень індивідуалізму, страх бути відкинутим, хворе самолюбство, комплекси, зміна ціннісних орієнтирів, обмеженістьу поглядах. Ці причини виникають у зв'язку з психічними відхиленнями, виховання, навколишнього суспільства та багатьох інших факторів.

Серед соціальних причин: невеликий життєвий досвід, роз'єднаність людей, сексуальна революція, комп'ютеризація суспільства, розвиток монетаристського мислення, зміна менталітету, відсутність вседоступних дозвільних форм, питання виховання, індивідуалізація суспільства, відсутністьтолерантності у низці питань та ін.

Блок 5. Методи боротьби з самотністю.

В рамках інтерв'ю респонденти розглянули рішення проблеми самотності у студентському середовищі. Були виявлені соціальні та особистісні засоби боротьби з поставленою проблемою. До особистісних способів боротьби з почуттям самотності відносяться: саморозвиток ,саморегуляція, дисципліна, розвиток навичок комунікації, боротьба з комплексами та фобіями. До соціальних способів відносяться: поправки в державній та освітній політиці, розвиток дозвільних заходів для молоді.

Проведення другого етапу дослідження полягає у виділенні зі списку найбільш значущих, у рамках предмета вивчення даної роботи, причин виникнення соціально-психологічного самотності. Методом дослідження обрано фокус-групу. Цей метод допомагає уточнити проблематику феномена самотності. Для проведення дослідження було обрано основні напрямки дискусії: - обговорення актуальності концепту самотності у середовищі студентськоїмолоді;

- розгляд факторів, що впливають на становлення та розвитоксамотності серед студентів;

- виявлення способів усунення цієї проблеми.

Інтерпретація результатів фокус-групи на тему соціально-психологічної самотності щодо питання актуальності підтвердила, що тема дослідження актуальна, цікава та близька всім учасникам. Було наголошено, що проблема самотності молоді обумовлена різними зовнішніми факторами: популяризація інтернет-спілкування, підвищення цін на дозвілля, пропаганда у засобах масової інформації індивідуалістичного мислення тощо. Подібні явища фокус-група позначила як кризові. На противагу терміну «самотність» було поставлено термін «спілкування».

Молоді люди дійшли висновку, що активна взаємодія з оточуючими має знижувати рівень відчуття самотності. Відповідаючи на запитання щодо пошуку способів боротьби з проблемою самотності, молоді люди помітили, що самотність можна відчувати як перебуваючи як в ізоляції, так і в громадському місці. Крім того, студенти звернули увагу, що способи боротьби з самотністю будуть різні, залежно від того – де людина знаходиться. Отримані результати дослідження свідчать, що найбільше значимими для студентської молоді детермінантами самотності є:

• соціальні – вимушена ізольованість, ослаблення комунікативних зв'язків, соціальна ізоляція, самоізоляція.

• особистісні – розвиток інтроверсії, високий ступінь комунікативної активності.

Для виявлення рівня соціально-психологічної самотності була використана шкала самотності UCLA, створена Д. Расселом та М.Фергюсон [54]. Шкала визначає самотність як загальне явище, поширене серед широких мас населення, і показує високу ступінь адекватності діагностування. Вона дає можливість ранжувати студентів за ступенем виразності самотності, крім того, дозволяє виявити відсоток студентів, які належать до того чи іншого типу самотності.

Отже, інтерв'ю виявило причини виникнення соціально-психологічної самотності у студентському середовищі. На основі аналізу та узагальнення результатів інтерв'ю було класифіковано соціальні та особистісні детермінанти.

До соціальних детермінантів відносяться зовнішні причини, що впливають на відчуття самотності, особистісні детермінанти відображають внутрішні, пов'язані з почуттям самотності опитаних.

Усього було виявлено 12 соціальних детермінант та 11 особистісних. Аналіз результатів показує, що будь-яке поєднання перерахованих соціальних та особистісних детермінант призводить до відчуття самотності. Отриманий список досить великий і вивчення кожної причини може бути предметом окремого дослідження.

 Фокус-група допомогла виділити найбільш значущі причини виникнення соціально-психологічної самотності. Отримані результати дослідження свідчать, що найбільш значущими для студентської молоді детермінантами самотності є:

• соціальні – вимушена ізольованість, ослабленнякомунікативних зв'язків, соціальна ізоляція, самоізоляція.

• особистісні – розвиток інтроверсії, високий ступінь комунікативноїактивності.

Отриманий список дозволяє зробити висновок, що у середовищі студентської молоді найбільш значущі детермінанти соціально-психологічної самотності лежать у площині проблеми комунікації.

**2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної самотності у середовищі студентської молоді**

На другому етапі дослідження було виявлено рівень самотності молоді за допомогою методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (Малюнок 38.) та описати результати.

Рівень самотності молоді не є критичним. У 14% опитаних було виявлено високий рівень самотності, у 61% -середній. 25% студентів мають низький рівень самотності. Це говорить проте, що проблема самотності серед молоді поширена.

Була розглянута залежність рівня самотності та відчуття самотності. На основі впливу рівня самотності на відчуття самотності були зроблені подальші розрахунки за моделлю соціально-психологічної самотності молоді.

Показники цього графіка було взято за основу розрахунку кількості студентів, які відносяться до кожного типу самотності.

До першого типу самотності відносяться11-14% студентів, до другого – 54-61%, до третього – 57-66%, до четвертого – 13-21%.

Отримані дані показують, що жінок по кожному типу самотності, крім четвертого, більше ніж чоловіків. Це говорить про те що жінки більш схильні до почуття самотності, тому що емоційніше чоловіків, комунікабельніші, товариськіші. Було здійснено розрахунок за віковими категоріями, що належать до кожноготипу самотності. Відмінності за віковимихарактеристик не виявлено. Було здійснено розрахунок рівня відчуття самотності по кожному типу самотності На основі отриманих результатів було описано модель типології соціально-психологічної самотності у студентському середовищі

I тип соціально-психологічної самотності – несвідоме уникнення міжособистісних контактів. Цей тип самотності відчуваютьмолоді люди, які мають занижену самооцінку і ряд фобій, невпевнені у собі. Серед опитаних студентів до цього типу належать 11-14%. Всі студенти, які відносяться до цього типу, мають високий рівеньсамотності. До цього типу належать 43% чоловіків та 57% жінок. Найбільшяскраво цей тип соціально-психологічної самотності проявляється у спілкуванніз одногрупниками, друзями, у деяких випадках у спілкуванні з коханимлюдиною. Ідентифікація, тобто усвідомлення членами групи себе як «ми», аінших як «вони», виражається слабкою мірою. Задоволення від спілкування вгрупі не отримують 73,8% опитаних, поза групою – 77,7%, з коханимлюдиною – 62,1%. Відносини у групі, поза групою (з друзями) та з коханимлюдиною впливають на відчуття самотності: чим нижчий рівень зв'язку в цихгрупах, тим сильніше молода людина відчуває самотність. Це відповідає положеннямтеоретичної частини дослідження. Основними ціннісними орієнтирамимолодих людей, які належать до цього типу соціально-психологічногосамотності, є дружба, спілкування, кохання.

II тип соціально-психологічної самотності – особистісний розвиток. Додо цього типу самотності відносяться студенти, які мають високийрівнем рефлексії, здатні до самоідентифікації, прагнуть до усамітнення тастановлять 54-61% опитаних. Більшість з них має низький (42%) ісереднім (38%) рівнем самотності.До цього типу належать 28% чоловіків та 72% жінок. Цей тип соціально-психологічної самотності найчастіше проявляється у спілкуванні з одногрупниками у процесі навчання, у процесісаморозвитку. Найпоширеніший спосіб упоратися з почуттям самотності будинку - інтернет-серфінг - 62,1%, що свідчить про відсутність комунікативних навичок та бажання їх набувати. Враховуючи той факт, що більшу частину дня студенти проводять у ВНЗ (до 6 годин на день), 61%опитаних витрачають понад 3 години на день на мережеве спілкування. З одного боку,технологічні комунікації ведуть молоду людину в замкненепростір, з іншого сприяють процесу самоідентифікації,саморозвитку, дають можливість розкрити творчі потенції. Основним ціннісним орієнтиром молодих людей, які належать до цього типусоціально-психологічної самотності, є процес пізнання,можливість розширення свого кругозору, підвищення культурного та інтелектуального рівня.

III тип соціально-психологічної самотності - емоційна такомунікативна ізоляція До цього типу самотності відносяться молоді люди,які розчаровані у навколишній дійсності, перебувають у стані фрустрації, що впадають у депресію, відчувають потребу в соціальнійвідгородженості, становлять 57-66% опитаних, серед них - 43,3% чоловіків та57,6% жінок. Більшість студентів, які належать до цього типу,мають середній (54%) і високий (35%) рівень самотності. Цей типпроявляється у відсутності спілкування з представниками всіх кілвзаємодії є свідомим вибором молодих людей.Питанняформування норм, цінностей, правил поведінки у цій групі молодих людейпов'язаний із загальною тенденцією зниження культурного та духовного потенціалу,140 захоплення фізичною активністю. «Дуже рідко (раз на кілька місяців)»,намагаючись впоратися з почуттям самотності поза домом, молоді люди ходять умузей та на виставки – 51,5%, а також до театру та на концерти – 43,7%. Усучасному технократичному суспільстві всю необхідну інформацію, в томучисло про пам'ятки культури, молоді люди знаходять в інтернеті. У середовищі студентської молоді виробляється думка, що зовсім не обов'язкововідвідувати музеї, щоб подивитися картини, чи ходити на концерти, щобслухати музику. Заміна реальної віртуальної дійсності, відсутність мотивованості та зацікавленості у відвідуванні культурних установпослаблює соціальну взаємодію та посилює самотність. Молоді люди, намагаючись подолати почуття самотності, уникають проводити час у нічнихклубах – 71,8%. У той же час аналіз отриманих даних показує: частішевсього молоді люди, щоб впоратися з почуттям самотності, тренуються успортивний зал або йти на прогулянку.

Таким чином, можна зробити висновок,що студенти займаються своїм фізичним розвитком на шкоду духовномузростання, але, найголовніше, на шкоду реальному спілкуванню та соціальній взаємодії. У середовищі студентської молоді переважає когнітивна,емоційна та поведінкова пасивність, пов'язана із заміною реальноїдійсністю віртуальною. Основними ціннісними орієнтирами молодих людей, які належать до цього типу соціально-психологічногосамотності, є фізична краса і здоров'я, елітарний, з точкизору молоді, соціальний статус.

IV тип соціально-психологічної самотності – емоційнавідчуженість. Цей тип самотності характеризується ворожістю,підозрілістю, заздрістю, конфліктністю та проявляється у процесівзаємодії з одногрупниками, друзями, колегами по роботі. До цьоготипу належать 13-21% опитаних, 50% чоловіків і жінок, які маютьсереднім (61%) та високим (24%) рівнем самотності. У рамках малої групиемоційні зв'язки достатньою для якіснихвзаємовідносин не виявлено. Це підтверджується відповідями респондентів:14154% опитаних стверджують, що «часто» та «дуже часто» відчувають почуттясамотності. Основним ціннісним орієнтиром молодих людей, якіставляться до цього типу соціально-психологічної самотності, єіндивідуалізація.У зв'язку з отриманими показниками можна стверджувати, що досліджуванапроблема актуальна, оскільки студентство як соціально-демографічнагрупа повинна мати переважно позитивні характеристики,пов'язаними з активністю та комунікабельністю. Більшість респондентів- 71% відзначили, що спокійно ставляться до самотності, вони вважають за краще бутиодні, коли це потрібно або коли треба про щось подумати. Це доводить,що самотність у світі розглядається як як негативнеявище, більшість молодих людей бачать у соціально-психологічномунаодинці творчу та корисну функцію, пов'язану з формуваннямособистісних якостей.

Було здійснено розрахунки отриманих даних за ранішерозроблена анкета. Результати підтвердили актуальність дослідження,показали ступінь взаємодії, комунікативну активність молодихлюдей з оточуючими.

 На другому етапі дослідження моєю метою було виявити рівеньсамотності молоді за допомогою методики діагностики суб'єктивноговідчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона та описати результати,отримані за розробленою раніше моделлю типології соціально -психологічної самотності студентської молоді.

 До I типу соціально-психологічногосамотності - несвідоме уникнення міжособистіснихконтактів, належать 11 -14% опитаних, до II типу - особистісний розвиток -54-61% опитаних, до III типу - емоційна та комунікативна ізоляція -57-66% опитаних, до IV типу – емоційна відчуженість – 13-21%опитаних.

**2.3. Практичні рекомендації щодо подолання соціально-психологічної самотності у середовищі студентської молоді**

Враховуючи результати, отримані за підсумками емпіричного дослідження феномена соціально-психологічної самотності серед студентства, можна зробити висновок, що ця проблема досить актуальна в сучасному суспільстві. Саме з цієї причини необхідно вивчати дану проблематику та стежити за динамікою розвитку феномену самотності молоді.

Відомо, що проблема відчуття соціально-психологічної самотність серед молоді має свої особливості. Самотність у студентському середовищі суттєво відрізняється від відчуття самотності представників інших вікових груп. Почуття самотності молоді наділено специфічними соціальними та особистісними детермінантами.

До особистісних особливостей відносяться: високий ступінь індивідуалізму, страх бути відкинутим, хворе самолюбство, комплекси, зміна ціннісних орієнтирів, обмеженість у поглядах та ін.

До соціальних особливостей відносяться: невеликий життєвий досвід, роз'єднаність людей, сексуальна революція, комп'ютеризація суспільства, відсутність доступних для молоді дозвільних форм, питання виховання, індивідуалізація суспільства, відсутність толерантності у низці питань.

Молоді люди цікавляться всім новим, невідомим та загадковим. До особливих рис молодості належить потреба у пошуку форм активної діяльності. Рівень відчуття самотності безпосередньо залежить від уміння спрямовувати, розвивати та удосконалювати свій внутрішній світ, а також від уміння розширювати та зберігати зовнішні соціальні контакти. Для досягнення всіх цих цілей потрібна, насамперед, інтенція(бажання) людини.

Важливий процес саморозвитку та саморегуляції, активність, дисципліна, цілеспрямована спрямованість на подолання комплексів та фобій, розвиток навичок комунікації. Відомо, що на рівень самотності молодого покоління впливає інститут сім'ї. Ті цінності та установки, які закладаються з дитинства рідними та близькими, відбиваються на судженнях та уподобаннях молодих людей. Ще з дитинства потрібно прищеплювати любов до спілкування, заохочувати бажання заводити нові знайомства, пояснювати важливість та необхідність створення у майбутньому своєї сім'ї. Батьки зобов'язані піклуватися та спрямовувати дітей, намагатися розвивати етичні цінності.

В даний час актуалізуються інноваційні форми взаємодії молодих людей. Особливо плідно у цьому сенсі працюють різні організації, які забезпечують зустріч молодих людей та ініціюючі їх знайомства: антикафе, клуби, галереї, занедбані майданчики, бункери.

До інноваційних форм інтерактивної взаємодії молоді відносяться: Speed Dating (швидкі побачення), квести, тренінги, ігри. Ігровий формат комунікації особливо привабливий для молодих людей, яким імпонують креативність, реалізація творчих та інтелектуальних потенцій, активна діяльність, популярність та мода.

Вирішальне значення у зниженні рівня самотності у студентському середовищі набуває державна молодіжна політика. Серед основних її напрямів необхідно виділити такі

Значимість організації доступних молоді культурно-дозвіллєвих заходів важко переоцінити. У багатьох західноєвропейських країнах існує практика вільного відвідування музеїв представниками всіх вікових груп, у тому числі студентів. У нашій країні періодично знижуються ціни на квитки в окремих музеях та театрах для студентів, але цінова політика здійснюється на державному рівні. Невиправдано високими залишаються ціни на квитки для відвідування студентами кінотеатрів, виставок, музеїв, клубів та ін. У цьому сенсі актуалізується необхідність зниження цін на них та створення системи знижок та акцій для молодого покоління.

У рамках освітньо-виховної системи вишів слід акцентувати увагу на напрямки роботи, що знижують відчуття самотності молоді, можливості яких вивчені недостатньо та використовуються вкрай обмеженою мірою. Зазначимо, що саме у вищій школі на стадії вивчення проблем загальнолюдського порядку у системі гуманітарного знання та спілкування з фахівцями високого рівня відбувається формування особистості молодої людини – майбутнього спеціаліста, громадянина, відповідального за своє власне життя, сьогодення та майбутнє своєї країни.

Важливо створити централізоване керівництво освітньої, спортивної та культурно-дозвільної діяльності молодих людей. Це необхідно для організації згуртованості в рамках групи, курсу, інституту, університету, системи міських вишів. В даний час надання зайвої самостійності учням, у вузах молодим людям має негативні наслідки: невміння розпоряджатися своїм часом, відсутність успішних комунікативних навичок, роз'єднаність, фобії, комплекси, затиснення і, як наслідок, самотність.

Для вирішення цього завдання необхідно створити універсальну систему центрів, що забезпечує організацію, агітацію, розвиток, популяризацію освітньої, спортивної, культурної та дозвільної діяльності молоді. Це забезпечить безпосереднє спілкування серед молодих людей; допоможе розвитку навичок комунікації, сприятиме створенню нового корисного та перспективного кола знайомств, підвищить рівень духовного, культурного, інтелектуального розвитку Основним завданням таких центрів може бути виявлення уподобань молоді, врахування інтересів та запитів молодих людей, а також створення нових та впровадження вже існуючих, креативних форм спілкування. Центр може забезпечувати керівництво, організацію та проведення основних видів молодіжної діяльності вишу.

1. Студентські наукові конференції, фестивалі, конкурси.

 Це хороша можливість дати молодим людям проявити себе у науковій сфері, реалізувати творчий потенціал, розвинути лідерські якості та познайомитися зі студентами інших вишів.

1. Спортивні заходи.

Необхідно прищеплювати любов студентів до спорту. Важливо виявляти переваги молодих людей у сфері вибору видів фізичної активності. Крім того, студенти вишу мають брати участь у спортивних міжвузових змаганнях, що забезпечить розширення соціальних контактів. Необхідно відкрити спортивні секції, щоб студенти могли займатися спортом та у вільний від навчання час.

1. Робота гуртків, секцій, клубів за інтересами.

Такі клуби, наприклад, клуб любителів літератури, допомагатиме людям вчитися вибудовувати продуктивні комунікації: аргументовано висловлювати свою думку, відстоювати позиції, робити висновки, набувати поведінкових навичок. Це допоможе кожному учаснику розширити кругозір в рамках цікавого питання, знайти однодумців, придбати нові знайомства.

1. Екскурсійні програми.

В даний час завдяки розвитку теорії музейної комунікації екскурсія є не лише однією з провідних форм просвітницько-виховної діяльності, а також розглядається як специфічний вид спілкування. Це спілкування має рольовий характер: учасники діалогічної комунікації співпрацюють у рамках відведених їм регламенту, діючи у ролі екскурсовода чи екскурсанта. Непідробний, щирий інтерес викликають екскурсії, підготовлені силами студентів: піші прогулянки містом, знайомство з історією будинку, відвідування музеїв та виставок сучасного мистецтва та ін. Молоді люди отримують можливість побачити пам'ятники старовини, відчути дух минулої епохи, відчути корист ьспільного проведення поза стінами вузу. У ході екскурсії виникає особлива психологічна атмосфера, викликана спільністю пережитих емоцій, відбувається обмін думками. Завдання центрів – своєчасно сповіщати про цікаві театральні постановки та музейні виставки, організовувати відвідування музеїв, виставкових центрів, вводити до обов'язкової програми екскурсійну діяльність.

1. Обов'язкові заходи, пов'язані із волонтерською діяльністю.

Волонтерська діяльність – це добровільна активність молоді. Волонтерство є значним засобом соціального розвитку суспільства у галузі культури, охорони навколишнього середовища, освіти, науки, мистецтва, охорони здоров'я та ін. Робота волонтерських груп є сферою, яка розвиває соціальні творчі інтенції студентів, забезпечує досягнення цілей виховання активної громадянської позиції та соціальної відповідальності молодої людини. Заняття студентів у волонтерських групах збереже та дозволить зміцнити гуманітарні цінності; буде сприяти самоідентифікації молодої людини, її особистісному зростанню та розвитку соціальних зв'язків.

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

8. Ознайомлення з культурою інших народів.

Знання традицій, духовних цінностей світової історії та культури розширює кругозір, розвиває комунікативні навички, що сприяє формуванню толерантного відношення до представників інших країн. Молоді люди зможуть легше адаптуватися до інокультурного середовища, знайомитися з іноземцями, адекватно сприймати поведінкові особливості представників інших культур. Організація міжнародних заходів здійснить зближення представників народів різних країн та конфесій. Для успішної роботи центру необхідне оперативне розповсюдження інформації: роздача листівок, розклеювання оголошень, оповіщення на офіційному сайті ВНЗ, передача повідомлень з внутрішнього радіо ВНЗ, особистий контакт із завідувачами кафедр та з кураторами груп. Зв'язок між різними підрозділами центру та учнями може забезпечуватися силами самих учнів, які працюватимуть за поточним графіком та будуть безпосередньо залучені до процесу взаємодії з представниками різних груп, курсів, інституцій. Крім того, потрібно створювати атрактивні для молодих людей дозвільні програми, засновані на впровадженні нових ідей та форм розваг. Атмосфера у центрі відіграє важливу роль у питанні створення дружелюбної, комфортної обстановки у ВНЗ.У діяльності центру мають бути такі підрозділи:

- інформаційно-розподільне, що орієнтує студента у виборі його індивідуальної програми у центрі дозвілля;

- експериментально-постановочне, що займається розробкою нових дозвільних програм;

- творчі майстерні, що об'єднують спеціалістів, які працюють над окремими проблемами забезпечення та організації дозвільної діяльності;

- виробничо-технічне, що виконує функцію забезпечення нормальної роботи обладнання та оснащення центру.

Для забезпечення високого рівня реалізації діяльності Центру потрібно оснастити його повним набором сучасних технічних засобів, залучити висококласних спеціалістів у різних галузях діяльності. Це і педагоги, і психологи, і фахівці різного профілю та ін. Для гуртків та секцій необхідний постійний викладач для проведення конференцій, можна запрошувати промовців для одноразового виступу.

Можливо, цей перелік практичних рекомендацій, запропонованих у зв'язку з метою ослаблення рівня прояву феномену самотності в студентському середовищі, не є вичерпним себе, але це найбільш значущі орієнтири, намічені у перспективі соціальної діяльності вузів.

При створенні сучасних програм зі зниження рівня самотностікультурно-дозвілових Центрах у рамках вузів потрібно враховувати як психологічні закономірності взаємодій молоді у клубних об'єднаннях, так і різноманіття зв'язків для людей у процесі їх спілкування. Потрібно розділяти та системно групувати особисті інтереси та інтереси цілої групи. Важливо знати мотиви відвідування тих чи інших заходів молодими людьми, щоб навчитися керувати та спрямовувати ціннісні орієнтири в потрібне русло. Не варто забувати, що орієнтації та потреби молодих людей складаються стихійно.

Молодь – дуже складна публіка, мінлива у своїх запитах, потребах та поглядах. У зв'язку з цим потрібно завжди бути в курсі подій, моніторити шкалу інтересів молоді, намагатися йти в ногу з часом. Таким чином, завданням Центрів для молоді є максимальне зниження рівня самотності у студентському середовищі. В основі цих програм повинні лежати такі принципи, як простота організації, масовість, включення незадіяних груп молоді. Вдосконалення організації культурних форм молодіжного дозвілля забезпечить їй можливість неформального спілкування, творчої самореалізації, духовного розвитку, сприяти виховному впливу великих груп молоді.

У кожному вузі існує своя система підрозділів, які здійснюють культурно-виховну та освітню діяльність студентів .Особливість запропонованої пропозиції полягає у централізації організації діяльності всієї сукупності підрозділів, жорсткий контроль за діяльністю всіх підрозділів та активне залучення всіх учнів у процес взаємодії.

Завдання Центрів - здійснювати усі перелічені види діяльності у кожному ВНЗ та сприяти подальшому їх розширення. Проведене дослідження дозволяє сформулювати ряд практичних рекомендацій:

1. Серед основних засобів боротьби з самотністю у соціально-організаційному плані актуалізується завдання формування соціальних зв'язків та пропаганда нових інтересів замість втрачених, у тому числі популяризація смисложиттєвих, вітальних орієнтирів, твердження духовно-моральних цінностей, морально-етичних норм.
2. Результати, отримані у цьому дослідженні, слід використовувати при підготовці лекційних та семінарських занять у ВНЗ з фахових дисциплін по психології.
3. Пропонований підхід до вивчення соціально-психологічної самотності студентської молоді може бути використаний практикуючими професійними психологами, тренерами та модераторами при розробці тренінгових вправ та програм формування ефективних команд.
4. Отримані результати дисертаційного дослідження дозволяють виявити необхідність у створенні універсальної системи Центрів, що забезпечують організацію, агітацію, розвиток, популяризацію освітньої, спортивної, культурної та дозвільної діяльності молоді. Ці Центри забезпечать безпосереднє спілкування серед молодих людей; допоможуть розвитку навичок комунікації. Основним завданням таких центрів стане виявлення переваг молоді, облік інтересів та запитів молодих людей, а також створення та впровадження креативних форм спілкування з метою подолання соціально-психологічної самотності

**Висновок до розділу 2.**

1. Серед основних засобів боротьби з самотністю у соціально-організаційному плані актуалізується завдання формування соціальних зв'язків та пропаганда нових інтересів замість втрачених, у тому числі популяризація смисложиттєвих, вітальних орієнтирів, твердження духовно-моральних цінностей, морально-етичних норм

2. Результати, отримані у цьому дослідженні, слід використовувати при підготовці лекційних та семінарських занять уВНЗ з дисциплін «соціальна психологія», «професійна психологія», «психологія управління»

3. Пропонований підхід до вивчення соціально-психологічної самотності студентської молоді може бути використаний практикуючими професійними психологами, тренерами та модераторами при розробці тренінгових вправ та програм формування ефективних команд.

4. Отримані результати дослідження дозволяють виявити необхідність у створенні універсальної системи Центрів, що забезпечують організацію, агітацію, розвиток, популяризацію освітньої, спортивної, культурної та дозвільної діяльності молоді. Ці Центри забезпечать безпосереднє спілкування серед молодих людей; допоможуть розвитку навичок комунікації. Основним завданням таких центрів стане виявлення переваг молоді, облік інтересів та запитів молодих людей, а також створення та впровадження креативних форм спілкування з метою подолання соціально-психологічної самотності.

**ВИСНОВКИ**

Самотність є багатовимірним за змістом явище, яке має екзистенційні, соціальні та особистісні детермінантами. Складність інтерпретації самотності обумовлена бінарною, суперечливою (індивідуальною та суспільною) сутністю людини, різноманіттям форм та рефлексії самотності. Розбіжності у поглядах полягають у тому, що в даний час феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо.

У трактуванні феномена самотності виділяються дві основні тенденції, зумовлені негативною та позитивною спрямованістю. Це дозволяє розглядати самотність в антиномічному: деструктивному та творчому сенсах. Самотність корелюється з поняттями «усамітнення» та «ізоляція», що мають етимологічну ідентичність, але різняться по семантиці та контексту.

Позиції добровільної або вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість та антиномічні за змістом. Добровільна самотність несе позитивну спрямованість, співвідноситься з поняттям «усамітнення» та означає вибір індивідом життєвої стратегії, обумовлена суб'єктивними причинами екзистенційного та когнітивного характеру.

Соціально-психологічна самотність – складний феномен, що відображає особливості міжособистісної взаємодії в малих групах, та супроводжується позитивними та негативними переживаннями у суб'єкта спілкування.

1. Соціально-психологічна самотність – це складний феномен, що відображає особливості міжособистісної взаємодії в малих групах, який супроводжується позитивними та негативними переживаннями у суб'єкта спілкування.

2. Виявлена модель взаємодії студентської молоді в рамках малої групи включає 6 кіл спілкування: сім'ю, кохану людину, одногрупників, друзів поза групою, колег по роботі, незнайомих/ сторонніх людей.

3. Причинами соціально-психологічної самотності молоді є дефіцит емоційних зв'язків; відсутність ідентифікації – усвідомлення членами групи себе як «ми», інших як «вони»; несформованість прийнятних всім членів групи загальних цінностей і правил поведінки.

4. Порушення системи компонентів міжособистісного спілкування (комунікативні, поведінкові та емоційні) у студентському середовищі призводить до розвитку опосередкованого стилю взаємодії молодих людей, що сприймається ними як спосіб подолання соціально-психологічної самотності. Опосередковане спілкування розглядається як основна причина виникнення соціально-психологічної самотності в середовищі студентської молоді.

5. Типологія соціально-психологічної самотності включає чотири типи самотності: несвідоме уникнення міжособистісних контактів, особистісний розвиток, емоційна та комунікативна ізоляція, емоційна відчуженість.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андрусенко В. А. Словник душевних і духовних термінів. Харків, 1993. 30 с.
2. Бех І.Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посіб К.: Академвидав, 2009. 313 с.
3. Волков Ю.Г., Добреньков В.І., Кадар Ф.Д., Савченко І.П., Шаповалов В.А. Соціологія молоді. Д. : Фенікс, 2001. 576 с.
4. Гасанова П. Г., Омарова М. К. Психологія самотності. Київ: Фінансова Рада України, 2017. 235 с.
5. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: автореф. дис…канд. філос. наук: 09.00.04 – філософська антропологія, філософія культури .Харків, 2004. – 17 с.
6. ГриценкоВ.А. Соціально-педагогічні умови подолання стану самотності студентів вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації: автореф.дис. ...канд.пед.наук : спец.13.00.05.Київ, 2014. 21 с.
7. Гусейнова Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2014. С. 315-322.
8. Державна служба статистики України [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.ukrstat.gov.ua. 14.
9. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. Вісник Національного університету оборони України. 2011. №4 (23). С. 24-30
10. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дис. канд. психол. наук : 19.00.05.Санкт-Петербург, 2009. 254 с.
11. 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.
12. Капріцин І.І. Спадкоємність у розвитку релігійної культури: дис. докт. філос. наук: 09.00.03. Дніпро, 2017. 459 с. 140.
13. Каралаш Н.Г. Життєвий світ людини та переживання нею стану самотності як предмет філософського аналізу: автореф. дис…канд. філос. наук: 09.00.09 - філософія науки . Чернівці, 1999. с. 141.
14. Карівець І. В. Повсякдення: між трансценденталізмом і дивовижністю: монографія. Львів: вид-во Львівської політехніки, 2012. 256 с.
15. Кебуладзе В. Чарунки долі. Львів: Видавництво Старого Лева, 2016. 160 с.
16. Колесникова Г. І. Феномен самотності: поняття, класифікація, екзистенціальний сенс. *Журнал фундаментальні дослідження*. № 2-9. 2015. С. 224-227.
17. Колізії антропологічного розмислу. В.Г.Табачковський, Г.І.Шалашенко, Н. В. Хамітов, Г. П. Ковадло, Є. І. Андрос. К.: ПАРАПАН, 2002. 156с.
18. Корчагина, С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Москва: МПСИ. 2005.
19. Кошлань І.Г. Переживання самотності підлітками –представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 78–81.
20. Кузь О. М., Сахань О. М. Становлення соціально-філософського дискурсу відчуження: марксизм versus екзистенціалізм. Вісник Національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого». Серія: філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2012. №1(11). С. 45-50
21. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: автореферат канд. філос. наук. Київ, 2008. 16 с.
22. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2008. 3. 13-17.
23. Перлман Д., Летиція Е. П. Лабіринти самотності. В. : 2017. 300 с.
24. Пепло Л. Е. Лабиринты одиночества: Теоретические подходы к одиночеству. Москва: Прогресс, 1989. 250 с.
25. Реан А.А. Психология адаптации личности: Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. 479 с.
26. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. №4. С 33-35.
27. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*, 2007. № 3. С. 27-34.
28. Токарева, Н. М., Шамне, А. В. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 370 с.
29. Хамитов Н. Философия и психология пола. Киев: Ника-Центр, 2001. 280 с.
30. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское. Киев: Наук. думка, 1995. 170 с.
31. Харламенкова Н.Є., Бабанова І.В. Стратегії самоствердження і ціннісні переваги самотньої людини. *Психологічний журнал*. 1999. Т. 20. №2. С 21-28.
32. ХоровицЛ.М., Френч Р.С., Андерсон К.А. Прототип одинокой личности. Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С. 243–276.
33. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва: Флинта. 2006. 300 с.
34. Швалб, Ю. М., Данчева. О.В. Самотність: Соц.-психол. Проблеми. Науково-популярна література. К. : Україна, 1991. 270 с.
35. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М. : Класс, 1999. 576 с.
36. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: монография. Елабуга: Алмедиа, 2007. 157с.
37. “Generation Z.” Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster, https://www.merriam-webster.com/dictionary/Generation%20Z. Accessed 2 Jun. 2020.
38. Ernst J. M., Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. Psychosomatic Medicine: Loneliness and health. 2002. 200 р.
39. Jones H. Lonelyness and social behavior. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy . NY: John Wiley& Sons, 1992. 60 р.
40. Hojat M., Alonzo, A. Contemporary Sociology: Loneliness: Theory, Research and Applications. 1989. 150 р.
41. LeidermanP.H. Pathological loneliness: A psychodynamic interpretations.The anatomy of loneliness. N.Y., 1980. P. 387.
42. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. N.Y., 1982. P. 3.
43. Long C. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone . *Journal for the Theory of Social Behavio*r. 2003. №33. Р. 37-45
44. Lopata H.Z. Loneliness: Forms and components.Social Problems. 1969. №17. 250 р..
45. Maslow A. H. Motivation and Personality (2nd ed.). N. Y: Harper & Row, 1970. 345 р.
46. Peplau, L. A., Perlman, D. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness. New York, 1982. 115 р.
47. Perlman D., Pelau L.A. Towards a social psychology of loneliness.Personal relationships. Vol. 3: Personal relationships in disorder. L., 1981.. 31 P.
48. Rokach A. Relations of perceived causes and the experience of loneliness. New York, 1997. 200 p.
49. Sullivan Н.S. The interpersonal theory of psychiatry. N.Y., 1953. P. 290.
50. Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences. S. R.Long, M. Seburn, J. R. Averill, T. A. More. *Рersonality and social psychology bulletin*. 2003. №29.
51. Triandis H. C. Collectivism and individualism: A reconceptualization of a basic concept in cross-cultural psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. №54. Р. 67-80
52. WeissR.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, 1973. P. 17.
53. YoungN.F. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and applications.Loneliness. A Source book of current theory, research, and therapy. Wiley, 1982.P. 380
54. Vanhalst J., Gibb B., Prinsteind, M. Lonely adolescents exhibit heightened sensitivity for facial cues of emotion. 2015/ 250 p.
55. Weiss, R. S., Bowlby, J., & Parkes, J. C. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 170 p.