

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми Психологія

на тему: «Особливості та корекція почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості»

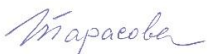
Здобувачки групи ПЛ-01
Твердої Юлії Олександрівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

Юлія ТВЕРДА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій, Тетяна ТАРАСОВА
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)



(підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

Анотація.....	3
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ.....	10
1.1. Поняття про самотність як психоемоційний стан	10
1.2. Поняття про особистісну зрілість як стан розвитку особистості	14
1.3. Чинники та форми прояву почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості	18
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ.....	21
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.....	23
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ .	36
3.1. Підходи до роботи з почуттям самотності в різних психотерапевтичних напрямах	36
3.2. Особливості корекції почуття самотності студентів методами когнітивно-поведінкової психотерапії.....	38
3.3. Програма корекції почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості	40
Висновки до третього розділу	45
ВИСНОВКИ	46
ДОДАТОК А	51

Анотація

У кваліфікаційній роботі бакалавра розглядаються підходи сучасної психології до проблематики почуття самотності як одного з поширених переживань у ситуаціях невизначеності та нестабільності. Аналіз теоретичних позицій показав, що самотність – це суб'єктивне емоційне явище, яке на відміну від ізоляції та усамітнення, має деструктивний характер. Самотність вважають суб'єктивною тому, що кожна людина наділяє різним сенсом досвід переживання самотності. Особистісну зрілість можна назвати вершиною розвитку якостей, які формуються та розвиваються впродовж життя людини та можуть бути описаними у десяти рисах: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самосприйняття, креативність, синергічність.

Наводяться результати емпіричного дослідження феноменів самотності та особистісної зрілості, включаючи її окремі складові, як у студентів загалом, так і окремо у жінок та чоловіків. Аналіз окремих рис особистісної зрілості довів, що у жінок вираженість таких рис як глибинність переживань, контактність та креативність вища, ніж у чоловіків. Також було досліджено кореляційні зв'язки окремо для жінок та чоловіків. Виявилось, що у жінок самотність корелює з відповідальністю, а у чоловіків простежується взаємозв'язок самотності з рисами особистісної зрілості через креативність.

Проаналізовано деякі підходи та методи корекції самотності та визначено найбільш ефективні методи для корекції самотності студентів, а саме методи когнітивно-поведінкової психотерапії. На основі цього складено програму корекції самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості. Проведено часткову апробацію даної програми, описано мету, завдання та етапи її проведення.

Зроблено висновки про практичну значущість отриманих результатів для організації роботи психологічних служб закладів вищої освіти зі

студентами та про необхідність подальшого дослідження зв'язків переживання самотності студентами з іншими психічними феноменами.

Ключові слова: студенти, заклад вищої освіти, емоційна сфера, переживання самотності, особистісна зрілість, психодіагностичні методики, кореляційний аналіз.

Annotation

The bachelor's qualification work examines the approaches of modern psychology to the problem of loneliness as one of the common experiences in situations of uncertainty and instability. The analysis of theoretical positions showed that loneliness is a subjective emotional phenomenon, which, unlike isolation and seclusion, has a destructive nature. Loneliness is considered to be subjective because each person gives different meaning to the experience of loneliness. Personal maturity is viewed as the pinnacle of the identity growth and its qualities that are formed and developed throughout a person's life and can be described in ten features: responsibility, decentering, depth of anxiety, life philosophy, tolerance, autonomy, communicativeness, self-perception, creativity, synergy.

The results of an empirical study of the phenomena of loneliness and personal maturity, including its separate components, are presented both among students in general and separately among women and men. The analysis of individual traits of personal maturity proved that the expressiveness of such traits as depth of anxiety, communicativeness and creativity is higher among women than among men. Correlations were also examined separately for women and men. It turned out that loneliness among women is correlated with responsibility, while among men there is a correlation between loneliness and traits of personal maturity through creativity.

Some approaches and methods of correcting loneliness were analyzed and the most effective methods for correcting students' loneliness were determined, namely methods of behavioral psychotherapy. Based on this, a program for

correcting the loneliness of students with various indicators of personal maturity was developed. A partial approval of this program was carried out, the purpose, tasks and stages of its implementation were described.

Conclusions were made about the practical significance of the obtained results for the organization of the work of psychological services of higher education.

Key words: students, institution of higher education, emotional sphere, experience of loneliness, personal maturity, psychodiagnostic methods, correlational analysis.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність проблеми переживання самотності визначається складністю чіткого визначення даного поняття, а також суперечливістю у дослідженнях природи, причин виникнення, прояву та форм самотності. Загалом даний феномен можна назвати суб'єктивним почуттям, яке переважно несе деструктивний для особистості характер.

Для більшого розуміння явища самотності, слід відокремити тотожні поняття: «ізоляція» та «усамітнення». Ізоляцією прийнято вважати вимушене відокремлення людини від соціуму, наприклад, це може бути як звільнення людини з роботи, так і позбавлення волі. Незважаючи на це, людина не обов'язково може відчувати самотність. Саме слово ізоляція має соціальну інтерпретацію, тоді як почуття самотності не виникає від того, чи вимушено відсторонена людина, чи ні. Усамітнення ж, являється добровільною ізоляцією, коли людина самостійно дистанціюється від соціуму. Найчастіше метою цього являється прагнення до саморозвитку та самоаналізу.

Отже, самотність є глибинним явищем, окремим психоемоційним станом, яке може проявлятися у вигляді емоційної реакції на певні чинники.

Актуальним питанням постає особистісна зрілість, її розвиток, структура та модель. Аналітична робота показала, що питання особливостей особистісної зрілості являється перспективним до подальшого вивчення, проте до базових характеристик особистісно зрілої людини можна віднести: самостійність, відповідальність, вміння взаємодіяти з соціумом, адекватне самосприйняття, прагнення до самореалізації та саморозвитку, позитивне мислення та ставлення до оточуючого середовища, відчуття самоідентичності.

Багато науковців вважають, що особистісна зрілість є віковим новоутворенням. Враховуючи вікові особливості студентства, які, перш за все, характеризуються професійним зростанням та самовизначенням, формуванням «Я-образу», активною соціалізацією, високим рівнем

саморозвитку та інтелектуальної діяльності, актуальним буде розглянути саме цей віковий період.

Ми вважаємо, що студентство є сенситивним періодом у формуванні особистісної зрілості, а також, що питання самотності та особистісної зрілості має безпосередній взаємозв'язок. Отже, дослідження особливостей та корекція почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості є перспективною у подальшому вивченні.

Мета дослідження:

1. Визначити теоретичні засади та емпірично дослідити особливості почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.
2. Розробити та частково апробувати методичне забезпечення програми корекції почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.

Об'єкт дослідження: почуття самотності студентів.

Предмет дослідження: почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні засади вивчення особливостей почуття самотності та особистісної зрілості студентів.
2. Емпірично дослідити особливості почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.
3. Обґрунтувати доцільність використання методів поведінкової психотерапії та арт-терапії для корекції почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.
4. Розробити та частково апробувати програму корекції почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.

Гіпотеза дослідження: у студентів з високим показником особистісної зрілості менш виражене почуття переживання самотності; корекція почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості потребує використання методів когнітивно-поведінкової психотерапії..

Методи дослідження:

1. Теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.
2. Емпіричні – тестування за методиками: «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, дослідження рівня особистісної зрілості за методикою О.С. Штепи.
3. Методи математичної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз, Ст'юдент-тест).
4. Методи активного психологічного впливу (методи когнітивно-поведінкової психотерапії).

Теоретична значущість дослідження: визначається розширенням та узагальненням знань про характерні особливості почуття самотності та особистісної зрілості студентів; аналізі взаємозв'язку між самотністю та психологічним зростанням студентів.

Практична значущість дослідження: полягає у представленні теоретичних засад, які поглиблюють та розширюють уявлення про проблеми самотності та розвитку особистісної зрілості, а також складена програма корекції почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості, може бути використана для психодіагностичної, корекційно-розвивальної, просвітницької роботи у різних закладах освіти, практичними психологами при наданні психологічної допомоги, психологами-практиками психологічних служб. Складені рекомендації можуть стати корисними для саморозвитку та самоаналізу студентів.

Апробація результатів дослідження: складена психокорекційна програма, яка спрямована на зменшення почуття самотності студентів із

різними показниками особистісної зрілості, була частково проведена зі студентами Сумського державного університету. П'ять занять проводилися у вигляді тренінгу та були адаптовані під онлайн-формат.

Тарасова Т.Б., Тверда Ю.О. Особливості почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості / The 6th International scientific and practical conference «Topical Aspects of Modern Scientific Research» (February 22-24, 2024) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2024. P. 232-241.

Також було взято участь у XI Всеукраїнській науковій конференції студентів, аспірантів та викладачів «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства», та опубліковані тези:

Тверда Ю.О. Корекція тривожності як форми прояву почуття самотності студентів / Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 25-26 квітня 2024 р.), Суми, 2024. С. 255-259.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складена з таких частин: вступ, анотація, три розділи з підрозділами у кожному, висновки до кожного розділу, загальний висновок, список використаних джерел та додаток А. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки тексту, основний текст роботи становить 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Поняття про самотність як психоемоційний стан

Стрімкий розвиток всіх сфер життєдіяльності сучасного суспільства, яке стає дедалі більш насиченим різноманітною інформацією, новими технологіями та знайомствами, вимагає від соціуму все більше нових навичок для пристосування. Швидкі технологічні та культурні перетворення, нестабільність політичного життя, безперервний потік інформації може стати значною проблемою, яка буде проявлятися та впливати на розвиток особистісної сфери, швидкість соціальної інтеграції, високе емоційне напруження, складність у встановленні міжособистісних зв'язків. Всі ці фактори можуть стати причиною виникнення самотності.

Актуальність дослідження проблеми почуття самотності також визначається й тим, що дане поняття немає єдиного та чіткого визначення. Таким чином, науковий простір містить велику кількість робіт як вітчизняних, так і зарубіжних, де можна знайти безліч різних етимологій слова «самотність», а також різноманітну інформацію про визначення, причини виникнення, наслідки, особливості прояву та розгляд теорій феномену почуття самотності.

Отже, досить глибокий розгляд різних точок зору та теоретичних підходів проблеми самотності можна знайти у роботах таких дослідників як Д. Рассел, М. Фергюсон, М. Мовчан, Н. Губа, О. Тимченко, О. Помазова, В. Лашук, Л. Пепло, І. Кон, Е. Фромм, Д. Рассел, М. Фергюсон, Л. Хоуклі, В. Садлер, Т. Джонсон, Р. Вейс та ін. Але на нашу думку дана проблема залишається суперечливою та не достатньо дослідженою.

Для дефініції самотності, або ж самотності як слова синоніма, перш за все потрібно вилучити його від тотожних понять, таких як «ізоляція», «відчуженість» та «усамітнення», яку також називають «самота».

Таким чином, ізоляція має більш суспільний, інакше кажучи «зовнішній» контекст, на протигагу від самотності, потерпання якої може діятись як у самій фізичній ізоляції, так і поміж активної залученості у суспільство, і нерідко акомпанувати негативними психічними проявами [24; 25].

Деякі дослідники розділяють стан самотності на емоційне та соціальне відокремлення, де перше відбувається при відсутності міжособистісної схильності, а друге – у відсутності кола комунікацій у суспільстві.

Вирізняють такі типи самотності: сприятлива внутрішня (емоційна від'єднаність), несприятлива внутрішня (розуміння відокремленості, будучи залученим у суспільство), сприятлива зовнішня (фізичне відокремлювання), несприятлива зовнішня (ізоляція, вигнання, відхилення, звільнення) [29].

Відокремлення ж можна назвати ізоляцією за власним бажанням, яке формується безперервною рефлексією, поглибленням персони у свою утробу, розвитком внутрішнього балансу та злагоди, і як підсумок зростанням особистісного зростання. Можна навести приклад, коли почуття самотності має вимушений характер, то може акомпанувати гострим почуттям спустошеності, і навпаки, з бажаним усамітненням відчувається душевний запал.

Так, М. Мовчан виділяє несприятливу та позитивну самотність, де усамітнення є єдиним благодворним проявом самотності [11].

Проте, деякі дослідники описують, що не тільки факт самоти є важливим етапом у розбудові самосвідомості та розумінні себе, а й самотність у несприятливому розумінні є важливим чинником у процвітанні душевної зрілості [19; 24; 25].

Одинокість як деструктивний факт може супроводжуватися стражданнями, призводити до руйнації індивідуальності, а також до небезпечних підсумків, таких як прострація, апатія, обурення, байдужість, думки про самогубство, та ін. [24; 22]. Отже, можна зробити логічний підсумок, що одинокість має більш індивідуальний аспект, адже людина може заповнювати час проведений на самоті як благодотворним, так і несприятливим сенсом.

За словами М. Мовчана можна зробити аналіз про зовнішню одинокість, яка є підсумком випадкової або навмисної фізичної ізоляції від суспільства, та внутрішню одинокість, яка має більше психологічне підґрунтя, і яка виникає через особистісну кризу, незгоду між внутрішнім світом індивіда та реальним оточенням [11].

Складність, проте й цим значимість, дослідження суті та проявів одинокості можна інтерпретувати тим, що науковці наділяють дане рідкісне явище різним змістом. Дослідження одинокості як багатовимірного конструкту можна помітити у роботах деяких науковців, які пропонують нам чотири виміри одинокості:

- космічна одинокість – виражається у тісному зв'язку з природою, всесвітом, Богом, містикою. Тоді як втрата цього зв'язку і спонукає виникнення самотності. Даний тип одинокості є найбільш складним у роз'ясненні, адже має багато різновидів вираження;

- культурна одинокість – виражається у розбіжності між традиційними, загальноприйнятими нормами та внутрішнім світосприйняттям, і може проявлятися у формі відчуження людини від суспільства, або ж соціума від людини. Це може стосуватися деяких упереджень щодо віку коли люди вступають до шлюбу, народжують дітей, сексуальної орієнтації тощо;

- соціальна одинокість – виникає через навмисну ізоляцію людини від його кола оточення, через що з'являється гостре почуття одинокості, адже

людині не вистачає бажаного спілкування та відчуття себе як важливої соціальної одиниці.

– міжособистісна самотність – пов'язана з повною відсутністю або нестачею тісних дружніх або інтимних взаємовідносин, а також зі складністю їх встановлення [3].

За думкою одного з представників міждисциплінарного напрямку – суб'єкт завжди самотній, навіть якщо не усвідомлює цього, адже ніхто не в змозі розділити з нами нашу самотність. Така думка відповідає сенсу відомій фразі, що людина як народжується, так і помирає наодинці.

У матеріалах статті Н. Губи, в якій аналізуються різні фактори виникнення самотності описано, що Дж. Янг поділяє самотність на хронічну – невміння або тривала відсутність можливості задовільнити потребу у контактуванні, самотність, яка залежить від поточних обставин – виникає внаслідок певного травматичного досвіду (наприклад, смерть близьких, розлучення, звільнення, вимушений переїзд) та тимчасову – характеризується коротким періодом виникнення, яке не містить сильних негативних переживань та миттю зникає [3].

Представники екзистенційного підходу вважають, що люди протягом всього свого життя самотні, адже ніхто більше не в змозі розділити наші проблеми, думки та переживання. Прихильники цього напрямку більше зосереджуються на питанні самотнього життя.

Х. Джонс запропонував загальносистемний підхід до проблеми самотності. Він ґрунтується на «розумінні системи як сукупності елементів, які взаємодіють між собою, обумовлюють один одного та утворюють єдине ціле. Поведінка живих організмів відбиває переплетення впливів декількох рівнів, що діють одночасно як система. Рівні розташовуються від клітинного до міжнародного. З цього погляду самотність представляє собою механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень людських стосунків. Джонс розцінює самотність як потенційно

патологічний стан, але вважає його також і корисним механізмом зворотного зв'язку, що у кінцевому результаті може сприяти благополуччю індивіда» [28, с.162].

Можна бути самотнім, перебуваючи в активному соціумі, тобто самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, а також із властивостями особистості. Звідси випливає, що необхідно розрізнити поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Особистість – соціальна істота, та іноді їй потрібно перебувати наодинці з собою для розвитку з «Я», для особистісного зростання [29].

Відтак, самотність є психологічним явищем яке потребує подальшого дослідження, оскільки все ще залишається недостатньо вивченим. Є різні підходи до розуміння та пояснення поняття «самотність», його детермінованості та наслідків, до яких воно призводить. Залишаються відкритими питання механізмів формування даного почуття, його значення, а також відмінності у вікових та гендерних аспектах переживанні даного феномену. Ці та інші питання потребують подальшої розробки та детального вивчення з боку дослідників особливо у сфері психології.

1.2. Поняття про особистісну зрілість як стан розвитку особистості

Проблема зрілості особистості розглядалася багатьма науковцями як зарубіжними, так і українськими, серед них: Б. Ананьєв, О. Штепа, Ю. Гільбух, Т. Титаренко, В. Рибалка, Л. Овсянецька, О. Дмитрієва, Л. Орбан-Лембрик, І. Кон, Г. Олпорт, А. Реан, К. Роджерс, Д. Фельдштейн та ін. [4; 18].

Особистісна зрілість являється багатограним явищем, що включає в себе безліч аспектів, які виявляються у певних особливостях ставлення до себе та соціуму, спрямування як на особисте, так професійне життя, досягнення відповідної результативності, а також адекватного сприйняття «Я-образу». Виходячи з цього, особистісна зрілість складається з соціально-психологічних та індивідуально-особистісних характеристик [13].

Вивчення особистісної зрілості зародилося у гуманістичній психології, яка започаткувала активне дослідження цієї проблеми. Таким чином, О. Москаленко у своїй статті про особливості дослідження особистісної зрілості зазначає, що А. Маслоу поєднує зрілість особистості з пірамідою самоактуалізації, а точніше, прагнення та здатності особистості задовольнити всі шаблі піраміди потреб. Вчений також наголошує, що на шляху до досягнення найвищої ланки потреб, людина своїм прагненням розвиває психологічну зрілість, шляхом розвитку особистісних якостей. До цих якостей можна віднести наступні: самостійність та самодостатність, повага, співчуття, моральність, терпимість, креативність, відкритість до нового досвіду, знайомств та довготривалих стосунків [13].

О. Москаленко виокремлює, що за Г. Олпортом особистісна зрілість формується та розвивається впродовж всього життя і є динамічною. Психологічно зрілу людину, за думкою науковця, можна виокремити за наявністю відповідних якостей, таких як прагнення до самовдосконалення, прийняття себе, здатність до терпимості, співчуття та поваги, емоційної стабільності, реалістичності сприйняття зовнішнього світу, адекватної оцінки власних бажань, досягнень, а також твердих цінностей та принципів [13].

О. Поліщук дослідила, що А. Реан робить помітнішими чотири складові особистісної зрілості: розвиток особистості, відповідальність, позитивне мислення та володіння собою [18].

Також у своїй статті О. Поліщук описує, що Е. Фромм відносить до компонентів зрілості особистості здатність любити, адже, на думку вченого, саме кохання об'єднує всі компоненти психологічної зрілості. Тобто, зріла людина здатна приймати індивідуальну сторону інших людей, та творчо самоактуалізуватись, залучаючи до цього своє оточення [18].

За науковими роботами українських дослідників можна виокремити, що К. Роджерс, який також є представником гуманістичного підходу, так само як і Г. Олпорт наголошує, що зрілість особистості являється динамікою розвитку.

Тобто початок кожного вікового періоду являється результатом зростання особистості попереднього вікового проміжку. Також вчений вважає, що особистісна зрілість формується через «Я-концепцію», тобто під впливом отриманого життєвого досвіду та індивідуальних змін [13, 9].

Отже, аналіз наукової літератури показав, що більшість науковців трактують особистісну зрілість як здобуток чогось нового й певний досвід, а не як відповідність установленому віку [20].

Проблема особистісної зрілості розглядалася й іншими вченими, зокрема Б. Ананьєвим, який дотримувався акмеологічного погляду на природу психологічної зрілості. Послідовники вченого визначали, що особистісна зрілість – це стан дорослості, сформований під впливом суспільства та персональних властивостей, а зрілість це результат самореалізації протягом життя [20].

Дослідженням даного феномену займалися й українські дослідники, так, за словами Л. Потапчук настання зрілості залежить як від впливу зовнішніх факторів, так і від внутрішніх детермінантів. Вчена зауважила, що становлення особистісної зрілості відбувається через вплив таких аспектів як самостійність, самоконтроль, емоційна стабільність, професійна спрямованість та мотиви учіння [4].

Один з українських дослідників говорить, що на різних вікових етапах особистісна зрілість детермінується переважно зовнішніми факторами, потім переважають внутрішні, але при цьому вони завжди доповнюються один-одного [4].

Ю. Приходько у своєму дослідженні особистісної зрілості описує, що П. Якобсон надає важливості аспекту поєднання психологічної та соціальної зрілості. Вчений зазначає, що в залежності від спільноти, в якій ростуть та розвиваються, у індивіда формується приклад наслідування, який і визначає на скільки сформувалась особистісна зрілість. П. Якобсон додає в соціальну зрілість також наявність моральної та громадянської зрілості, що стандартно

містить й особистісну зрілість. Дослідник має таку думку, що особа не може бути психологічно розвиненою без наявності стійкого усвідомлення себе у соціумі. Соціальна зрілість окреслює розуміння своїх прав та обов'язків, інтелектуальну та емоційну розвиненість, а також здатності до самоусвідомлення [20].

Аналіз наукової статті Н. Дідик показав, що Л. Орбан-Лембрик вбачає особистісну зрілість як стан, коли особистість переходить від етапу побудови планів до їхньої реалізації, тобто від процесу самовизначення до процесу самореалізації [4].

Н. Антонова та Л. Рибачук у своїх працях описують суб'єктність розвитку, де суб'єктність – це бажання бути корисним для соціуму та являтися активним суб'єктом праці, який може максимально реалізовувати себе [4, 1].

Н. Дідик описала дослідження О. Штепи та Т. Титаренко, які вважають, що особистісна зрілість виникає через самодетермінацію, а у кризових ситуаціях, які являються рушійною силою психологічного зростання, це надає людині вибір пріоритетних моральних цінностей [4].

У статті О. Москаленко розглядаються особливості етапів особистісного розвитку, які виділив С. Максименко. Перший етап характеризується початком формування внутрішнього світу, другий – початком активної соціалізації, третій – формування та розвиток власної індивідуальності, коли людина самостійно впливає на власне життя [13].

О. Штепа надає вичерпний та детальний перелік рис, які притаманні особистісній зрілості, і які вчена називає вершиною зрілості: відповідальність, автономність, креативність, контактність, толерантність, децентрація, глибинність переживань, синергічність, життєва філософія, самосприйнятливність. За думкою дослідниці, особистісна зрілість є результатом пережитої юнацької кризи, і являється початком дорослості [26].

Можна зробити висновок, що більшість вчених сходяться на думці про основні складові особистісної зрілості, проте сама концепція поняття має

невизначеність, тому виникає необхідність у ширшому вивченні даного феномену, що і надає нашій темі значимості.

1.3. Чинники та форми прояву почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості

Студентський вік, який і так ускладнений соціальною ситуацією розвитку та провідним видом діяльності, містить безліч страхів, пов'язаних з навчанням, пошуками роботи, сепарацією від батьків тощо. Виникнення самотності може значно вплинути на ефективність життєдіяльності. Швидкість та інтенсивність сучасного розвитку потребує наявності у людей певних психологічних новоутворень, саме тому дослідження особистісної зрілості постає актуальним.

Б. Ананьєв у свій час досить ретельно досліджував студентський вік, і в результаті виокремив даний віковий період як самостійну, соціально-вікову ланку. Науковець зауважив, що студентство наближене до психології дорослості, і є певним перехідним етап від дозрівання до зрілості.

Отже, якщо детальніше говорити про соціальну ситуацію розвитку, то вона буде дорівнювати провідній діяльності, яка являється навчально-професійною. Саме це є головним осередком розвитку та основою для соціалізації студентства [12].

Л. Подоляк та В. Юрченко вважають, що даний віковий період є найбільш важливим етапом у формуванні «Я-образу», а саме уявленні себе як повноцінного та свідомого суб'єкта всіх важливих сфер життєдіяльності. З особливостей студентства науковці виділяють наступні: соціальну та моральну зрілість, прагнення до самовдосконалення, збільшення рівня домагань [17].

Також для студентства можна виділити ряд таких особливостей як активність у спілкуванні, висока амбітність, підвищена емоційна чутливість, готовність ризикувати, висока сприйнятливості тощо.

У студентському віці може виникнути певна неузгодженість, яка полягає у перехідному моменті самовизначення, безлічі майбутніх планів, але й великої відповідальності разом з відсутністю життєвого досвіду – все це може сприяти виникненню розгубленості та тривожності, і як наслідок – самотності.

Під час дозрівання особистість зосереджена в основному на власному Его. З цієї позиції виникає специфіка спілкування з іншими людьми, адже людина потребує до себе багато уваги, разом з почуттям важливості власного світогляду. Це може говорити саме про процес формування власного образу. Проте разом з такою установкою людина втрачає можливість розуміння інших, і створення ефективних міжособистісних відносин. В такому випадку комунікація не здатна набути повноцінного сенсу, що може переживатися студентом як самотність [14].

Самотність також може виникати, коли людина не здатна самореалізуватись у важливій для неї сфері.

Одинокість як деструктивний феномен, може мати досить яскраво виражені наслідки такі як апатія, обурення, занепокоєння, пригніченість, думки про самогубство, прояви девіантності, а також супроводжуватись болісними муками про сенс буття, низькою впевненістю, низьким самоконтролем та нав'язливими думками [7].

Також для студентства самотність у реальному середовищі може стати причиною та спонукати до занурення у віртуальний світ, таким чином шукаючи пошук для виходу з кризового стану [24].

Отже, глибоке почуття самотності дійсно може стати фатальним фактором для психіки студентства. Адже, відчуження від соціального життя, суттєве зниження соціальної активності, втрата близьких контактів, емоційна пригніченість, відсутність духовної спорідненості є значною проблемою для цього віку. Загалом самотність, а також усамітнення (інтровертованість), не є характерними для загального дослідження студентського періоду, що є

причиною актуальності дослідження особливостей почуття самотності студентів.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми самотності особистості, переконав в її багатоаспектної, актуальності й необхідності системного вивчення. Самотність, як певна форма ставлення особистості до навколишнього світу, викликається порушенням міжособистісної комунікації, супроводжується дисгармонійними переживаннями, провокує неадекватність самооцінки й самосприйняття, форматує неготовність вибудувувати адаптивну систему соціальних контактів.

Якщо дати визначення узагальнено, то стан самотності – це суб'єктивне, негативно забарвлене переживання, складний внутрішній процес, який характеризується зменшенням або втратою соціальних зв'язків, відстороненістю або відчуженістю від соціуму, відсутністю міжособистісних тісних контактів, впливає на психоемоційний стан людини. Самотність може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Особистісна зрілість, яку більшість вчених розглядають як динамічний процес, що притаманний кожному віковому етапу, має найбільшу вираженість розвитку характерних зрілості рис саме у студентському віці.

А такі поняття як самотність та особистісна зрілість студентів мають тісний зв'язок, адже рівень особистісної зрілості та її складових може значно вплинути на інтенсивність забарвлення почуття самотності, що ми і будемо досліджувати у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.

При проведенні емпіричного дослідження було використано наступні методи:

- теоретичні (проаналізовано наукову літературу, проведено порівняння різноманітних літературних джерел, і як наслідок просинтезовано та узагальнено інформацію);
- емпіричні (проведено тестування за такими методиками: «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, дослідження рівня особистісної зрілості за методикою О. Штепи);
- методи математико-статистичного аналізу (описова статистика, кореляційний аналіз), було використано програму «Microsoft Excel» для обробки отриманих даних.

Для дослідження особливостей переживання самотності у студентів нами була вибрана методика Д. Рассела та М. Фергюсона «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» [10].

Мета даної методики виміряти рівень переживання самотності. Більшість дослідників відносять дане почуття до суб'єктивного, адже кожна особистість переживає цей стан індивідуально, як у позитивній формі, так і в негативній. Таким чином, зовнішнє бачення людини як самотньої, може значно відрізнятись від її внутрішнього самопочуття.

Методика діагностики містить 20 тверджень, на які учасник повинен відповісти: «часто», «іноді», «рідко» або «ніколи», таким чином оцінюючи

частоту виникнення тих, чи інших проявів самотності. Підрахунок балів відбувається наступним чином: спочатку треба порахувати кількість кожного можливого варіанту відповідей, потім отриману суму відповідей «часто» потрібно помножити на три, «іноді» - на два, «рідко» - на один, і відповідно «ніколи» - на нуль. Після цього підсумовуються отримані результати. Тест виявляє три рівні самотності: низький починається від 0 до 20 балів, середній – від 21 до 40 балів, високий – від 41 до 60 балів.

Отже, для того, щоб дослідити особистісну зрілість студентів, ми обрали опитувальник особистісної зрілості О. Штепи [5]. Дана методика дозволяє нам вирахувати загальний показник зрілості особистості, а також окремо десяти рис, які автор відносить до основних критеріїв психологічного зростання. Методика містить 84 питання закритого характеру. Для того, щоб вирахувати результати, потрібно співставити отримані відповіді з ключем, відповідно за яким отримується 1 бал. Після цього всі бали переводяться у стени, за якими і визначається рівень психологічної зрілості.

Таким чином, якщо респондент має високий рівень (8-10 стенив), то у нього переважно виражені такі риси як відповідальність, автономність, креативність та життєва філософія. На необхідному рівні (4-7 стенив) всі риси, крім автономності та життєвої філософії, знаходяться на середньому або низькому рівнях. І відповідно, критичний рівень (1-3 стени), коли всі риси характеризуються низьким рівнем. Проте такі риси як життєва філософія та автономність можуть знаходитися також і на середньому рівні.

О. Штепа зазначає, що всі виокремлені риси є взаємопов'язаними. На рівень досягань впливають креативність та відповідальність, а найбільш важливими для людини автор визначає життєву філософію, автономність та синергічність.

Відповідальність – особистість усвідомлює себе основоположником свого життя та бере обов'язки та усвідомлює можливі наслідки своїх рішень.

Креативність – здатність індивіда самовиражатись та втілювати цей процес у життєдіяльність.

Життєва філософія – особистість має стійкі принципи та позицію, а також усвідомлено знає свою цінність у реальному світі.

Контактність – готовність активно комунікувати з оточенням та будувати ефективні міжособистісні зв'язки.

Толерантність – неупередженість та терпимість до інших людей, а також до різних життєвих ситуацій та обставин.

Децентрація – готовність дивитися на обставини з різних точок зору, не втрачаючи своєї індивідуальності, вміння саморефлексувати.

Глибинність переживань – розуміння сенсу свого життя, надавання значимості свого існування.

Синергічність – характеризується узгодженістю між самосприйняттям та самовизначеністю, а також гармонійністю внутрішнього та зовнішнього світу.

Самосприйнятливність – здатність позитивно та усвідомлено сприймати себе.

Автономність – здатність людини самостійно приймати рішення, самовизначатись та самореалізовуватися на власний розсуд [26].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості

Для емпіричного дослідження рівня самотності нами було використано методику Д. Рассела та М. Фергюсона на діагностику рівня суб'єктивного переживання почуття самотності. Вибірку складала 71 особа: 43 жінки та 29 чоловіків віком від 17 до 25 років.

На рисунку 2.1. подано результати емпіричного дослідження рівнів самотності. Можна побачити, що 50,7% опитуваних студентів мають низький рівень, 45,1% - середній, а 4,2% знаходяться на високому рівні. Результати

показують досить гарну динаміку, адже більшість студентів не відчують почуття самотності, або ж мають середній рівень, що можна назвати ситуативною самотністю, тобто такою, що має тимчасовий характер.

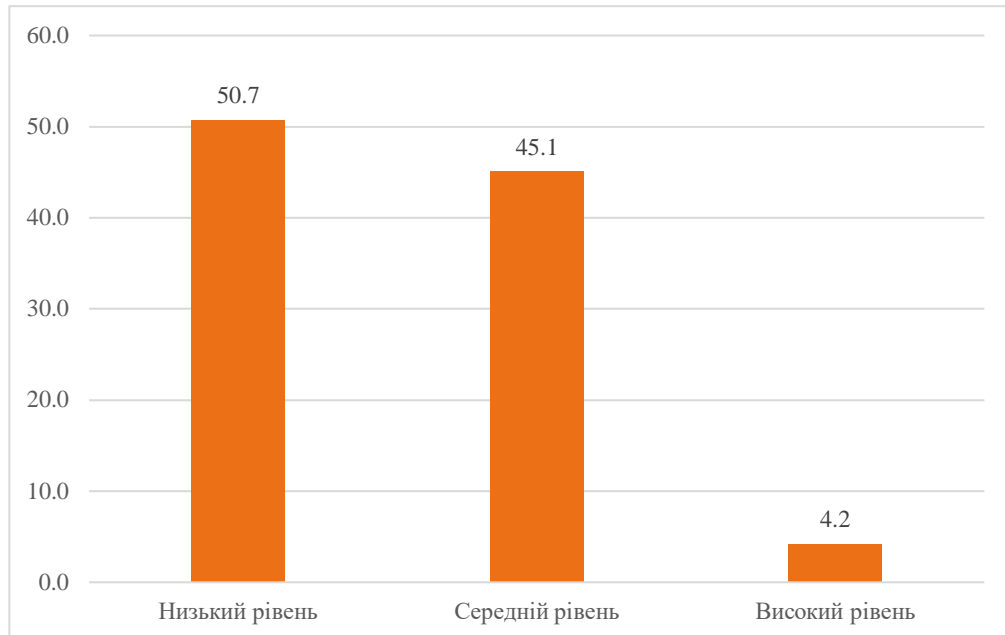


Рис. 2.1. Рівні суб'єктивного переживання почуття самотності студентів.

Самотність на високому рівні характеризується тим, що людина може відчувати значну складність у спілкуванні, знаходженні друзів, встановленні як слабких, так і міцних соціальних зв'язків. Як наслідок, такі індивіди можуть бути невдоволені своїм положенням у суспільстві та мають низьку самооцінку. Середній рівень самотності показує, що існують деякі складнощі у встановленні важливого для людини кола спілкування. Самотність, у даному випадку, розглядається як негативний досвід. Низький рівень цього почуття визначається не так позитивним, як тимчасовим характером. Людина з таким рівнем дуже рідко відчуває самотність, яка зазвичай не має високої інтенсивності, а отже немає проблем у встановленні міжособистісного контакту та почуттям впевненості при знаходженні у активному соціумі, якщо розглядати самотність саме як деструктивну форму, не ототожнюючи її з інтровертованістю.

Нами також було з'ясовано, що у жінок переважно почуття самотності знаходиться на низькому рівні (57,1%), у чоловіків почуття самотності має середню вираженість (51,7%). Якщо подивитися на високі показники, то чоловіки частіше відчувають самотність, ніж жінки. Більш детальний опис можна побачити на діаграмі нижче (Рис. 2.2.).

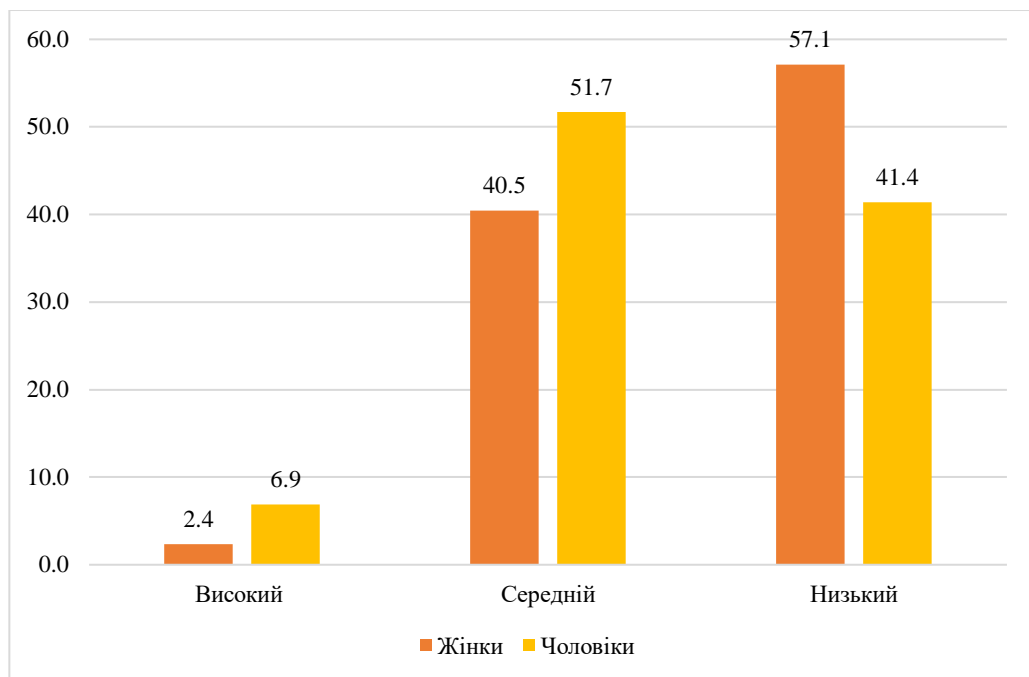


Рис. 2.2. Рівні суб'єктивного переживання почуття самотності у жінок та чоловіків.

Вимірювання деяких показників мір центрованості та мір розсіювання допомогло більше проаналізувати особливості значень нашого дослідження (Табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

Описова статистика рівня самотності у студентів

Середнє значення	20,7
Мода	25
Медіана	20
Стандартне відхилення	11,2
Дисперсія	125,08
Коефіцієнт варіації, %	54,1%

Визначено, що за інтерпретацією методики, середнє значення дорівнює низькому рівню самотності студентів. Мода та медіана вибірки показує, що більшість студентів мають середній рівень. Показники мір центрованості знаходяться досить поряд, отже значних викидів не виявлено. Показник коефіцієнту варіації досить сильно перевищує 33%, що свідчить про неоднорідність отриманих відповідей у вибірці. Коефіцієнт варіації разом з показником дисперсії показує нам наявність різних рівнів самотності студентів.

Для того, щоб дослідити рівень психологічної зрілості ми обрали опитувальник О. Штепи, який допоможе нам визначити загальний показник зрілості, а також ретельно дослідити вираженість тих рис, які авторка визначає пропріумом особистісної зрілості. Опис значення рис-індикаторі був описаний нами вище.

Для того щоб з'ясувати на якому рівні зрілості знаходяться студенти, нами було переведено сирі результати у стени, після чого пораховано середнє значення. О. Штепа виділяє найважливіші, за її думкою, компоненти такі як відповідальність, автономність, життєва філософія та креативність.

Виявилось, що більшість студентів мають необхідний рівень особистісної зрілості, а от високого показника не виявлено зовсім (Рис. 2.3.).

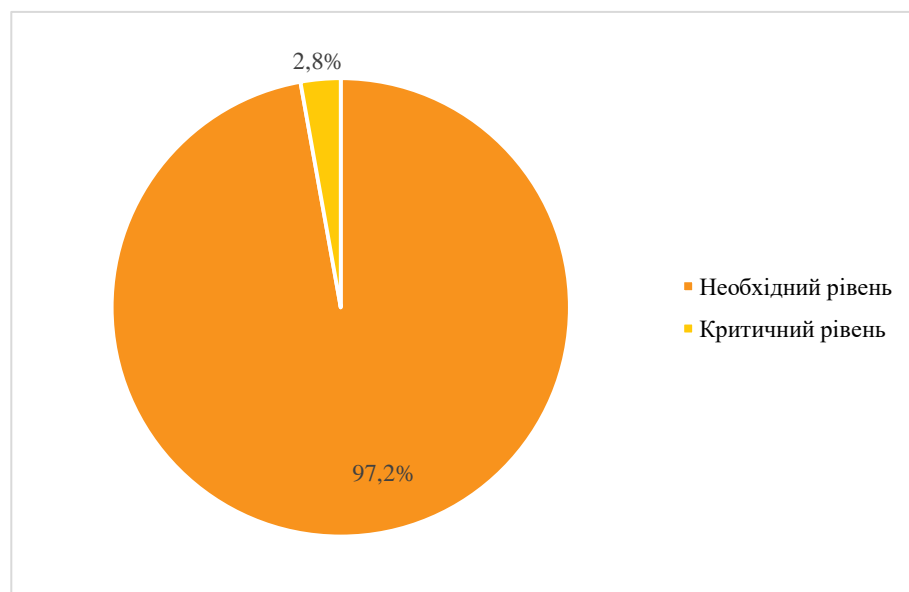


Рис. 2.3. Рівні особистісної зрілості студентів.

За інтерпретацією методики варто обрахувати риси, які є індикаторами особистісної зрілості, тож ми дослідили рівень вираженості кожної, що можна побачити на таблиці нижче (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Рівні складових особистісної зрілості студентів

	<i>Високий рівень</i>	<i>Необхідний рівень</i>	<i>Критичний рівень</i>
Життєва філософія	-	60,6%	39,4%
Самосприйняття	43,7%	56,3%	-
Толерантність	39,4%	59,2%	1,4%
Контактність	39,4%	57,7%	2,8%
Креативність	35,2%	52,1%	12,7%
Відповідальність	19,7%	70,4%	9,9%
Глибинність переживань	19,7%	74,6%	5,6%
Автономність	19,7%	74,6%	5,6%
Синергічність	16,9%	80,3%	2,8%
Децентрація	12,7%	78,9%	8,5%

За отриманими результатами, більшість студентів мають необхідний рівень за кожною з десяти складових. Незважаючи на це, на високому рівні знаходяться такі риси як самосприйняття, тобто адекватне усвідомлення себе; толерантність, або ж терпимість до інших; контактність – здатність швидко встановлювати контакт як емоційний, так і фізичний; креативність – навичка самоактуалізації через призму свого світогляду. Найбільший показник критичного рівня виявлено у рисі життєвої філософії, що означає наявність деякої нестійкості принципів та життєвої позиції студентів.

Окремо нами була зроблена описова статистика для студентів різної статі, що допомогло нам визначити, які риси найбільш розвинуті у жінок (Табл. 2.3.), а які у чоловіків (Табл. 2.4.).

Таблиця 2.3.

Описова статистика складових особистісної зрілості у жінок

<i>Складові особистісної зрілості</i>	<i>Середнє значення</i>	<i>Медіана</i>	<i>Мода</i>	<i>Дисперсія</i>	<i>Коефіцієнт варіації, %</i>
Відповідальність	5,8	6	5	3,7	33,0%
Децентрація	5,4	5	5	2,3	28,5%
Глибинність переживань	6,5	7	7	2,5	24,2%
Життєва філософія	3,7	4	4	1,2	29,9%
Толерантність	6,5	6	6	3,6	29,1%
Автономність	6,2	5	5	3,1	28,3%
Контактність	7,4	8	7	1,9	18,4%
Самосприйняття	7,3	7	8	2,1	19,9%
Креативність	6,6	6	8	3,7	29,3%
Синергічність	5,5	5	5	2,0	25,2%

Міри центральної тенденції показують, що всі риси знаходяться на необхідному рівні. Також аналіз даних свідчить про відсутність значних викидів. Міри розсіювання (дисперсія та коефіцієнт варіації) показують однорідність результатів. Таким чином, у жінок переважно домінує середній рівень за всіма показниками, а за середнім значенням найбільш виражені риси самосприйняття та контактності, що говорить про гармонічність та баланс між внутрішнім станом та зовнішнім проявленням.

Наступним кроком було зробити описову статистику для чоловіків, яка показала, що тут так само як і у жінок найбільш розвинута контактність та самосприйняття, а також варто виділити рису толерантності. Міри центрованості показують, що всі складові зрілості переважно знаходяться на необхідному рівні.

Таблиця 2.4.

Описова статистика складових особистісної зрілості у чоловіків

<i>Складові особистісної зрілості</i>	<i>Середнє значення</i>	<i>Медіана</i>	<i>Мода</i>	<i>Дисперсія</i>	<i>Коефіцієнт варіації, %</i>
Відповідальність	5,2	5	4	2,6	31,3%
Децентрація	5,2	5	4	2,8	32,3%
Глибинність переживань	5,2	5	5	2,9	32,6%
Життєва філософія	3,5	4	4	1,04	29,1%
Толерантність	6,3	6	5	2,9	27,2%
Автономність	6,0	5	5	4,7	36,2%
Контактність	6,4	6	6	2,1	22,5%
Самосприйняття	7,1	7	7	1,7	18,6%
Креативність	5,3	6	6	3,9	37,0%
Синергічність	5,3	5	5	2,3	28,6%

Тобто найчастіше у відповідях чоловіків домінує необхідний рівень особистісної зрілості. Можна також зазначити, що загалом вибірка не містить викидів, але за шкалою автономності присутня деяка варіативність результатів. Це говорить про коливання значень вибірки стосовно середнього арифметичного шкали автономності. Коефіцієнт варіації показує неоднорідність даних за рисами автономності та креативності, проте інші складові показують однорідність результатів.

Завдяки описовій статистиці, зокрема обрахунку середніх значень, ми зобразили гістограму, яка продемонстрована нижче (Рис. 2.4.). Дане зображення допоможе більш чітко представити вираженість рис психологічної зрілості окремо у жінок та чоловіків.

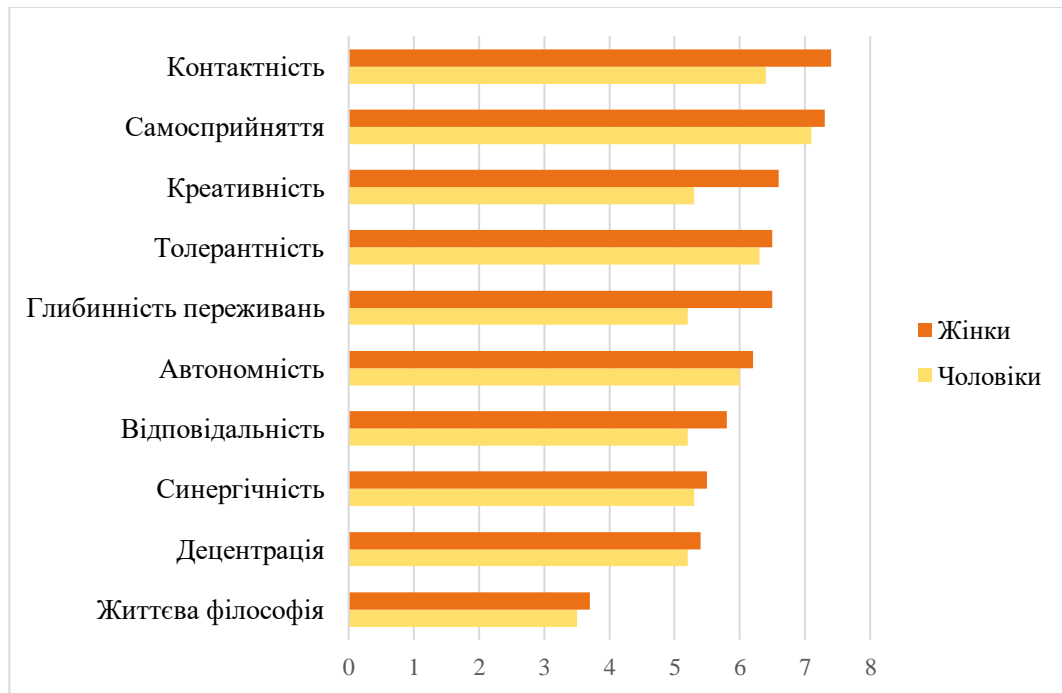


Рис. 2.4. Рівень вираженості складових особистісної зрілості у жінок та чоловіків.

Для того щоб з'ясувати, чи існує різниця між рисами-індикаторами особистісної зрілості та показниками самотності у жінок та чоловіків, нами було використано Ст'юдент-тест (Табл. 2.5.). Отже, на таблиці ми виокремили жирним шрифтом ті риси, які виявились найбільш статистично значимими, а саме глибинність переживань, контактність та креативність. І як висновок, ці риси більш розвинуті саме у жінок.

Таблиця 2.5.

Порівняння показників самотності та рис особистісної зрілості у жінок та чоловіків за t-критерієм Ст'юдента

<i>Показники</i>	<i>Жінки</i>	<i>Чоловіки</i>
Самотність	19,4*	38,0*
Відповідальність	5,8	5,2

Продовження таблиці 2.5.

Децентрація	5,4	5,2
Глибинність переживань	6,5*	5,2*
Життєва філософія	3,7	3,5
Толерантність	6,5	6,3
Автономність	6,2	6,0
Контактність	7,4*	6,4*
Самосприйняття	7,3	7,1
Креативність	6,6*	5,3*
Синергічність	5,5	5,3

Примітки. * - значущість на рівні $< 0,05$

Нижче представлена таблиця кореляційного аналізу (Табл. 2.6), яка демонструє взаємозв'язок між самотністю та особистісною зрілістю, а також додатково простежено кореляцію рис-індикаторів один між одним. Кореляційний аналіз допомагає перевірити висунуту нами гіпотезу.

Таблиця 2.6.

Кореляція між самотністю та рисами особистісної зрілості студентів

	Самотність	Д	ГП	ЖФ	Т	А	К
Відповідальність	0,28*						
Автономність		0,25*			0,24*		
Контактність	-0,25		0,40***				
Самосприйняття				0,26*			
Креативність			0,27*	0,34**		0,25*	
Синергічність							0,28*

Примітки. Д – децентрація, ГП – глибинність переживань, ЖФ – життєва філософія, Т – толерантність, А – автономність, К – контактність; * $p = 0,05$; ** $p = 0,01$; *** $p = 0,001$

Можна підсумувати, що самотність значно корелює з відповідальністю та контактністю. Таким чином, кореляція показала, що чим вища самотність, тим нижча контактність, і чим вища самотність, тим вища відповідальність. Насиченість та ефективність спілкування залишається основою для зменшення рівня самотності. Так, як в ході емпіричного дослідження виявлено мало низьких показників самотності студентів, зробимо висновок, що самотність варто розглядати більше через схильність до інтровертованості студентів.

Контактність, або ж навичка швидко знаходити порозуміння з людьми, значно корелює з глибинністю переживань, а також з синергічністю, що свідчить про досить чітку усвідомленість своїх цінностей при спілкуванні з оточенням, а також в певному сенсі розвинуту емпатію.

Самостійність, або ж автономність, корелює з навичкою гнучкості, вмінням підлаштовуватися та йти на компроміс (децентрація), до того ж автономність взаємопов'язана з толерантністю.

Риса креативності має зв'язок з автономністю, що дійсно підтверджує думку про те, що збільшення креативності відбувається тоді, коли людина здатна до самостійної самоактуалізації та самовираження.

Виходячи з емпіричного дослідження наша гіпотеза має часткове підтвердження. Самотність прямо не корелює з особистісною зрілістю, проте корелює з деякими рисами, які притаманні особистісній зрілості. Так, можна виокремити таку динаміку пов'язану з почуттям самотності:

1. Риса відповідальності має позитивну динаміку кореляції з почуттям самотності, проте дана складова більше співставлена з соціальною зрілістю, а не з особистісною.

2. Подальше складення корекційної програми повинно містити акцент на роботу з розвитком комунікативних навичок, адже існує прямий зв'язок між зниженням почуття самотності при збільшенні комунікабельності.

Нижче зображені схематичні кореляційні зв'язки самотності з іншими значимими показниками (Рис. 2.5.).

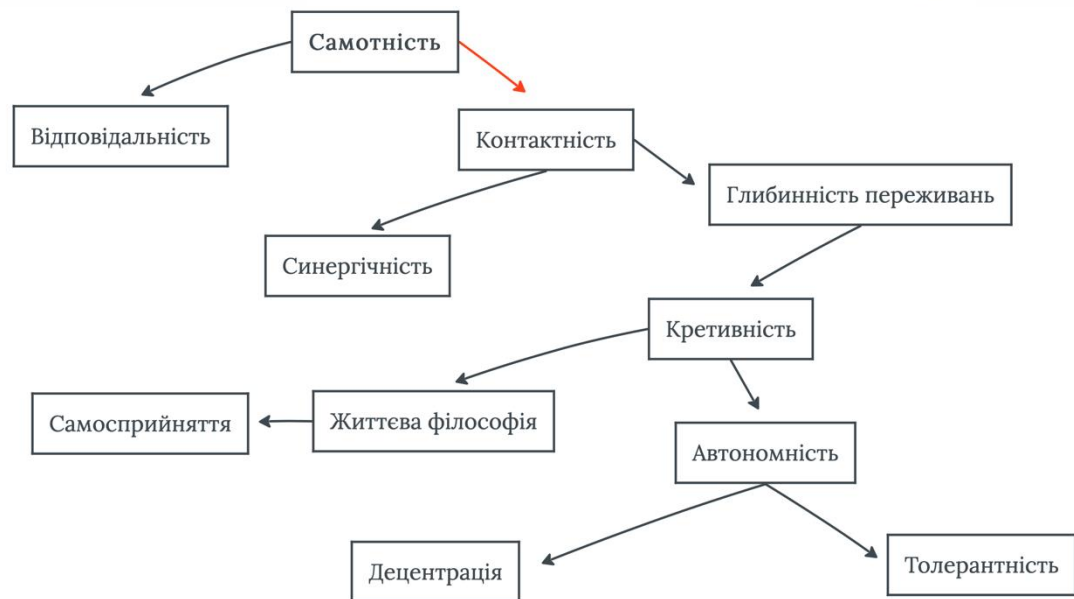


Рис. 2.5. Кореляційні зв'язки між самотністю та рисами особистісної зрілості. Примітки. *Стрілки чорного кольору* – значущі позитивні зв'язки, *стрілка червоного кольору* – значущий від'ємний зв'язок.

Наступним кроком було дослідити кореляційний аналіз для жінок (Табл. 2.7.).

Таблиця 2.7.

Кореляція між самотністю та рисами особистісної зрілості у жінок

	Самотність	Децентрація	Глибинність переживань	Автономність
Відповідальність	0,38**			
Децентрація				
Глибинність переживань		0,32*		
Толерантність		0,37*		
Контактність			0,37*	
Самосприйняття				0,34*

Більше всього у жінок самотність взаємопов'язана з відповідальністю. На таблиці видно, що деякі риси корелюють між собою, проте загалом почуття самотності у студентів жіночої статті не пов'язані з рисами особистісної зрілості. А риса відповідальності, як ми вже зазначали, більше належить до соціального аспекту розвитку, що ми не можемо виміряти при використанні обраної методики. Саме цей фактор і може стати актуальною перспективою у подальшому емпіричному дослідженні.

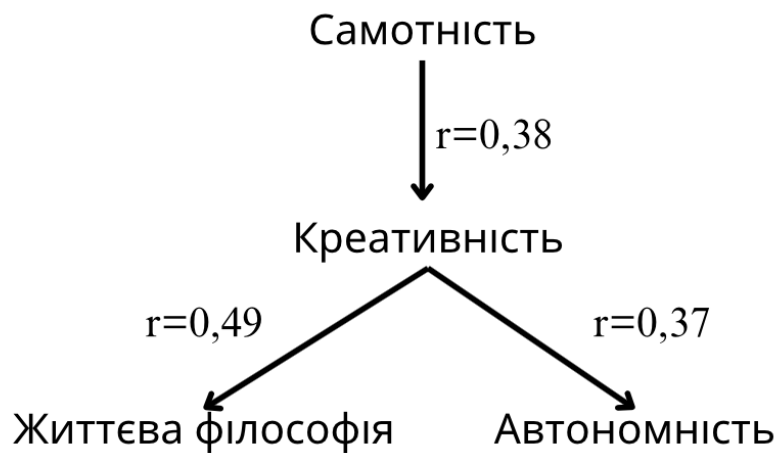


Рис. 2.6. Кореляційний зв'язок між самотністю та рисами особистісної зрілості у чоловіків.

Досить цікавим є аналіз чоловічої самотності, адже тут простежується взаємозв'язок з креативністю, яка прямо корелює з життєвою філософією та автономністю. Таким чином, самотність корелюється через креативність із зазначеними рисами зрілості.

Висновки до другого розділу

В даному розділі ми провели емпіричне дослідження та описали його результати. Аналізуючи отримані дані за рівнем самотності, студенти переважно мають низькі показники, що є досить позитивним результатом. Проте також визначено, що чоловіки отримали більш високий рівень, а отже більш схильні до переживання самотності, ніж жінки. Така тенденція свідчить

про можливу потребу використання різних підходів та стратегій у роботі зі зменшення самотності чоловіків та жінок. У ході дослідження ми проаналізували описову статистику за рівнем самотності студентів, а також окремо за показниками жінок та чоловіків.

За результатами методики з визначення особистісної зрілості, виявилось, що переважаюча більшість студентів знаходиться на необхідному рівні. Після цього нами було представлено описову статистику в якій проаналізовані десять рис, які складають загальну особистісну зрілість. Середнє значення, мода та медіана підтвердили, що як у жінок, так і чоловіків переважають середні результати.

Для того щоб з'ясувати відмінності між результатами жінок та чоловіків за методиками визначення самотності та особистісної зрілості, було використано Ст'юдент-тест. Найбільш статистично значущими виявились три риси, а саме глибинність переживань, креативність та контактність. У жінок ці показники розвинуті більше.

Після цього ми провели кореляційний аналіз, який частково підтвердив нашу гіпотезу стосовно того, що у студентів з високими показниками особистісної зрілості менш виражена самотність. Нами не виявлено прямої кореляції між самотністю та зрілістю, але деякі показники, зокрема комунікабельність та відповідальність мають взаємозв'язок в межах всієї вибірки.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Підходи до роботи з почуттям самотності в різних психотерапевтичних напрямках

Поняття психологічної корекції можна інтерпретувати як особливий вплив спеціаліста у процес психологічного розвитку людини, задля того щоб виправити, скорегувати певні відхилення, які заважають нормальному функціонуванню особистості [21].

Різні концепції в контексті дослідження самотності, визначають важливість переживання даного почуття, як одного з ресурсів розвитку особистісної зрілості. Проте самотність також розглядають як фактор, що сприяє деструктивному та девіантному стилю життя, що ускладнює інтеграцію в соціум. Багато дослідників, таких як С. Березін, О. Долгінова, Є. Калмикова, А. Наумова, Є. Бахадова та інші, виявили значну необхідність використання психолого-педагогічної системи заходів для корекції почуття самотності молоді.

Дослідники вважають, що найбільш ефективним у роботі корекції самотності являється консультування та групова психотерапія. Така стратегія включає в себе методи та техніки когнітивної орієнтованості [23]. Таке консультування може проводитися спільно з психодрамою, де психолог вислуховує проблему клієнта, працюючи з його ірраціональними установками, цим самим допомагаючи змінити ставлення про себе та зрозуміти мотиви своїх переконань.

При консультуванні самотніх клієнтів варто звертати увагу на розвиток комунікаційних та соціальних навичок, адже найчастіше їхня нестача супроводжується серйозними проблемами. До роботи з такими навичками можна віднести подолання сором'язливості, вміння відстоювати свою

позицію, окреслювати власні кордони, можливість брати ініціативу та відповідальність на себе.

При роботі з самотністю може виникнути супроводжуваче почуття тривожності. В такому випадку людина буде змушена все більше уникати соціальних взаємодій. Під час роботи з тривожністю значимості можна надати груповій психотерапії, яка сприяє можливості розповісти іншим про свої проблеми та отримати зворотну підтримку. Даний метод включає рольові ігри, дискусії, вправи на релаксацію, саморегуляцію, проєктивні техніки [15].

У роботі з тривожністю також відмічають тілесно-орієнтований підхід, який сфокусований на роботі з тілом та зменшенням напруги; когнітивно-поведінковий напрям психотерапії, який у роботі з тривожністю базується на слідкуванні та опановуванні людиною інших форм поведінки та реакцій на небезпечні події; екзистенційно-гуманістичний підхід, який працює не над зменшенням рівня тривожності, а над прийняттям цього стану та формуванням нового ставлення до проблеми [23].

Існує підхід до роботи з самотністю базований на психодинамічній теорії, яка розглядає самотність як наслідок таких особистісних характеристик, як агресивність, самозакоханість та манія величі. Згідно з цим напрямом, людина вчиться спілкуванню через матір, а самотність виникає через відсутність контакту з важливими людьми [2].

З точки зору гуманістично-екзистенційного напрямку, проблема самотності має позитивний потенціал, а робота більше направлена на самопізнання та самовдосконалення

У дослідженнях С. Корчагіної, Г. Тихонова та Л. Примакова, важливими постають пошуки схем соціальних взаємодій індивідів та самотніх людей зокрема. Так, у роботі І. Ялома та інших дослідників можна знайти можливості психотерапії самотності, де найбільш часто використовується саме когнітивна терапія [23].

Когнітивна психотерапія інтегрує в собі різні техніки, зокрема запозичені з гештальт-терапії, психодрами, клієнт-центрованої та біхевіоріальної терапії. Л. Тислюк описала, що в рамках когнітивно-біхевіоріальної терапії Дж. Янг розробив детальну програму терапії самотності під час своєї роботи з хронічно самотніми людьми. В основі цього напрямку лежить думка, що психологічні проблеми, а також пов'язані з ними відповідні стани та їхня тривалість, визначені когнітивними процесами [23].

Основною важливою особливістю когнітивно-поведінкової терапії являється навчання низки прийомів спрямованих на розвиток саморегуляції, що в майбутньому допомагає самостійно справлятися з життєвими труднощами [24].

Ключовим у даному напрямі є думка про те, що людина сама відповідальна за свої проблеми, їхнє джерело знаходиться не у зовнішньому світі, а у причинах проблем винні не ситуації, а думки, яким людина надає сенс. Отже, стратегія когнітивно-поведінкового напрямку, який спрямований на навчання, полягає у виявленні дисфункціональних переживань, і подальшій заміні на раціональні, ефективні думки [24].

Психотерапевтична робота з самотністю не обмежується лише розглянутими вище напрямками. Спеціалісти використовують й інші психологічні прийоми, техніки гештальт-терапії, арт-терапевтичні методи.

3.2. Особливості корекції почуття самотності студентів методами когнітивно-поведінкової психотерапії

Проаналізувавши наукові дослідження та різноманітні підходи до роботи з почуттям самотності, нами було вирішено, що найбільш сприятливим методом корекції буде саме когнітивно-поведінкова психотерапія.

Когнітивно-поведінкова психотерапія дозволяє швидко та ефективно допомогти з конкретною проблемою, а також зосередитись на теперішніх думках та переконаннях. Даний напрям визнається ефективним у роботі з

страхами, агресією, тривожністю, фобіями, депресією та іншими психічними проявами.

До завдань психологічного тренінгу в межах даного напрямку можна віднести – розвиток усвідомленості переживання почуття самотності через побудову сприйняття позитивного потенціалу самотності, формування нормальної оцінки ситуацій під час міжособистісної комунікації, розвиток адекватного самосприйняття, розвиток навичок спілкування, зниження нервово-психічного напруження [16].

В межах поведінкової психотерапії для профілактики або ж зменшення рівня почуття самотності можна використати методи групи тренінгу умінь. Задача даних груп побудована на принципі програвання проблемних ситуацій, для подальшого знаходження нових форм та моделей поведінки у соціумі. Таким чином, у контексті роботи з самотністю можуть допомогти техніки, де учасник програє ситуації в яких досить сильно відчуває самотність, а потім у формі інтерактивної гри шукає ту форму поведінки, яка допоможе йому вийти з цієї кризи.

Одними з головних завдань тренінгової програми є також поступове зменшення тих складових, які можуть бути причиною виникнення почуття самотності. Це зниження тривожності, підвищення впевненості, самооцінки та комунікативних здібностей. В такому випадку також буде доречно використати групи тренінгу умінь. Основними техніками можуть бути примірювання ролей, ситуативні вправи та моделювання бажаної поведінки у конфліктних ситуаціях [16; 23].

Ефективність форми групової роботи полягає у формування соціальних навичок, яких може не вистачати під час переживання самотності. Індивідуальна форма роботи не зможе об'ємно розкрити здатність людини конструктивно комунікувати. А враховуючи, вікові рамки учасників, котрі будуть залучені у програму, групова взаємодія сприятиме позитивному зворотньому зв'язку між учасниками [23].

В межах даної корекційної програми також можна використовувати релаксаційні вправи, які знімають емоційне та фізичне напруження. Це може бути медитація, а також вправи на дихання. Релаксаційний тренінг часто поєднують з систематичною десенсибілізацією, яка має на меті знизити напруження у поєднанні з вправами на подразники, які викликають певні переживання [27].

Корекція почуття самотності повинна мати комплексний підхід, тож у роботу зі студентами можна додати техніки з арт-терапії, яка не тільки виконує корективну функцію, а також й комунікативну, діагностичну, регуляторну та розвиваючу. З основних методик слід виокремити ізотерапію, мандалотерапію та казкотерапію [8].

3.3. Програма корекції почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості

Для того щоб зменшити рівень почуття суб'єктивної самотності, нами було складено корекційну програму у вигляді психологічного тренінгу. В основу програми входить когнітивно-поведінковий підхід. Заняття розраховані на роботу з групою, а також всі вправи можуть бути адаптовані під дистанційну форму навчання.

Мета складеної програми: профілактика або зменшення рівня самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості.

Для того щоб реалізувати мету програми, нами було виокремлено такі завдання:

1. Надати студентам інформацію щодо характерних проявів самотності, а також впливу цього феномену на життєдіяльність та психологічне зростання людини.
2. Ознайомити учасників з можливостями оптимізації самотності та розвинути навички подолання самотності.

3. Навчити учасників групи застосовувати у реальному житті стратегії для зменшення рівня самотності.

Критерії залучення учасників: до психологічного тренінгу залучаються студенти з середнім та високим рівнем самотності та будь-якими показниками особистісної зрілості. До групи можуть входити студенти із закладів вищої освіти, які навчаються на різних курсах та спеціальностях.

Етапи програми: кожен програмний етап відповідає одному психологічному тренінгу.

1. Ознайомлення з поняттям самотності та можливими шляхами подолання цього стану.
2. Аналіз критичних ситуацій та розвиток внутрішніх ресурсів.
3. Розвиток саморефлексії.
4. Розвиток комунікативних здібностей.
5. Розвиток конструктивного вміння вирішувати конфліктні ситуації.
6. Закріплення набутих навичок та відпрацьованих стратегій.

Організація тренінгу: для комфортного та ефективного проходження всіх офлайн занять слід організувати світле, просторе приміщення, де учасники зможуть взаємодіяти, не заважаючи один-одному. У такому просторі обов'язковою умовою є наявність стільців для всієї кількості учасників процесу. Для онлайн занять доречним буде наявність обладнання для зв'язку з учасниками, з можливістю використовувати різноманітні додатки для цікавого та інтерактивного тренінгу.

План програми включає у себе проведення 6 занять по 70-80 хвилин кожне, які проводяться один раз на тиждень.

До тренінгу залучаються 15-30 студентів.

За потреби корекційна програма може проводитись у онлайн-форматі, саме тому вправи, які містить тренінг, можна легко адаптувати.

До основної структури кожного заняття можна віднести знайомство (ритуал привітання), вправи на активізацію, невеликої теоретичної частини,

вправ на закріплення інформації, вправ для практичного розвитку (які відповідають обраному психотерапевтичному напрямку), ритуал прощання, де учасники діляться отриманими враженнями (обговорення домашнього завдання).

Оцінка ефективності корекційної програми: будується на опитуваннях учасників на початку та після завершення тренінгу.

Таблиця 3.1.

План-схема проведення корекційної програми зі зменшення рівня самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості

Мета заняття	Вправи	Час
<i>Заняття № 1</i>		
Познайомитись зі всіма учасниками, розповісти про важливість теми самотності та роботи з цією проблемою, виявити очікування від тренінгу, обговорити охарактерні риси переживання самотності та особливості роботи з терапією мистецтвом, провести опитування студентів, яку роль самотність відіграє у їхньому житті.	«Знайомство один з одним»	10 хв.
	Правила щодо роботи в групі	5 хв.
	«Самопредставлення»	15 хв.
	Міні-лекція «Характерні риси переживання самотності»	10 хв.
	Дискусія про причини самотності	10 хв.
	Вправа «Дієві стратегії»	15 хв.
	Опитування учасників	10 хв.
	Підсумкове обговорення	5 хв.
<i>Заняття № 2</i>		

Продовження таблиці 3.1.

Продовження знайомства, створення позитивної атмосфери, ознайомлення учасників з поняттям тривожності, виконати проєктивну методичку, розвиток самоаналізу у проблемних ситуаціях та розвиток навичок знаходити внутрішні сили для подолання самотності	«Вітання»	5 хв.
	Міні-лекція «Занепокоєність»	5 хв.
	Вправа «Як я переживаю стрес»	15 хв
	Міні-лекція «Терапія за допомогою мистецтва»	5 хв
	Вправа «Сцена з дощем»	20 хв.
	Вправа «Скарбничка питань»	20 хв.
	Підбиття підсумків	5 хв
Заняття № 3		
Робота над навичками саморефлексії та аналізу емоційних станів, окреслити власні кордони впевненості.	«Вітання»	5 хв.
	Вправа «Міцність у боротьбі зі страхом»	10 хв.
	Техніка «Фігура чорного кольору»	15 хв.
	Вправа «Справжня особистість»	20 хв.
	Вправа «Зона самовпевненості»	15 хв.
	Вправа «Ноу»	5 хв.
	Підсумкове обговорення	5 хв.
Заняття № 4		

Продовження таблиці 3.1.

Розвиток навичок зі зменшення занепокоєності за допомогою рольової гри, ознайомити учасників зі стилями спілкування та закріпити інформацію ситуаційними вправами.	«Вітання»	5 хв.
	Вправа-розрядка «У спогадах про моє дитинство»	20 хв.
	Вправа «У пошуках товариша»	20 хв.
	Міні-лекція «Різновиди комунікації»	15 хв.
	Ситуаційна вправа на закріплення	5 хв.
	Підсумкове обговорення	5 хв.
Заняття № 5		
Навчити почуватися себе впевнено під час проблемних для учасників ситуацій, надати студентам почуття доброзичливої атмосфери у групі.	«Вітання»	5 хв
	Рольова гра «Перешкоди та обхід»	20 хв
	Вправа «Експеримент з ролями»	25 хв.
	Вправа «Магічна скарбничка»	10 хв.
	Завдання додому та підбиття підсумків	10 хв
Заняття № 6		
З'ясувати як студенти бачать своє майбутнє, виявити які способи подолання самотності учасники виокремили для себе, надати	«Вітання»	5 хв.
	Перевірка виконаного завдання	5 хв.
	Вправа «Позитив та негатив»	15 хв.
	Створення розповіді про самотність	15 хв

вправу на виявлення «плюсів» та «мінусів» у собі, пройти завершальне опитування.	Вправа «Життєвий рукопис»	15 хв.
	Вправа «Дихання по квадрату»	5 хв.
	Опитування учасників	10 хв.
	Підсумкове обговорення (заключна частина).	10 хв.

Повний опис вправ та технік можна знайти у Додатку А.

Висновки до третього розділу

Ми розглянули особливості корекції почуття самотності з точки зору різних психотерапевтичних підходів, зокрема проаналізовано когнітивно-поведінковий, тілесно-орієнтований та екзистенційно-гуманістичний напрям.

Для розробки корекційної програми зі зниження рівня самотності студентів нами було обрано когнітивно-поведінкову психотерапію. В межах даного напрямку доречно використовувати метод групи тренінгу умінь, релаксаційний тренінг, а також для більшої ефективності можна додати методи арт-терапії, зокрема ізотерапію, функції якої спрямовані на розвиток комунікації, що є корисним у роботі з почуттям самотності.

У третьому розділі роботи нами було складено програму корекції почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості у вигляді психологічного тренінгу.

Самотність може стати причиною низької впевненості, невдоволення наявності соціальних контактів та інших перетинаючих складових, які важливі для студентського віку. Таким чином, дана програма може стати профілактикою самотності або ж слугувати зниженню її рівня.

ВИСНОВКИ

Самотність варто розглядати як суб'єктивне явище, не пов'язане з тотожними поняттями, такими як «ізоляція» та «усамітнення». Почуття самотності є індивідуальним, адже кожна особистість проживає цей період по різному. Незважаючи на це, самотність можна назвати деструктивним явищем, особливо для студентського віку, який характеризується активною соціальною позицією. Самотність, як цілком окремий феномен, може стати причиною виникнення різних психічних розладів, в тому числі депресії, апатії, злості, тривожності та нав'язливих думок.

Актуальність дослідження самотності полягає також у тому, що немає чіткого визначення даного поняття, незважаючи на безліч наукових досліджень сутності, причин виникнення, характерних проявів та особливостей впливу самотності на окремі вікові категорії.

В ході теоретичного дослідження визначено, що особистісна зрілість являється складним та багатогранним поняттям, адже різні науковці по різному описують даний процес. Проте більшість з них сходяться на одній думці про складові психологічної зрілості, до яких можна віднести наступні: відповідальність, емпатичність, самоусвідомлення, стресостійкість, високу мотивацію, самостійність, цілеспрямованість тощо. Ми схильні вважати, що саме студентський вік є сенситивним у формуванні даних якостей.

Таким чином, було проведено емпіричне дослідження, в якому детально розглянуто взаємозв'язок почуття самотності та особистісної зрілості студентів, зокрема окремо проаналізовано жінок та чоловіків. В ході дослідження з'ясовано, що більшість студентів мають низький рівень самотності та необхідний рівень особистісної зрілості. Також кореляційний аналіз показав, що висунута нами гіпотеза частково підтверджується у рамках дослідження, адже самотність прямо не корелює з особистісною зрілістю, але корелює з деякими складовими, такими як відповідальність та контактність.

Також було розглянуто підходи до роботи з самотністю та складено корекційну програму зі зниження рівня самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості. Програма складена у вигляді психологічного тренінгу та базована на когнітивно-поведінковому підході. Виходячи з отриманих результатів дослідження особлива увага надається розвитку комунікативних здібностей. За критеріями ефективності тренінгу, які будуються на опитуванні студентів можна зробити висновок, що учасники не мали сильного рівня переживання самотності на момент початку програми, проте стикалися з даним переживанням, яке відносили до негативного досвіду. Наприкінці тренінгу учасники навчилися дивитися на самотність з іншого боку, розвинули навички як справлятися з самотністю, а також виокремили певні техніки, які допоможуть їм під час ситуативної тривожності.

Перспективи подальших наукових розвідок та практичних розробок ми бачимо у розширенні емпіричного дослідження особливостей переживання почуття самотності окремо у жінок та чоловіків та розробці відповідних стратегій корекційної роботи зі зменшення почуття самотності у жінок та чоловіків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О., Рибачук Л.І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. №7. 2010. С. 29-43.
2. Гащук К. Г. Психологічні особливості переживання самотності в різні вікові періоди: кваліфікаційна робота магістра. Чернівці, 2021. 66 с.
3. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. №1. С. 53-57.
4. Дідик Н. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. No 1 (03). С. 128–131.
5. Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 / укладач Барчі Б. В. Мукачево, 2017. 51 с.
6. Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів. Дніпропетровськ : ДНЗ “МВПУ ПІТ”, 2014. 67 с.
7. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. 1-12 с.
8. Корпань А. Арт-терапія як засіб зниження тривожності у студентів-першокурсників: кваліфікаційна робота магістра. Миколаїв, 2023. 116 с.
9. Меднікова Г. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник харківського національного педагогічного університету імені ГС сквороди. психологія*. 2012. Вип. 43 (2). С. 179–186.
10. Методика діагностики рівня суб'єктивного ощущення самотності Д. Рассела и М. Фергюсона. URL: http://www.miu.by/kaf_new/mpp/098.pdf

11. Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії*. 2008. № 20. С. 124-137.
12. Морозова О. О. Характеристика студентського віку: психолого-педагогічний аспект. *Проблеми мистецької освіти : збірник науково-методичних статей*. Ніжин, 2010. №5. С. 86-93.
13. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал науковий огляд*. №4 (76). Київ, 2021. С. 46-58.
14. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З.М. Мірошник. – Кривий Ріг : Вид. Р.А Козлов, 2019. 220 с.
15. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 273 с.
16. Погорелова М. Г. Переживання самотності як предиктор руйнації психічного здоров'я в ранньому юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг, 2023. 113 с.
17. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навч. посіб. Вид. 3-тє., випр. і доп. К.: Каравела, 2011. 360 с.
18. Поліщук О.М. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості. *Науковий вісник Чернівецького університету : збірник наукових праць. Педагогіка та психологія*. №743. Чернівці, 2015. С. 186-189.
19. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"* / О. В. Помазова. – Донецьк, 2013. С. 206 – 214.
20. Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. *Єдність навчання і наукових досліджень –*

головний принцип університету : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів. Київ, 2016. С. 86-88.

21. Провальнюк М. Психологічні підходи до корекції тривожності старшокласників. 2020. С. 221–223.

22. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. №2. С. 70-73.

23. Тислюк Л. В. Психологічні особливості переживання жіночої самотності : кваліфікаційна робота магістра. Ізмаїл, 2020. 77 с.

24. Усамітнення та самотність. / *Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.).* Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.

25. Чугай Я. В. Переживання стану самотності у студентів з різним рівнем комунікативних та організаторських здібностей : кваліфікаційна робота. Суми, 2020. 94 с.

26. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : автореф. дис. ... канд. психол. наук :19.00.05. Київ, 2006. 17 с. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/aref/20081124008745>

27. Щербина, В. Б. Психологічна корекція відхилень у поведінці особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* Серія: Соціально-педагогічна 23 (2). 2013. С. 132-140

28. Jones H. Loneliness and social behavior // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A.Peplau & D.Perlman. / H Jones. – NY: John Wiley& Sons, 1992.

29. Korchuk V., Kolevatova D. Loneliness expression among student youth. *Visnyk of the Lviv university.* 2021. № 37. С. 50–56. URL: <https://doi.org/10.30970/pps.2021.37.6>

ДОДАТОК А
ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ
ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

Заняття № 1

1. Вправа «Знайомство один з одним»

Мета: познайомитись з присутніми на тренінгу та пояснити мету даної корекційної програми.

Час: 10 хвилин.

Процедура: тренер пропонує присутнім розповісти про себе та про власні очікування. Після цього учасникам оголошується мета та завдання даного тренінгу.

2. Правила щодо роботи в групі

Мета: проговорити імперативні правила щодо роботи у групі та налаштувати присутніх до їх виконання.

Час: 5 хвилин.

Процедура: тренер оголошує присутнім перелік правил, які слід виконувати під час даних занять. Після цього учасники мають змогу доповнювати, змінювати або корегувати ці правила.

3. Вправа «Самопредставлення»

Мета: налагодити активну співпрацю, щоб присутні мали змогу більш охочіше пізнати один одного.

Час: 15 хвилин.

Процедура: присутні діляться по два, після чого задають один одному запитання про основні захоплення, сильні та слабкі риси характеру, плани на майбутнє тощо. Після цього учасники представляють свого партнера іншим членам групи.

4. Міні-лекція на тему «Характерні риси переживання самотності»

Мета: розкрити особливості переживання самотності, пояснити різницю між схожими поняттями, як «ізоляція» та «усамітнення», а також ознайомити з можливими наслідками такої самотності.

Ресурси: презентація у застосунку Microsoft PowerPoint .

Час: 10 хвилин.

5. Дискусія про причини самотності

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу причин самотності, прийняття відповідальності студентів за свої проблеми.

Тривалість: 10 хв.

6. Вправа «Дієві стратегії»

Мета: з'ясувати, які стратегії можна використовувати для подолання самотності.

Матеріали: папір А4, ручка або олівець.

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: тренер пропонує учасникам скласти план дій, який спрямований на подолання самотності. Це може бути план на тиждень або на місяць. План повинен бути конкретним та детальним, містити чіткі вказівки. Після чого відбувається обговорення результатів [6].

7. Опитування учасників

Мета: виявити, яку роль у житті студентів відіграє самотність на даний момент часу, простежити можливі зміни, які відбудуться під час корекційної програми.

Тривалість: 10 хв.

8. Підсумкове обговорення

Мета: оцінити виконання очікувань від заняття, визначених на початку тренінгу, отримати зворотній зв'язок.

Час: 5 хвилин.

Процедура: присутні по черзі висловлюють свої відчуття щодо заняття, діляться враженнями та отриманими знаннями.

Заняття № 2

9. Вправа «Вітання»

Мета: визначити від учасників реальні очікування від заняття та обговорити організаційні аспекти роботи.

Час: 5 хвилин.

10. Міні-лекція на тему «Занепокоєність»

Мета: дати присутнім уявлення про поняття «тривожний стан» та «тривога», характеристики основних факторів тривожності та її симптомів, а також про негативні наслідки цього переживання.

Ресурси: презентація у застосунку Microsoft PowerPoint.

Час: 5 хвилин.

11. Вправа «Як я переживаю стрес»

Мета: дослідити внутрішній стан учасників і підкреслити важливість вираження своїх емоцій.

Ресурси: папір, маркер.

Час: 15 хвилин.

Процедура: присутнім пропонується завершити фразу, запропоновану тренером: «В момент стресу я». Потім розповісти власні відповіді та продискутувати.

12. Міні-лекція «Терапія за допомогою мистецтва»

Ціль: пояснити особливості застосування терапії за допомогою мистецтва у роботі зі зменшення самотності.

Матеріали: презентація PowerPoint.

Тривалість: 5 хв.

13. Вправа «Сцена з дощем»

Ціль: визначити ступінь підготовленості та адаптації до стресових ситуацій, встановити особливості людської поведінки під час тривожних ситуацій.

Ресурси: папір, різнокольорові маркери.

Час: 20 хвилин.

Процедура: присутнім пропонується спершу намалювати людину, а потім зобразити сцену людини під дощем, потім їхні малюнки дивляться інші, а тренер допомагає з інтерпретацією.

14. Вправа «Скарбничка питань»

Ціль: оволодіти навичками критичного аналізу проблемних ситуацій та знаходження вирішення.

Ресурси: папір, маркер, скарбничка.

Час: 20 хвилин.

Процедура: учасники формують та записують на аркуші по одній проблемній ситуації. Після цього аркуші складають у скарбничку та перемішують. Потім присутні один за одним вибирають один аркуш і пропонують варіанти вирішення. В кінці проводиться обговорення .

15. Підбиття підсумків

Мета: зворотній зв'язок між тренером та учасниками.

Час: 5 хвилин.

Процедура: кожному учаснику пропонується по черзі висловити власні відчуття від заняття та поділитися враженнями, отриманими знаннями тощо.

Заняття № 3

16. Вправа «Вітання»

Мета: визначити від учасників реальні очікування від заняття, настрої та самопочуття.

Час: 5 хвилин.

17. Вправа «Міцність у боротьбі зі страхом»

Мета: розвинути навички подолання тривожності та знайти внутрішню силу для протистояння їй.

Час: 10 хвилин.

Процедура: присутні діляться по два. Кожен протягом кількох хвилин продовжує фразу: «Люди бояться, але я не боюсь...» з декількома різними закінченнями. Потім у парах вони обговорюють, що саме допомагає їм не боятися. На підсумковому обговоренні учасники діляться своїми враженнями від вправи [15].

18. «Фігура чорного кольору»

Мета: релаксація та пошук внутрішніх ресурсів для подолання негативних емоцій.

Ресурси: папір, маркери, фломастер

Час: 15 хвилин.

Процедура: головуючий пропонує присутнім зобразити квадрат чорного кольору, який символізує сукупність проблем, страхів та переживань. Після цього вони мають доповнити або перетворити малюнок так, щоб він відображав їх позитивні бажання. Потім йде обговорення, а тренер задає питання, спрямовані на самоаналіз [8].

19. Вправа «Справжня особистість»

Мета: розвинути саморефлексію та навички самоаналізу емоційних переживань.

Матеріали: роздатковий матеріал у вигляді незакінчених речень.

Час: 20 хвилин.

Процедура: присутнім оголошують можливість закінчити речення фразами, які перші спадають на думку. Інші студенти слідкують за щирістю та відвертістю висловлювання. Після чого відбувається обговорення.

20. Вправа «Зона самовпевненості»

Ціль: визначення особистої зони впевненості

Ресурси: папірці, маркери.

Час: 15 хвилин.

Процедура: присутніх запрошують намалювати ситуації, де вони почуваються комфортно та захищено. По завершенню завдання студенти демонструють виконану роботу [15].

21. Вправа «Ноу»

Ціль: розвиток навичок встановлення особистих меж.

Час: 5 хвилин.

Процедура: головуючий формує присутніх у пари. Потім кожній парі пропонується сценарій, де один з пари просить іншого виконати дію, на яку той не має бажання. Завдання іншого полягає в тому, щоб відмовляти без використання слів «не буду» та надати обґрунтовану відповідь. В кінці вправи проводиться дискусія. [15].

22. Підсумкове обговорення

Мета: отримання відгуку від присутніх щодо заняття.

Час: 5 хвилин.

Процедура: присутні один за одним говорять враження від вправ та вказують на позитивні та негативні аспекти тренінгу.

Заняття № 4

23. Вправа «Вітання»

Мета: виявлення очікувань від заняття, обговорення організаційних аспектів роботи.

Тривалість: 5 хв.

24. Вправа-розрядка «У спогадах про моє дитинство»

Мета: створення позитивної та довірливої атмосфери у групі

Час: 5 хвилин.

Процедура: тренер оголошує можливість продовжити фразу «У свої дитячі роки, я ...». Учасники можуть говорити про найулюбленішу їжу, іграшку, або ж розказати найкращий спогад з дитинства.

25. Вправа «В пошуках товариша»

Мета: розвинути комунікаційні навички.

Матеріали: папір А4, ручка.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи: тренер пропонує учасникам написати оголошення, в якому кожен студент шукає собі друга, при цьому наводячи й свої риси характеру, а також те, що він може запропонувати майбутньому другові.

26. Міні-лекція «Різновиди комунікації»

Мета: ознайомити учасників з пасивним, агресивним та відповідальним стилями спілкування.

Матеріали: презентація PowerPoint.

Тривалість: 15 хв.

27. Ситуаційна вправа на закріплення

Мета: закріпити інформацію з проведеної міні-лекції.

Матеріали: роздатковий матеріал у вигляді двох ситуацій.

Час: 5 хвилин.

Процедура: тренер оголошує можливість розглянути дві ситуації та варіанти відповідей різного стилю спілкування. Студенти мають визначити, яка відповідь належить певному стилю. Після чого відбувається обговорення.

28. Підсумкове обговорення

Мета: останній етап обміну враженнями, отримання відгуку від заняття.

Час: 5 хвилин.

Заняття програми № 5

29. Вправа «Вітання»

Мета: виявлення очікувань від заняття, обговорення організаційних аспектів роботи.

Тривалість: 5 хв.

30. Вправа «Перешкоди та обхід»

Мета: сформувати навички конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: студенти об'єднуються у пари, після чого тренер пропонує згадати власну життєву конфліктну ситуацію, або продовжити наступну: «Я збирався на важливу ділову зустріч, але раптово...». Завдання пари детально розіграти ситуацію та дійти до спільного вирішення. Після чого інші учасники вислуховують інші пари та оцінюють здатність вирішувати конфлікт.

31. Вправа «Експеримент з ролями»

Ціль: розвиток навичок самовпевненості у екстрених ситуаціях, встановлення можливих стратегій поведінки.

Час: 25 хвилин.

Процедура: спершу присутні групуються по парам. Тренер має запропонувати парам конкретну ситуацію (наприклад: «Пасажир у громадському транспорті тисне на вас, не звертаючи уваги. Як ви реагуєте..."). Пари відтворюють дану обстановку, пропонують варіанти вирішення проблеми. Якщо залишиться час, присутні обмінюються ролями [6].

32. Вправа «Магічна скарбничка»

Мета: підсилення емоційного зв'язку між учасниками, зняття напруги, надання психологічної підтримки.

Ресурси: папір, маркер, скринька.

Час: 10 хвилин.

Процедура: присутні записують кілька побажань на аркуші паперу (без вказівки конкретних адресатів). Побажання збираються і перемішуються. Присутні виймають зі скриньки один папірець та по-черзі вголос зачитують написане.

33. Завдання додому

Час: 5 хвилин.

Процедура: надати студентам завдання, яке має бути виконаним до певного часу. Кожен повинен записати одну-дві пропозиції або висловити думку щодо того, як ефективно вирішувати конфлікти.

34. Підсумкове обговорення

Мета: останній етап обміну враженнями, отримання відгуку від завдання.

Час: 5 хвилин.

Заняття № 6

35. Вправа «Вітання»

Мета: виявлення очікувань від заняття, обговорення організаційних аспектів роботи.

Тривалість: 5 хв.

36. Перевірка виконаного завдання

Мета: написати загальну інструкцію про поведінку у конфліктних ситуаціях.

Матеріали: фліп-чарт, або презентація PowerPoint.

Час: 5 хвилин.

Процедура: кожен учасник один за одним висловлює свою рекомендацію.

37. Вправа «Позитив та негатив»

Мета: аналіз себе з метою визначення власних сильних і слабких сторін та навчання приймати їх як свою характерну особливість.

Ресурси: папір, маркер.

Час: 15 хвилин.

Процедура: присутнім оголошується можливість поділити аркуш на дві сторони, де на одній з них вони записують "негатив", а на іншій - "позитив", згідно їхнього власного сприйняття. Потім кожен негатив повинен бути перетворений на плюс. Після завершення, усі показують свої записи та висловлюють думки.

38. Створення розповіді про самотність

Мета: встановлення методів боротьби з відчуттям самотності, підвищення здатностей перетворення негативних ситуацій та винайдення способів їх вирішення.

Ресурси: м'яка іграшка.

Час: 15 хвилин.

Процедура: присутнім оголошується можливість разом створити розповідь. Починаючи від тренера, кожен присутній вимовляє частину речення, тримаючи іграшку в руках. Наприклад: "Жила якимось жіночка, яка часто відчувала себе самотньою...". Передавши іграшку наступному гравцю, той має продовжити розповідь. Створення розповіді триває до тих пір, поки проблема не буде розв'язана. Після цього проводиться дискусія [6].

39. Вправа «Життєвий рукопис»

Мета: виявити міркування та очікування присутніх від свого життя, визначити, яку роль відіграє самотність у їх реальності.

Ресурси: аркуши паперу, маркери.

Час: 15 хвилин.

Процедура: присутнім пропонується створити власну життєву розповідь. Важливо зазначити, як самотність впливала на їхнє життя з точки зору часу. Наголошується важливість підготувати загальну структуру розповіді та назвати розділи. Після написання присутні групуються по два та обмінюються історіями.

40. Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: навчити студентів способу релаксації та зниження фізичного та психологічного навантаження.

Тривалість: 5 хвилин

Процедура: тренер пояснює учасникам стратегію дихання: уявляючи перед собою квадрат учасники мають вдихати та видихати, ніби від одного кута до іншого. Студенти мають бути повністю розслаблені.

41. Опитування учасників

Мета: виявити, яку роль у житті студентів відіграє самотність на даний момент часу, простежити можливі зміни, які відбудуться під час корекційної програми.

Тривалість: 10 хв.

42. Підсумкове обговорення (заключна частина)

Мета: забезпечення фінального обміну думками та самостійна рефлексія.

Час: 10 хвилин.

Процедура: присутні один за одним діляться своїми враженнями про весь тренінг. Вислуховуються думки щодо доповнення до тренінгу. Тренер висловлює подяку всім за участь.