*Атаманчук Н.М. Відчуття самотності в студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів ІІ Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.15-19.*

**УДК 159.92:316.61]:378.4.091.2**

**ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО**

**Атаманчук Н.М.**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

*nina.atamanchuk@gmail.com*

*«Самотність аж ніяк не рідкість, не якийсь незвичайний випадок, навпаки, вона завжди була і залишається головним і неминучим випробуванням в житті людини».*

*Т. Вульф*

Проблема самотності становить невід’ємну частину життя кожної молодої людини і питання постає лише в тому, як вона переживає самотність та які психологічні чинники впливають на глибину переживання. Самотність – це **емоційний стан, в якому людина відчуває сильну порожнечу та ізоляцію.** Самотність впливає на самопочуття: на сон, логічне і вербальне мислення, спричиняє розлад імунної системи, гормональний дисбаланс, активізує запальні процеси в організмі.

Незважаючи на те, що вивченням питання самотності займалися і продовжують займатися вчені, психологічні фактори сприяння самотності на початкових етапах навчання у закладі вищої освіти (далі ЗВО) мало досліджені.

Поняття самотності вивчали науковці: В. Андрусенко, І. Бабанова, Е. Берн, А. Берюшова, Р. Вейс, О. Данчева, Т. Джонс, О. Долгінова, Ж. Пузанова, Дж. Зілбург, І. Кон, Г. Костюк, С. Корчагіна, Ю. Кошелева, М. Літвак, В. Лебедев, Л. Левченко, С. Максименко, Д. Майерс, С. Малишева, Б. Міюсковіч, К. Мустакас, P. Немов, О. Неумоєва-Колчеданцева, І. Овчаренко, Е. Покровскій, Ж. Пузанова, К. Роджерс, У. Садлер, Г. Салліван, В. Сіляєва, Д. Фландерс, Е. Фромм, Н. Харламенкова, Дж. Ховард, Р. Шагівалеева, Ю. Швалб та інші.

Для конкретизації поняття «самотність» представимо висвітлення даної наукової дефініції науковцями (табл.1).

**Таблиця 1**

**Сутність поняття «самотність»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Визначення сутності поняття «самотність»** | **Джерело** |
| Один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. | А. Петровський, М. Ярошевський [6] |
| Відчуття, що виникає унаслідок конфлікту між особистістю і зразками поведінки, нормами буття в суспільстві. | К. Роджерс [3, с.112]. |
| Важке емоційне переживання, пов’язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття.  | В. Сіляєва [7, с. 33-35]. |
| Переживання стану відчуженості людини від суспільства. | Н. Харламенкова та І. Бабанова [8, с. 21-28]. |

Отже, виходячи з представлених вище визначень, самотністість – це внутрішнє емоційне переживання та зовнішнє відчуження від людей.

Самотність – це почуття від’єднання або відчуження від інших людей, унаслідок чого важко або навіть неможливо мати будь-який значимий міжособистісний зв’язок.

На думку А. Берюшової, молоді люди загалом проявляють більш високу вразливість стосовно самотності і більшу схильність до неї, ніж зрілі або літні люди [4].

О. Неумоєва-Колчеданцева наголошує, що переживання стану самотності вперше усвідомлюється саме у студентському віці, адже це пов’язано із задачами особистісного та соціального самовизначення, а також з тим, що юнаки починають жити самостійно, актуальними для них стають проблеми самореалізації та життєвих труднощів, переживання проблематичності життя [5].

Мета нашої наукової розвідки – визначення прояву самотності та психологічних факторів сприяння самотності на початкових етапах навчання у ЗВО.

На базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» в режимі онлайн проведено дослідження. Вибірку склали студенти І курсу (17-18 років), 66 осіб. Під час дослідження було використано: авторський опитувальник для з'ясування відчуття самотності студентами-першокурсниками та **опитувальник «Шкала самотності»** (за Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном) для визначення рівнів прояву самотності на початкових етапах навчання у ЗВО.

За результатами опитування першокурсників встановлено (рис.1): близько 35% студентів відчувають себе самотніми. Такі результати пояснюються тим, що на початкових етапах навчання у ЗВО молоді люди часто змушені їхати в інше місто, що спричинює втрату друзів та звичного способу життя. Входження вчорашнього абітурієнта в систему навчання, набуття ним нового соціального статусу студента вимагає нових способів поведінки, що відповідатимуть цьому статусові. Процес пристосування може тривати довго, викликаючи іноді в першокурсника перенапруження і на психологічному, і на фізіологічному рівнях [1, с.110], що спричинює зростання самотності.

***Рис. 1. Відчуття самотності студентами-першокурсниками (у %)***

**Для визначення рівнів прояву самотності у студентів-першокурсників, використано опитувальник «Шкала самотності»** (за Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном). Нами отримано результатами (рис.2), а саме: високу ступінь самотності показали 14 % студентів-першокурсників, середній рівень самотності – 21% досліджуваних, низький рівень самотності – 63% першокурсників.

Високий та середній рівень самотності мають студенти-першокурсники з неуспішною адаптацією. Причинами самотності є відчуття непотрібності, дефіцит уваги, невпевненість в собі, непорозумінням з одногрупниками, труднощі в навчанні, порожнеча, покинутість, страх, депресія, внутрішня спустошеність тощо.

Високий рівень самотності мають студенти-першокурсники з низьким рівнем самооцінки. Вони невпевнені в собі, що призводить до уникнення контактів з ровесниками через страх піддатися критиці.

***Рис. 2. Рівні прояву самотності у студентів-першокурсників (у %)***

Отже, факторами сприяння самотності студентів на початкових етапах навчання у ЗВО є: неуспішна адаптація до навчання у ЗВО; ситуативні чинники (нова обстановка, розлука з близькими рідними та друзями, непорозуміння з одногрупниками, труднощі в навчанні тощо); особистісні особливості (замкненість, сором’язливість, депресія, страх, відчай тощо); відсутність навичок спілкування. Саме спілкування є необхідною умовою розвитку самосвідомості, а саме: становлення самооцінки, її когнітивного, емоційного та вольового компонентів [2, с.8]; низька самооцінка.

Таким чином, самотність студентів-першокурсників пов’язана з особистісними особливостями молодої людини та має соціальні причини виникнення. Студент на початкових етапах навчання у ЗВО відчуває самотність тоді, коли є дефіцит відносин зі значущими людьми (близькими рідними, друзями).

Переконані, своєчасне виявлення самотності та встановлення причин її появи дозволить студентам-першокурсникам подолати цю проблему. Психологічна служба ЗВО, куратори, викладачі мають надати своєчасну допомогу студентам, які схильні до самотності.

**Список використаних джерел:**

1. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : *кол. моногр*. Наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. Кременчук : Щербатих О.В., 2020. С.110-128.

2. Атаманчук Н. М., Пасічніченко А. В. Спілкування як умова розвитку самосвідомості дітей дошкільного віку. Проблеми сучасної філології: лінгвістика, літературознавство, лінгводидактика: *зб. наук. праць, присвячений 25-річчю кафедри філологічних дисциплін*. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. Вип. 9. С.8-12.

3. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. №1. С. 108-113.

4. Берюшова А.В. Поведінкові прояви самотності в юнацькому віці. «Теорія і практика сучасної науки» (м. Чернівці, 24–25 листопада 2017 р.). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 60–62.

5. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте. *Образование и наука*. 2011. № 1. С. 42–51.

6. Психология. *Словарь*. Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М., 1990. 494 с.

7. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія* *та соціальна робота*. 2000. №4. С 33-35.

8. Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. *Психологический журнал*. 1999. Т. 20. №2. С. 21-28.