

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання»

Виконав студент гр. 601-ФП

_____ . ____ . 2024 р. С.Д. Максименко

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . ____ . 2024 р. І.В. Шостя

Робота допущена до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . ____ . 2024 р. _____ (підпис)

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Освітня програма «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки, к.пед.н., доцент

_____ Л.П. Клевака
« ____ » _____ 2024 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Максименко Сергію Дмитровичу**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи	Особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання
Мета дослідження	Визначити психологічні особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання
Об'єкт дослідження	Переживання самотності людьми
Предмет дослідження	Особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання
Керівник роботи	Шостя І.В., ст.викладач

Тема роботи затверджена наказом по університету від «09» серпня 2024 р. № 818- ф,а

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Розгорнутий план роботи

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання

1.1. Поняття «самотність» у науковій психологічній літературі

1.2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді

1.3. Психологічні проблеми здобувачів вищої освіти у стані переїзду

Розділ 2 Методичні засади дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання

2.2. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона

2.3. Шкала безнадійності за А. Бек

2.4. Опитувальник самотності за С. Корчагіною

2.5. Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

2.6. Опитувальник САН

Розділ 3 Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання

3.1. Організація емпіричного дослідження

3.2. Аналіз рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

3.3. Оцінка виду самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

3.4. Аналіз адаптивності, самопочуття, настрою та активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

3.5. Умови подолання самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Шостя І.В., ст.викладач		
II	Шостя І.В., ст.викладач		
III	Шостя І.В., ст.викладач		

6. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка про виконання
1.	Вступ. Теоретичний розділ		виконано
2.	Методичний розділ		виконано
3.	Емпіричний розділ. Висновки		виконано
4.	Оформлення роботи. Реферат		виконано
5.	Перевірка роботи кафедрою на академічний плагіат		виконано
6.	Попередній захист роботи		виконано
7.	Рецензування, підготовка до захисту		виконано
8.	Захист роботи		виконано

Студент _____ С.Д. Максименко

Керівник роботи _____ ст. викладач І.В. Шостя

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ	9
1.1. Поняття «самотність» у науковій психологічній літературі.....	9
1.2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді.....	14
1.3. Психологічні проблеми здобувачів вищої освіти у стані переїзду.....	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ	26
2.2. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.....	28
2.3. Шкала безнадійності за А. Бек	28
2.4. Опитувальник самотності за С. Корчагіною.....	29
2.5. Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда	31
2.6. Опитувальник САН	32
Висновки до другого розділу.....	32
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ	34
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	34
3.2. Аналіз рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.....	35
3.3. Оцінка виду самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.....	41
3.4. Аналіз адаптивності, самопочуття, настрою та активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання	45
3.5. Умови подолання самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.....	58
Висновки до третього розділу	67
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ	83
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики	83
Додаток Б. Первинні дані обробки результатів.....	93

ВСТУП

Вперше питання внутрішньо переміщених осіб (ВПО) стало очевидним в Україні після захоплення Росією Криму та розвитку конфлікту на частині території Донбасу, звідки були змушені переселитися близько 1,5 млн людей. Нова, більш потужна хвиля переселення була викликана масштабним вторгненням російських окупантів в нашу країну. Офіційно серед внутрішньо переміщених осіб кількість здобувачів вищої освіти складає більше 80 тисяч чоловік. До найбільш складної та важкої за своїми наслідками проблеми, з якою стикаються внутрішньо переміщені особи, належить самотність, яка негативно впливає на всі сторони життя: здоров'я, активність, благополуччя.

Переїзд є складним процесом, насамперед соціально-економічним. Відомо, що переїзд часто відбивається на всьому житті людини. Ситуація переїзду в інше місто характеризується високим ступенем невизначеності та новизни, для її вирішення необхідний пошук нових відповідей та моделей поведінки, а сама ситуація вимагає від людини нового визначення. Крім того, дана ситуація є значущою для суб'єкта, оскільки ухвалення рішення про переїзд у незнайоме місто є серйозним й відповідальним кроком, від якого залежить подальший життєвий шлях людини.

Актуальність дослідження полягає в тому, що однією з найбільш актуальних проблем сучасності є велика кількість здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, та зіткнулися з переживанням самотності.

У зв'язку з цим виникають суперечності між наявністю переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання, та необхідністю отримання ними освіти.

Короткий аналіз стану розробки проблеми. Особливості самотності досліджували такі автори, як О. Алексанова, Л. Афанасенко, Р. Вейс, П. Гасанова, А. Гребенюк, В. Дерлега, Т. Єрмілова, Н. Жигайло, Ю. Зарубіна, Т. Каменщук, Г. Колесникова, В. Корчук, М. Кудінова, О. Лавренко, В. Лешин, А. Люб'якін, М. Максимов, В. Малімон, Л. Мартинюк, О. Михайлич,

О. Олександрова, К. Омарова, І. Омельченко, Д. Рісман, З. Спринська, І. Улибишева, Т. Франсен, Г. Шагівалєєва, Т. Шолубка та інші.

Військовий час та велика кількість внутрішньо переміщених осіб є новим досвідом для нашої країни, тому переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання, розглянуті досить мало.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність самотності. Особливості самотності досліджували такі автори, як О. Александрова, Л. Афанасенко, Р. Вейс, П. Гасанова, А. Гребенюк, В. Дерлега, Т. Єрмілова, Н. Жигайло, Ю. Зарубіна, Т. Каменщук, Г. Колесникова, В. Корчук, М. Кудінова, О. Лавренко, В. Лєшин, А. Люб'якін, М. Максимов, В. Малімон, Л. Мартинюк, О. Михайлич, О. Олександрова, К. Омарова, І. Омельченко, Д. Рісман, З. Спринська, І. Улибишева, Т. Франсен, Г. Шагівалєєва, Т. Шолубка та інші.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

Об'єктом дослідження є переживання самотності людьми.

Предметом дослідження є особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявити особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

4. Визначити умови подолання самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.

Гіпотеза дослідження: спостерігається сильний взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем безнадійності, між показниками адаптивності, прийняття себе, інтегральності, прагнення до домінування, рівня самопочуття, рівня настрою та активності.

Діагностичні методики:

1. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.
2. Шкала безнадійності за А. Бек.
3. Опитувальник самотності за С. Корчагіною.
4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
5. Опитувальник САН.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, опитування), кореляційний аналіз.

Теоретичне значення роботи полягає в детальному аналізі теоретичних аспектів переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

Практичне значення роботи полягає в здійсненому дослідженні особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями по подоланню самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у

вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 80 студентів, які змінили місце проживання та навчаються на факультеті психології та педагогіки, з яких 35 хлопців (44%) і 45 дівчат (56%).

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на студентській науково-практичній конференції «Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни» (Полтава, 2023). Зміст роботи відображений у публікації («Основні підходи до поняття самотності» [21]).

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 60 найменувань (50 української і 10 англійською мовами) та 2 додатки. У першому розділі висвітлені теоретичні основи дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. У другому розділі подано детальний методик, які використовуються у нашому дослідженні. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Загальний обсяг магістерської роботи становить 96 сторінок, вона вміщує 19 таблиць та 17 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ

В цьому розділі подано теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Розкрито визначення поняття «самотність», визначені соціально-психологічні особливості студентської молоді, а також досліджені психологічні проблеми здобувачів вищої освіти у стані переїзду.

1.1. Поняття «самотність» у науковій психологічній літературі

До найбільш складних і важких за своїми наслідками проблем, з якими стикається величезна кількість людей, належить самотність.

Проблема самотності завжди хвилювала людство. З давніх часів у людей склалося різне ставлення до переживання самотності. Якщо проаналізувати погляди філософів в історичному контексті, то можна спостерігати деякі протиріччя щодо самотності: у Стародавніх західних країнах визнавали самотність і захоплювалися нею як можливістю для творчості, тоді як Стародавні східні країни відкрито відкидали самотність. У Греції вона сприймалась як соціальна ізоляція. Тому, на думку Платона та його учня Аристотеля, самотність – це зло, уникнути якого можна лише за допомогою кохання та дружби.

Дослідники дуже по-різному інтерпретують поняття самотності. Так, Г. Шагівалєєва описує самотність як стан, який взаємопов'язаний із втратою гуманних зв'язків з колективом, сім'єю, близькою компанією [48, с. 465].

Г. Колесникова поняття «самотність» розглядає у трьох аспектах: психологічному, філософському та побутовому. Під самотністю в психологічному значенні він розуміє дефіцит або втрату особистісно важливих зв'язків, формування чуттєвої ізолюваності, самовідчуття своєї непотрібності іншим людям [22, с. 2025].

Ю. Зарубіна, зіставляючи відчуття самотності зі станом усамітнення, акцентує увагу на тому, що стан самотності, на відміну від стану усамітнення, «суперечить самій сутності особи як суспільної істоти» [16, с. 1170].

На думку Т. Єрмілової, самотність – це тяжкий психологічний стан, який супроводжується поганим настроєм та важкими експансивними переживаннями [12, с. 403].

У роботах А. Люб'якіна, О. Бердюгіної, М. Дубініної самотність обумовлюється як суспільна освіта, умовний феномен, що з'являється внаслідок дезадаптації, порушення взаємодії індивіда з суспільним світом [31, с. 102].

О. Олександрова під самотністю розуміє «гостре почуття переживання людиною її відірваності від свого оточення, світу людей, що відчувається як прірва між своїм внутрішнім світом та ними» [37, с. 101].

О. Кулешова та Л. Міхеєвої розглядають самотність як складний соціальний і внутрішній стан людини, що характеризується її незалученістю до суспільних процесів життєдіяльності, значним зниженням обсягу її соціальної активності, зменшенням соціальних контактів, емоційною пригніченістю, що виникає в результаті відчуженості від соціуму та егоцентричного способу життя [26, с. 35].

З одного боку, самотність існує як об'єктивний стан індивідуальної ізоляції, автономії та відсутності інтеграції у суспільство; з іншого боку, самотність існує як суб'єктивний досвід. Парадоксально, але останнє може виникнути й у людей, які мають спілкування. Самотність як стан може бути вимушеною або бажаною. Як досвід, самотність може руйнувати вплив на життєву діяльність, але може призвести і до творчих рішень і дій.

Основні підходи до розуміння самотності у психологічній науці полягають у наступному:

1) Інтеракціоністський. Цей підхід характеризує самотність як нормальну реакцію індивіда, результатом якої є недолік взаємодії із суспільством [7, с. 114].

2) Екзистенційний. Екзистенційна психологія, що сформувала свій підхід у рамках філософії екзистенціалізму, вважає самотність одним із природних

станів, закладених у самій природі людини. Причину самотності екзистенціалісти вбачають у неминучому конфлікті індивіда з умовами навколишнього об'єктивного світу. Кожна людина унікальна й апріорі не може бути зрозумілою повною мірою. І. Ялом вивів взаємозв'язок виникнення «справжньої самотності» та попадання особистості у важкі життєві ситуації (хвороба, смерть близького) наодинці [45, с. 9].

3) Когнітивний. Когнітивний підхід пов'язує самотність та апріорну невідповідність досвіду соціального та індивідуального. Л. Пепло міркуючи про самотність, запроваджує поняття «пізнання». На думку Л. Пепло пізнання причин самотності та самої самотності, як унікального стану, закладає той базис, щодо якого індивід згодом сприйматиме самотність. Самотність є обчисленою різницею показників реальних та бажаних соціальних контактів людини. Когнітивні чинники бачаться йому процесами всередині індивіда, згідно з якими він співвідносить свою діяльність і реальність [56, с. 92].

4) Інтимний. В основі інтимного підходу лежить припущення, що індивід прагне збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту.

В. Дерлега та С. Маргуліс використовують поняття «інтимність» і «саморозкриття» для тлумачення самотності. Вони вважають, що соціальні відносини, безперечно, сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей. Самотність зумовлена відсутністю відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цих цілей. Самотність, найімовірніше, настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, яка потрібна для довірчого спілкування [52, с. 154].

5) Психоаналітичний. Послідовники цього підходу бачать першопричину самотності у дитинстві та стосунках з батьками. Г. Салліван визначав самотність як потужне негативне переживання, що є наслідком нестачі людської взаємодії [60, с. 116].

6) Феноменологічний. У рамках феноменологічного підходу самотність розглядали У. Садлер та Т. Джонсон. Їхня інтегративна модель будується

навколо взаємозв'язку самотності та внутрішнього світу особистості. Самотність автори представляють як процеси переживань індивіда в контексті соціальних зв'язків. Головний фактор самотності, згідно з цією моделлю, полягає в тому, що людина хоче максимально реалізувати ті можливості, якими володіє, і тому змушена контактувати з навколишнім світом на різних рівнях. На кожному з цих рівнів людина зазнає труднощів, однак, дійсно реалізуватися можливо, тільки знайшовши своє місце на всіх рівнях без винятку. Усього таких рівнів за У. Садлером і Т. Джонсоном три: міжособистісний, соціальний та глобальний. Відсутність реалізації на якомусь із рівнів неминуче призводить людину до самотності [41, с. 22].

7) Соціально-психологічний. Соціально-психологічний підхід свідчить про зв'язок самотності та суспільних процесів, в які інтегрований індивід. Так, Д. Рісмен вважає, що ключовим фактором виникнення самотності є орієнтація індивіда на інших. Людина, яка оцінює себе відносно чужої думки про себе, змушена постійно підлаштовуватися під різні обставини та смаки, через що неминуче втрачає своє власне «я». Це призводить до «синдрому стурбованості» та бажання особистості отримувати увагу ззовні [57, с. 87].

8) Людино-центрований. Людино-центрований підхід встановлює співвідношення поточних впливів, з якими стикається індивід, з почуттям самотності. К. Роджерс вважав самотність показником слабкої адаптивності особистості, а причину самотності бачив у невідповідності сукупності уявлень людини про себе [58, с. 80].

Отже, за роки досліджень були сформовані такі підходи до визначення та розуміння самотності: інтеракціоністський, екзистенційний, когнітивний, інтимний, психоаналітичний, феноменологічний, соціально-психологічний, людино-центрований.

Досліджуючи самотність в якості психічного феномену, її можна розглядати в таких категоріях, як: процес, почуття, ставлення, життєва позиція, стан.

Самотність як процес є поступовою втратою індивідом здатності визнавати та слідувати нормам, принципам і цінностям, пов'язаним із суспільством у конкретних ситуаціях життя. В результаті процесу самотності індивід позбавляється свого соціального статусу [9, с. 46].

Самотність як почуття зумовлена переживанням людиною своєї несхожості на інших, це призводить до певного психологічного бар'єру в спілкуванні, який змушує її вірити, що її неправильно розуміють або відкидають інші. Відчуття самотності часто пов'язане з усвідомленням неможливості саме в цей момент мати близькі стосунки з будь-ким. Мова йде про стосунки, які базуються на прийнятті, любові та розумінні.

Самотність як ставлення – це відсутність сприйняття світу як місця призначення та відчуття власної гідності. Крім того, у людини відсутнє усвідомлення свого становища по відношенню до інших людей [10, с. 32].

Самотність як життєва позиція – це свідоме рішення уникати близьких стосунків з оточуючими: друзями, сім'єю, не враховуючи дітей і домашніх тварин. Людина ізольована не тільки від інших, а й від світу в цілому – його цінностей, принципів, норм.

Стан самотності – це особисте переживання втрати внутрішньої зв'язності, а також відсутності гармонії з навколишнім світом [27, с. 40].

Самотність може бути ширшим поняттям, ніж просто фізична відсутність соціальних зв'язків чи низька їх кількість. Внутрішня самотність, яку людина відчуває навіть за наявності зовнішніх факторів, таких як сімейні зв'язки або комунікативні навички, може бути такою ж важливою та складною для подолання. Подібна внутрішня самотність може бути викликана низкою факторів:

- 1) Відсутність взаєморозуміння та співчуття.

Відсутність емоційної підтримки та розуміння може призвести до відчуття самотності, незважаючи на оточення близькими людьми. Емпатія та взаєморозуміння відіграють важливу роль як відносини. Конфлікт між поколіннями, нерозуміння батьків й дітей.

- 2) Відсутність спільних цінностей та цілей.

Коли люди в сім'ї чи близьких стосунках не поділяють спільні цінності чи цілі, це може створити відчуття духовної порожнечі та самотності, навіть коли зовні все, здається, добре.

3) Конфлікт та нерозуміння.

Тривалий конфлікт й нерозуміння між членами сім'ї чи близькими людьми можуть призвести до внутрішнього відчуття самотності, навіть якщо відносини формально зберігаються.

4) Емоційна ізоляція.

Внутрішня самота може бути результатом нездатності виражати свої емоції, почуття та досвід сімейних чи інших відносин.

5) Особисті чинники.

Іноді особисті характеристики, такі як депресія, соціальна тривожність або низька самооцінка, можуть посилювати почуття внутрішньої самотності [53, с. 6].

Самотність найчастіше характеризується також ізоляцією, яка має такі види: міжособистісна, внутрішньоособистісна та екзистенційна.

Відмінною особливістю внутрішньоособистісної ізоляції є відокремлення один від одного частин самого себе, що проявляється переживанням стану сильної самотності та майже повною сепарацією від свого організму.

Екзистенційна ізоляція полягає в ще більш глибокій ситуації, пов'язаній з власним існуванням, що відрізняється відчуттям відокремленості індивіда від світу в цілому, що зберігається навіть незважаючи на його загалом задовільне спілкування з іншими людьми, блискуче знання себе та інтегрованість із соціумом [25, с. 249].

Таким чином, самотність можна вважати психологічним станом, який проявляється у внутрішньому переживанні емоцій, а також у фізичних стосунках з іншими індивідами, які виявляються у зовнішньому відчуженні.

1.2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді

Студентство представляє собою мобільну соціальну групу, метою діяльності якої є підготовка до виконання високих соціальних та професійних ролей у духовному та матеріальному виробництві, організована за певною програмою [36, с. 146].

Період навчання у закладі вищої освіти припадає на другий період юності або перший період зрілості, який характеризується складністю формування особистісних якостей [19, с. 52].

Статус студента є тимчасовим, а його соціальний стан і негаразди похідні від настрою суспільства, на яке впливає ступінь культурного та економічного розвитку держави, а також особливості системи вищої освіти в ній.

Соціальна ситуація розвитку вважається своєрідною, специфічною для даного віку, і на початку кожного нового етапу незвичайним, одиничним і унікальним зв'язком між людиною та її оточенням, насамперед соціальним: це вихідна точка для всі інші зміни в конкретному віці, що визначає шлях до якісного розвитку нової особистості.

На думку Б. Ананьєва, студентство є перехідним етапом від зрілого до зрілого, характеризується віковим діапазоном 18-25 років. Він вважає, що, відповідно до соціально-психологічного підходу, студентство є особливим у діапазоні зрілості-дорослості [2, с. 11].

О. Видра вважає, що студентство – це особливий соціальний клас, специфічна спільність індивідів, які організуються навчальним закладом. Вона зосереджується на основних характеристиках студентської популяції, які відрізняють її від інших вікових груп, це характеризується високим ступенем освітніх досягнень, високою когнітивною інтригою, високою соціальною активністю та гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості [8, с. 53].

Психологічні особливості віку пов'язані з конкретними завданнями, які вирішує людина, і новими видами діяльності, які виникають з відповідним психологічним нововведенням на даному етапі розвитку, ці характеристики описують ставлення людини до себе і до оточення в цілому.

Стосовно загального психічного розвитку студентство вважається періодом інтенсивної соціалізації, розвитку вищих розумових здібностей, становлення всієї інтелектуальної системи та особистості в цілому [42, с. 124].

В. Лешин дійшов висновку, що студентство – це колектив молодих людей, які беруть участь в одній формі діяльності: навчанні, спрямованому на профільне навчання, мають спільну мету і мету, приблизно одного віку. Вони мають єдиний освітній рівень, який обмежений часом (в середньому 4-6 років) [30, с. 107].

Він зарахував наступне до унікальних атрибутів студентства. Характер роботи пов'язаний з систематичним засвоєнням нових знань і їх засвоєнням, новими діями і новими способами навчальної діяльності, а також самостійним добуванням цих знань.

Важливість розуміння традицій соціальної взаємодії з іншими є найважливішою для подальшого розвитку молодої людини як соціальної істоти.

Він вважає, що студенти мають особливі умови щодо життя, роботи та системи цінностей, які є специфічними для соціальної групи. Їх головними відмінними рисами є прагнення до нових ідей, поступове навернення, взаємодія з різними соціальними групами, прагнення до сенсу життя та соціального престижу.

О. Дніпрова вважає, що студентська молодь знаходиться на самосвідомому етапі та має дефіцит самоповаги, не відповідає за свої вчинки, що свідчить про недостатню соціальну зрілість, це може призвести до того, що вчинки учня не завжди дотримуючись суспільних правил. Таким чином, учень у процесі міжособистісного спілкування виглядає недостатньо здібним, це заважає йому розпізнати реальне ставлення до нього інших учнів та решти світу [11, с. 96].

І. Ушакова визнає, що студентський період – це період професійного зростання. Процедура професійного розвитку починається з психологічної підготовки, необхідної для засвоєння навчальних та інших норм: формування установок, якостей особистості, координації цих якостей з метою засвоєння всієї необхідної інформації [46, с. 55].

Студентський вік вважається критичним періодом життя, в цей період вони зустрінуть доросле життя. Виникнення проблем у цей період життєдіяльності пов'язане насамперед з неузгодженістю: поки соціалізація завершилася, особистість не може визнати професійну роботу, оскільки студент уже зайнятий власним часом, це буде гальмувати повний потенціал особистості.

На першому уроці вирішується процес адаптації до нових умов навчання у ВНЗ. Поведінка студентів характеризується високим ступенем послідовності, відсутністю чіткого підходу до своїх соціальних зобов'язань.

На другому курсі студенти проходять загальний інструктаж, додатково документуються їхні запити та потреби. Процес адаптації до навчального середовища, як правило, завершено.

Третій рік – це початок спеціалізованого навчання, підвищення інтересу студентів до наукової діяльності, як відображення їхнього постійного розвитку та підвищення професійної відданості.

На четвертому уроці учні безпосередньо дізнаються про завдання. Поведінка студентів характеризується глибоким прагненням до практичного вирішення особливих проблем, студенти переглядають свої професійні, особисті та життєві орієнтири.

П'ятий і шостий курси – потенційні результати закінчення вищого навчального закладу, ці курси дають чіткий шлях до майбутньої професії [3, с. 104].

Студентські роки характеризуються становленням особистості, вихованням і професійною підготовкою, що має на меті підготувати майбутніх спеціалістів до стрімкої кар'єри. Це час, протягом якого відбувається бажаний розвиток інтелекту, перегляд системи цінностей, підвищення фізичних сил і здоров'я [44, с. 128].

Основні психічні особливості студентського віку (17-25 років) можна охарактеризувати наступним чином (рис. 1.1) [5, с. 35].

Провідною діяльністю є професійне навчання або трудова діяльність, або і те, і інше. Ці заходи допомагають молодим людям засвоїти правила соціальної

взаємодії між індивідами (особистої, ділової тощо), а також практичні та трудові здібності. У цей момент індивід має послідовну особистість, усі розумові процеси є послідовними, й людина набуває стійкого характеру. Спільна праця сприяє розвитку студентської солідарності та колективізму. Сама практика навчання у вищому закладі освіти передбачає включення студентів у систему суспільних відносин, заміщення позицій, інтеграцію соціальних цінностей [50, с. 58].



Рис. 1.1. Основні психічні особливості студентського віку

У цей момент молода людина бере на себе самостійну відповідальність, зазвичай студенти психологічно до цього не готові. Молоді люди вже не відчувають психологічної прив'язаності до батьків, як раніше, через значну

віддаленість вони змушені шукати нове «довірене обличчя». Однак це не можна зробити відразу, студент може відчувати, що його покинули [24, с. 51].

Укріплюються такі якості, як послідовність, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, незалежність, здатність до саморегулювання. Інтерес до моральних проблем зростає.

У цей момент в особистості формується ідентичність, підвищується рефлексія, посилюються імпульси до самоаналізу, виникає криза позитивної самооцінки, сильно зростає потреба в спілкуванні з протилежною статтю. Цей вік визначається набуттям особистої автономії, переосмисленням власного життя та бажанням мати більш безпосереднє спілкування. Студентський вік характеризується активним самопізнанням, в цей період завершується процес самоусвідомлення, і, пов'язаний з цим, досвід самотності. Це впливає на розвиток ставлення до себе, а також на вибір моделей поведінки та життєвих моделей [9, с. 26].

Протягом цього періоду зорова пам'ять, яка відповідає за попередній рівень розвитку, зазнає найменших змін. Короткочасна розмовна пам'ять зазнає найбільших змін. У цей момент важливість практичних міркувань зростає [39, с. 54].

Ще однією ознакою розумового розвитку у студентів є те, що у них розвиток випереджає навчання та виховання. Відбувається активне формування соціальної зрілості. Соціальна зрілість вважається досягнутою, коли кожна молода людина здатна усвідомити набір соціальних обов'язків, необхідних для суспільства (наприклад, бути фахівцем, батьком або громадським діячем).

Специфічною рисою студентства є значна інтенсивність спілкування [8, с. 71].

Під час формування студентського колективу під час навчання у закладі вищої освіти студенти знову постають перед питанням розподілу соціальних ролей, що залежить від кола їхнього спілкування, якості взаємодії з однокурсниками, а отже й ступеню самотності.

Іншим актуалізуючим фактором досліджуваного питання є найбільш популярна серед молоді мультимедійна форма комунікації, для якої характерним є збільшення кількості контактів при масовому спілкуванні та скорочення частки комфортної, емотивної взаємодії, що веде до замкнутості та самотності [33, с. 179].

Студенти мають розвивати самосвідомість, розпізнавати свою особистість і контролювати свою долю; всі ці речі збільшують ймовірність того, що студентська молодь схильна до самотності [49, с. 42].

Таким чином, соціально-психологічні особливості студентської молоді полягають в наступному:

- провідною діяльністю є професійне навчання або трудова діяльність, або і те, і інше;
- активно розвиваються моральні та естетичні почуття;
- зміцнюються волеві якості: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою тощо;
- удосконалюється професійне самовизначення;
- з'являється почуття особливої відповідальності за своє життя, якої раніше не було, що пов'язане з оволодінням обраною професією та опануванням соціальних ролей;
- значна інтенсивність спілкування;
- мультимедійна форма комунікації;
- схильність до самотності [4, с. 88].

1.3. Психологічні проблеми здобувачів вищої освіти у стані переїзду

У житті людини часто виникають ситуації, що сприяють зростанню переживання самотності. До таких ситуацій можна віднести переїзд в інше місто, розлучення, смерть близької людини, хвороба й т.ін.

Життєве простір людини включає у собі фізичні і соціальні факти (як об'єктивні реалії), які входять у його репрезентацію в такий спосіб і у тому мірі,

як вони реально впливають на людини. Життєве простір – це суб'єктивне простір реальності людини, яке утворюється фактами та обставинами його життя у тому сприйнятті особистістю [6, с. 76].

Війна призвела до переміщення людей, евакуації та перебудови життя. Це може призвести до втрати зв'язку з рідними та друзями, зміни місця проживання або навіть вимушеної міграції. Це може викликати почуття самотності, відчуження та незахищеності у студентів. Коли людина вимушена покинути своє місце проживання, своїх друзів, знайоми та родичів – це також втрата, яка призводить до горювання та переживання складних почуттів туги і суму. Переїзд також породжує сильне відчуття невизначеності і нестабільності [47, с. 795].

Внаслідок окупації частини території України значна кількість здобувачів вищої освіти стали внутрішньо-переміщеними особами.

Внутрішньо-переміщені особи стикаються зі значною втратою, коли втрачають свій дім та соціальне оточення внаслідок конфліктів, природних катастроф або інших кризових ситуацій [38, с. 1324].

Ця втрата не обмежується лише фізичними аспектами, такими як втрата житла, але також включає втрату звичного середовища проживання, друзів, сусідів та членів сім'ї. Це може викликати почуття самотності та відчуження у внутрішньо-переміщених осіб, оскільки вони втрачають стабільність та підтримку, яку забезпечувало їхнє рідне оточення [20, с.53].

Ситуація переїзду в інше місто характеризується високим ступенем невизначеності та новизни, для її вирішення необхідний пошук нових відповідей та моделей поведінки, а сама ситуація вимагає від людини нового визначення. Крім того, дана ситуація є значущою для суб'єкта, оскільки ухвалення рішення про переїзд у незнайоме місто є серйозним і відповідальним кроком, від якого залежить подальший життєвий шлях людини [14, с. 102].

О. Алексанова зазначає, що в ситуації переїзду важлива життєстійкість індивіда, що відбиває індивідуальну здатність людини керувати власними ресурсами: здоров'ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами [1, с. 101].

Життєздатність особистості характеризується самоефективністю, наполегливістю, власністю та адаптацією, внутрішнім локусом контролю, духовністю, конструктивними міжособистісними взаємини, а також задоволеністю життям та впевненістю у своїй здатності впливати на майбутнє [32, с. 113].

Для того, щоб адаптуватися в новому соціальному середовищі, емігрант витрачає величезну кількість фізичних і психологічних ресурсів, стикаючись з різними культурно-економічними труднощами, які не залежать від нього.

Еміграція ставить людину, сім'ю чи групу перед необхідністю реадаптації, ламаючи колишні, звичні форми взаємодії з довкіллям і змушуючи шукати та напрацьовувати нові. Емігранту доводиться як формувати у собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для даного середовища, а й знайти у собі сили відмовитися від колишніх, але це буває набагато важче. Тому процес адаптації мігрантів може займати величезну кількість часу і обчислюватися не так часовими інтервалами життя однієї людини, скільки поколіннями [17, с. 158].

Адаптація мігранта супроводжується проживанням культурного шоку, феномен якого докладно описано та класифіковано вченими. Антрополог К. Оберг виділив шість аспектів культурного шоку:

- 1) напруга – результат зусиль, необхідні досягнення психологічної адаптації;
- 2) почуття втрати чи позбавлення звичного світу, залишеного мігрантом у минулому середовищі;
- 3) почуття знедоленості, що виникає через неможливість встановити нормальні психологічні контакти з новим культурним оточенням;
- 4) збій, що відбувається через міжкультурні відмінності в цінностях та стереотипах поведінки;
- 5) несподівана тривога при усвідомленні суттєвих відмінностей між своєю та іншою культурою;
- 6) почуття неповноцінності, пов'язане з нездатністю зрозуміти нове культурне середовище [55, с. 6].

У традиції західних країн психічна травма мігранта зветься «міграційним горюванням», яке відноситься до типу «розлука» та має наступні особливості:

- постійний та рецидивуючий характер;
- множинність тригерів, які актуалізують або запускають процес горіння;
- глибокий зв'язок із дитячим досвідом (і необхідністю в нових умовах перебудови особистості, сформованої в дитинстві та «налаштованої» на ритми країни народження);
- психологічна регресія (через надлишок стресорів);
- використання психологічних захистів (заперечення, проєкція, ідеалізація) та спотворюючої інтерпретації інформації (концентрація на деталях поза контекстом, генералізація та ін.);
- етапність у процесі опрацювання горювання;
- амбівалентне ставлення до країн результату та прибуття;
- переживання повернення до місця результату як нової міграції;
- вплив також на ту частину населення, яка залишається на місці результату;
- ймовірність поширення цього виду горіння на кілька поколінь [13, с. 12].

На думку іспанського психолога С. Арройо, що спеціалізується на роботі з міграційною травмою, дане горювання притаманне всім мігрантам без винятку, і процес опрацювання міграційної втрати, її усвідомленість і прийняття мають велике значення для якнайшвидшої та успішної адаптації мігранта в новій країні [51].

Х. Лоїзате виділяє такі елементи, що формують комплекс міграційної втрати:

- 1) сім'я та друзі;
- 2) культура: релігія, традиції, цінності;
- 3) мова;

- 4) природа: кольори, пейзаж, запахи, світлова насиченість;
- 5) зв'язок із етнічною групою: ксенофобія, упередження, расизм;
- 6) соціальний статус: робота, документи, житло, можливість просування соціальними сходами;
- 7) загроза фізичної недоторканності: загроза депортації, небезпечні переїзди, беззахисність [54, с. 41].

Результати дослідження, яке провели У. Сезгін та Р.-Л. Пунамаки показали, що при переїзді в інше місце у обстежуваних виникли серйозні проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям, а саме були виявлені високі показники за одним із критеріїв ПТСР – вторгнення, а також за такими симптомами, як соматизація, ворожість, міжособистісна сензитивність. Автори з'ясували, що навіть якщо люди переїжджають через загрозу життю, це все одно чинить на них велику негативну дію і не тільки не послаблює негативних наслідків, але навіть посилює їх [59, с. 41].

З. В. Спринська зробила висновок, що для більшості внутрішньо-переміщених осіб характерні такі властивості особистості, як: сором'язливість, невротичність, депресивність, тривожність, скутість, самотність, невпевненість в собі, що спричиняє появі труднощів в соціальній взаємодії з оточуючими [43, с. 52].

Прийняття рішення переїхати зі свого місця проживання часто призводить до внутрішнього конфлікту та особистих проблем серед іммігрантів, які змушені переїхати. Ця суперечка викликана відсутністю бажання рухатися та фізичною неспроможністю перебувати в екстремальних умовах вдома. Це змушує їх розвивати унікальний досвід, який є більшим, ніж звичайний. Приймавши рішення виїхати, ці люди опиняються в ситуації руйнування свого особистого простору: звичні життєві опори втрачені, майбутнє тепер невизначене. Унікальним аспектом цієї ситуації є необхідність вибору між варіантами, незалежно від вибору, виникає почуття жалю про втрачені можливості та неможливість точно передбачити результати рішення [35, с. 27].

Таким чином, стан здобувачів вищої освіти в процесі переїзду супроводжується різноманітними емоційними переживаннями, включаючи шок (через бомбардування, втрату близьких тощо), надзвичайним стресом, який супроводжується тривалим періодом життя у загрозовій ситуації, а також втратою звичного середовища, що призводить до виникнення почуття самотності.

Висновки до першого розділу

Отже, в першому розділі ми проаналізувати теоретичні основи переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Розглянуті дослідження таких зарубіжних й вітчизняних психологів, які стосувалися обраної проблематики, як О. Алексанова, Л. Афанасенко, Р. Вейс, П. Гасанова, А. Гребенюк, В. Дерлега, Т. Єрмілова, Н. Жигайло, Ю. Зарубіна, Т. Каменщук, Г. Колесникова, В. Корчук, М. Кудінова, О. Лавренко, В. Лешин, А. Люб'якін, М. Максимов, В. Малімон, Л. Мартинюк, О. Михайлич, О. Олександрова, К. Омарова, І. Омельченко, Д. Рісман, З. Спринська, І. Улибишева, Т. Франсен, Г. Шагівалєєва, Т. Шолубка та інші.

Виявлено, що з одного боку, самотність існує як об'єктивний стан індивідуальної ізоляції, автономії та відсутності інтеграції у суспільство; з іншого боку, самотність існує як суб'єктивний досвід. Парадоксально, але останнє може виникнути й у людей, які мають спілкування. Самотність як стан може бути вимушеною або бажаною. Як досвід, самотність може руйнувати вплив на життєву діяльність, але може призвести і до творчих рішень і дій. Самотність можна вважати психологічним станом, який проявляється у внутрішньому переживанні емоцій, а також у фізичних стосунках з іншими індивідами, які виявляються у зовнішньому відчуженні.

Другим аспектом розгляду було визначення соціально-психологічних особливостей студентської молоді. Визначено, що вони полягають в наступному: провідною діяльністю є професійне навчання або трудова діяльність, або і те, і інше; активно розвиваються моральні та естетичні почуття; зміцнюються волюві

якості: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою тощо; удосконалюється професійне самовизначення; з'являється почуття особливої відповідальності за своє життя, якої раніше не було, що пов'язане з оволодінням обраною професією та опануванням соціальних ролей; значна інтенсивність спілкування; мультимедійна форма комунікації; схильність до самотності.

Також визначено психологічні проблеми здобувачів вищої освіти у стані переїзду. Встановлено, що стан здобувачів вищої освіти в процесі переїзду супроводжується різноманітними емоційними переживаннями, включаючи шок (через бомбардування, втрату близьких тощо), надзвичайним стресом, який супроводжується тривалим періодом життя у загрозовій ситуації, а також втратою звичного середовища, що призводить до виникнення почуття самотності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ

У цьому розділі розглянуто принципи підбору методів для даного дослідження а також зазначені методики, за допомогою яких, можливо досліджувати особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Нами обрано такі методики для дослідження.

1. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.
2. Шкала безнадійності за А. Бек.
3. Опитувальник самотності за С. Корчагіною.
4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
5. Опитувальник САН.

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

При підборі конкретних методик дослідження ми, перш за все, керувалися близькістю їх за змістом й відмінністю за формою, що забезпечило б

різномісність дослідження, підвищило достовірність і надійність експериментальних даних. При цьому ми виходили із особливостей предмету дослідження. Тому ми обрали методики, які безпосередньо стосуються дослідження особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

Далі ми звернемося до детального розгляду методик, які використовувались в нашому дослідженні. А саме: 1. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. 2. Шкала безнадійності за А. Бек. 3. Опитувальник самотності за С. Корчагіною. 4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. 5. Опитувальник САН.

2.2. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона

Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона містить низку тверджень, які необхідно оцінити за частотою їх виконання за такими варіантами відповідей:

- «часто»;
- «іноді»;
- «рідко»;
- «ніколи» (Додаток А.1).

Сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» – на 2, «рідко» – на 1, «ніколи» – на 0. Найвищий можливий показник самотності – 60 балів.

Рівень суб'єктивного відчуття самотності «визначається наступним чином:

- високий – 40-60 балів;
- середня оцінка – 20-39 балів;
- низький – 0-19 балів» [23, с. 69].

2.3. Шкала безнадійності за А. Бек

Шкала безнадійності за А. Бек допомагає оцінити виразність негативних переживань щодо майбутнього. Вона являє собою 20 тверджень, які відображають почуття, стани, ставлення до майбутнього та минулого (Додаток А.2).

З погляду авторів методики «безнадійність – це психологічний конструкт, що є основою багатьох психічних розладів. При розробці шкали автори наслідували концепцію, в рамках якої безнадійність розглядається як система негативних очікувань щодо найближчого та віддаленого майбутнього. Індивіди з високими показниками безнадійності вірять, що:

- все в їхньому житті йтиме не так;
- вони ніколи ні в чому не досягнуть успіху;
- вони не досягнуть своїх цілей;

– їхні найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені.

Такий опис безнадійності відповідає негативному образу себе, свого функціонування сьогодні та негативному образу майбутнього.

Шкала безнадійності А. Бека вимірює виразність негативного ставлення суб'єкта до свого майбутнього» [29, с. 19].

Залежно від обраної відповіді, респондент отримує 1 або 0 балів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Ключ для визначення рівня безнадійності

№ твердження	Відповідь	Бал
1	Невірно	1
2	Вірно	1
3	Невірно	1
4	Вірно	1
5	Невірно	1
6	Невірно	1
7	Вірно	1
8	Невірно	1
9	Вірно	1
10	Невірно	1
11	Вірно	1
12	Вірно	1
13	Невірно	1
14	Вірно	1
15	Невірно	1
16	Вірно	1
17	Вірно	1
18	Вірно	1
19	Невірно	1
20	Вірно	1

Рівень безнадійності «визначається наступним чином:

- 0-3 бали – безнадійність не виявлена;
- 4-8 балів – безнадійність легка;
- 9-14 балів – безнадійність помірна;
- 15-20 балів – безнадійність важка» [29, с. 20].

2.4. Опитувальник самотності за С. Корчагіною

Опитувальник призначений для визначення глибини самотності та її виду (дифузна, відчужена, дисоційована).

Респондентам пропонується 30 запитань, на які потрібно було відповісти «так» або «ні» (Додаток А.3).

Обробка результатів проводиться додаванням балів згідно з ключем в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Ключ для визначення виду самотності

Вид самотності	Знак	Номер відповіді
Дифузна	«+»	4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26
	«-»	2, 11, 24, 27
Відчужена	«+»	1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29
	«-»	11, 13, 14, 23, 25, 26, 30
Дисоційована	«+»	1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28
	«-»	17, 20, 27, 30
Стан самотності (без визначення виду)	«+»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
	«-»	13, 14, 30, 24

«Люди, які відчують дифузну самотність, мають такі характеристики: пильність в міжособистісних стосунках; поєднання суперечливих особистісних і поведінкових характеристик; опірність і адаптивність у конфлікті; наявність різного ступеню емпатії; збудливість, тривожність, емоційність, комунікабельність.

Відчужена самотність проявляється як: збудливість; тривожність; циклічність особистості; низька емпатія; конфронтація в конфлікті; нездатність до співпраці; підозрілість; залежність у стосунках.

Дисоціація є найскладнішим станом як за досвідом, так і за своїм походженням й проявами. Її витоки визначаються яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження, різкими змінами у стосунках навіть з однією людиною.

Суб'єктивно позитивна самотність – контрольоване усамітнення або самотність – є варіантом переживання психологічної сепарації, тобто власної особи людини, яка визначається особистісно найкращою пропорцією результатів

процесу ідентифікації та ізоляції. Цю динамічну рівновагу можна вважати одним із проявів психологічної стійкості людини щодо соціальних впливів» [29, с. 25].

2.5. Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Досліджуваному пропонується прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 балів – це мене зовсім не стосується;
- 1 бал – це мене не стосується;
- 2 бали – мабуть, це мене не стосується;
- 3 бали – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 бали – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 балів – це схоже на мене;
- 6 балів – це точно я (Додаток А.4).

За показниками адаптивності, прийняття себе та інших, емоційного комфорту, контролю й прагнення до домінування коефіцієнти «розраховуються на наступними формулами:

1) Адаптивність (F):

$$A = (a/(a+b)) \cdot 100\% \quad (2.1)$$

2) Прийняття себе (S):

$$S = (a/(a+b)) \cdot 100\% \quad (2.2)$$

3) Прийняття інших (L):

$$L = (1,2a/(1,2a+b)) \cdot 100\% \quad (2.3)$$

4) Емоційний комфорт (E):

$$E = (a/(a+b)) \cdot 100\% \quad (2.4)$$

5) Внутрішній/зовнішній контроль (інтегральність) (I):

$$I = (a/(a+1,4b)) \cdot 100\% \quad (2.5)$$

6) Прагнення до домінування (D):

$$D = (2a/(2a+b)) \cdot 100\% \quad (2.6)$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі» [23, с. 74].

2.6. Опитувальник САН

Опитувальник САН використовується з метою оцінки самопочуття, настрою, активності респондента.

Опитувальник «складається із 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. Респондент повинен в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує його стан, і відмітити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики (Додаток А.5).

Ключ до методики:

- самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;
- активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;
- настрої: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

З метою інтерпретації результатів діагностики за даною методикою бали сумуються за кожною шкалою. Нормативне значення складає 50-55 балів, звідси рівень самопочуття, настрою, активності досліджуваного можна визначити наступним чином:

- низький рівень – 10-49 балів;
- середній рівень – 50-55 балів;
- високий рівень – 56-70 балів» [29, с. 28].

Висновки до другого розділу

Отже, ми проаналізували принципи підбору нами методик дослідження. Визначено конкретні методики, які підходять нам за метою та максимально розкривають обраний нами феномен дослідження – особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Методики

підбрано за принципами системності, об'єктивності, і вони безпосередньо використовуються для обраного віку досліджуваних, що максимально об'єктивізує результати нашого подальшого дослідження. Нами обрано наступні методики: 1. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. 2. Шкала безнадійності за А. Бек. 3. Опитувальник самотності за С. Корчагіною. 4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. 5. Опитувальник САН.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати як якісно, так і кількісно, інтерпретовано отримані дані. Так, виявлено рівень суб'єктивного відчуття самотності, визначено вид самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, а також проведений аналіз адаптивності, самопочуття, настрою та активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 80 студентів, які змінили місце проживання та навчаються на факультеті психології та педагогіки.

Загальна кількість вибірки складає 80 студентів, з яких 35 хлопців (44%) і 45 дівчат (56%) (рис. 3.1).

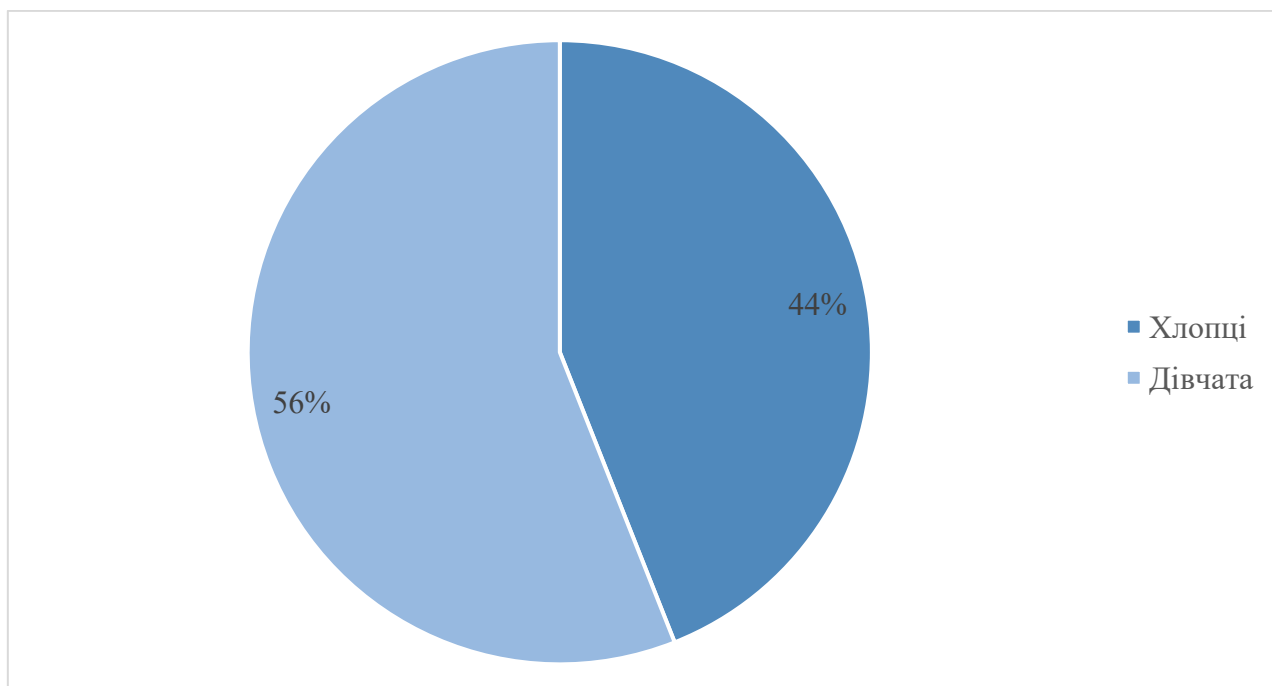


Рис. 3.1. Структура респондентів за статтю, %

Гіпотеза дослідження: спостерігається сильний взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем безнадійності, між показниками адаптивності, прийняття себе, інтегральності, прагнення до домінування, рівня самопочуття, рівня настрою та активності.

I етап дослідження – організаційний.

На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася даної проблеми, проаналізовано особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Вивчено методики, які можемо використовувати з метою дослідження даного феномену.

На II етапі дослідження проводились методики спрямовані на виявлення рівня мотивації досягнень у студентів першого та четвертого курсів. Так, було проведено: 1. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. 2. Шкала безнадійності за А. Бек. 3. Опитувальник самотності за С. Корчагіною. 4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. 5. Опитувальник САН.

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна так і якісна. Отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці та діаграми. Також варто зазначити, що проведено аналіз результатів за допомогою математичної статистики.

3.2. Аналіз рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Перейдемо до аналізу особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання. Кількісні результати оцінки рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона представлені в Додатку Б.1.

Якісні результати оцінки рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона предтавлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Результати оцінки суб'єктивного відчуття самотності за методикою
Д. Рассела і М. Фергюсона**

Рівень самотності	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	39	49
Середній	26	33
Низький	15	18

Загалом, як свідчать отримані дані, для студентської молоді, яка змінила місце проживання, найбільш характерним є високий рівень суб'єктивного відчуття самотності (рис. 3.2).

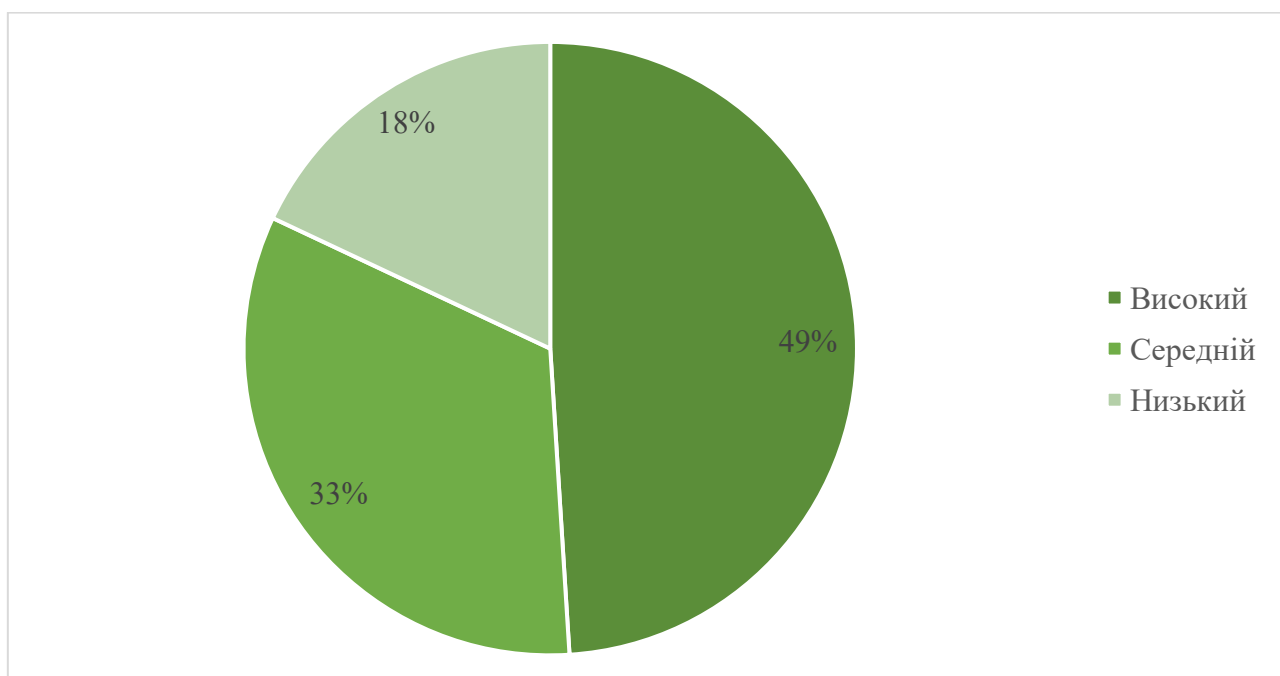


Рис. 3.2. Результати оцінки суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

Як видно з рис. 3.2, 49% студентів, які змінили місце проживання, сильно відчують самотність, вони часто почувають себе нещасними, покинутими, відторгнутими, виключеними із соціуму. 33% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, мають середній рівень самотності та 18% – низький.

Розводіл результатів оцінки рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона в залежності від статі представлений в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Розводіл результатів оцінки суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона в залежності від статі

Рівень самотності	Хлопці	Дівчата
Високий	15	24
Середній	11	15
Низький	9	6

На рис. 3.3 представлено порівняння результатів діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за статевими відмінностями студентів (хлопців і дівчат).

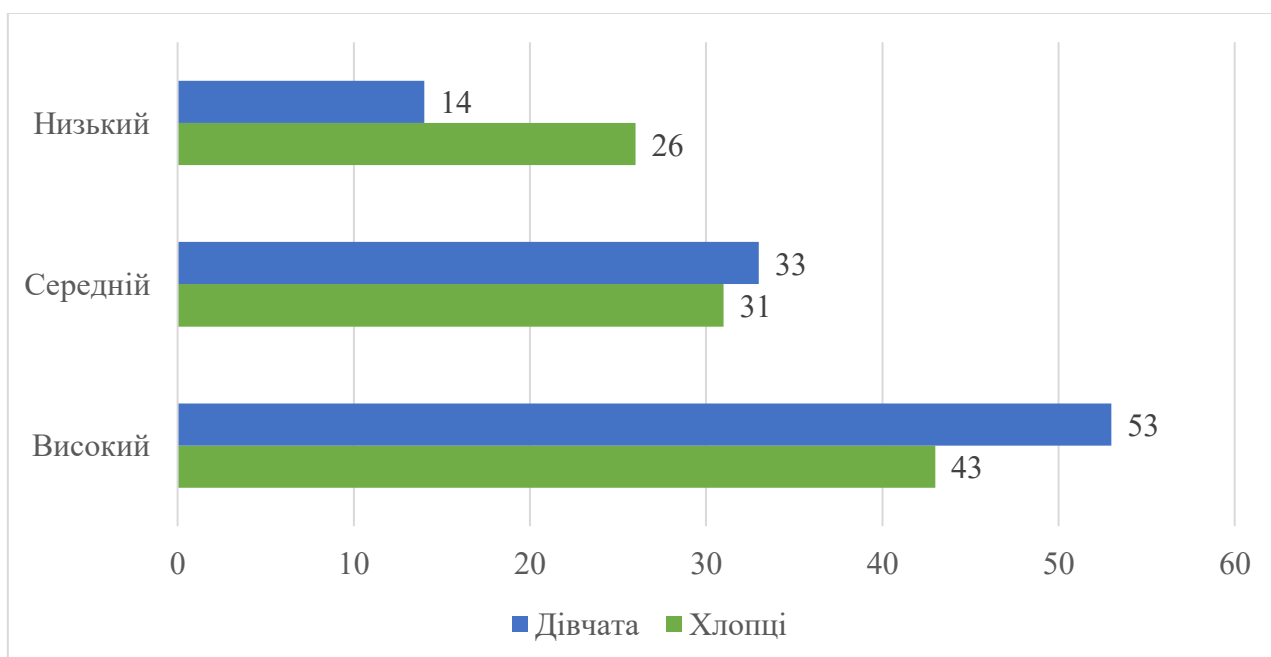


Рис. 3.3. Порівняння результатів оцінки суб'єктивного відчуття самотності за статевими відмінностями студентів, %

Як видно з рис. 3.3, більше половини дівчат у ситуації переїзду (53%) переживають високий рівень самотності, 33% відчують його на середньому рівні та лише 14% мають низький рівень самотності.

43% хлопців у ситуації переїзду переживають високий рівень самотності, 31% відчують його на середньому рівні та 26% мають низький рівень самотності.

Таким чином, дівчата важче переживають самотність.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 581, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

Далі була проведена діагностика виразності негативних переживань щодо майбутнього за шкалою безнадійності А. Бека. Кількісні результати діагностики представлені в Додатку Б.2. Якісні результати оцінки негативних переживань щодо майбутнього здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, предтавлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати оцінки негативних переживань щодо майбутнього за шкалою безнадійності А. Бека

Рівень безнадійності	Кількість респондентів	Питома вага, %
Безнадійність не виявлена	8	10
Безнадійність легка	17	21
Безнадійність помірна	19	24
Безнадійність важка	36	45

Загалом, як свідчать отримані дані, для студентської молоді, яка змінила місце проживання, найбільш характерним є важке переживання безнадійності (рис. 3.4).

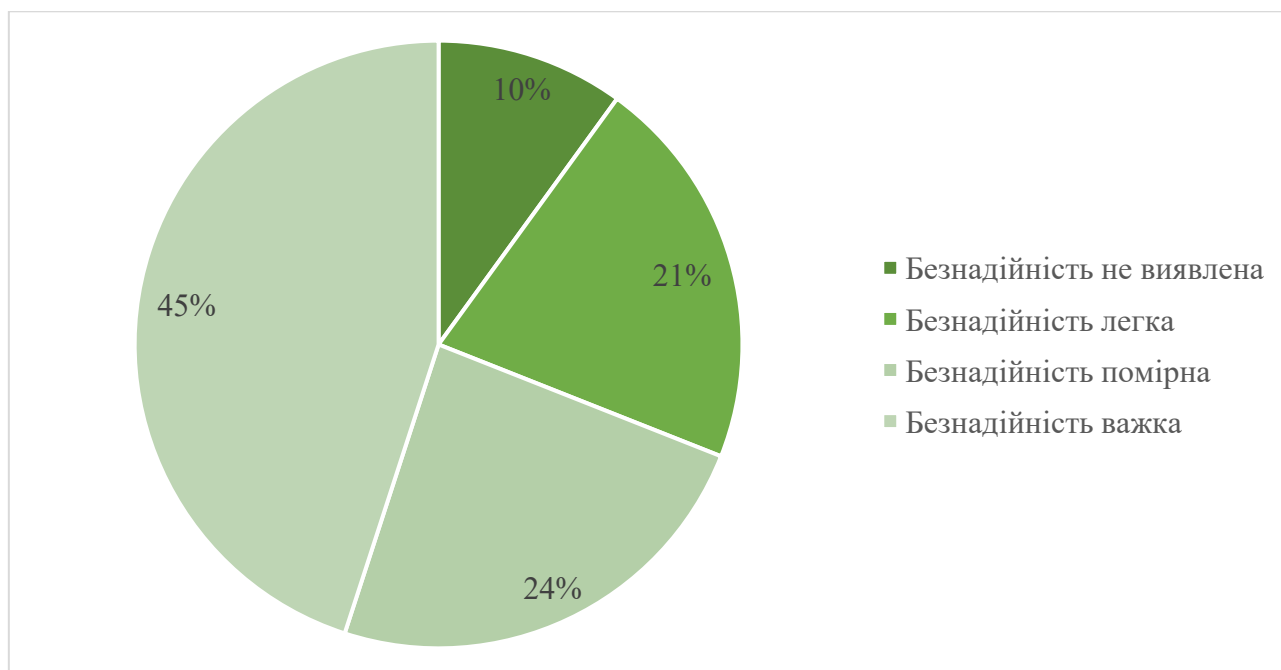


Рис. 3.4. Результати оцінки негативних переживань щодо майбутнього за шкалою безнадійності А. Бека

Як видно з рис. 3.4, 45% студентів, які змінили місце проживання, мають негативні очікування щодо найближчого та віддаленого майбутнього, вони вважають, що все в їхньому житті йтиме не так, вони ніколи ні в чому не досягнуть успіху, не досягнуть своїх цілей і їхні найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені. 30% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, мають помірний рівень безнадійності, 18% – легкий і у 7% безнадійність не виявлена.

Розводіл результатів оцінки негативних переживань щодо майбутнього здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі представлений в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Розводіл результатів оцінки негативних переживань щодо майбутнього в залежності від статі

Рівень безнадійності	Хлопці	Дівчата
Безнадійність не виявлена	2	6
Безнадійність легка	4	13
Безнадійність помірна	8	11
Безнадійність важка	21	15

На рис. 3.5 представлено порівняння результатів діагностики негативних переживань щодо майбутнього здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за статевими відмінностями студентів (хлопців і дівчат).

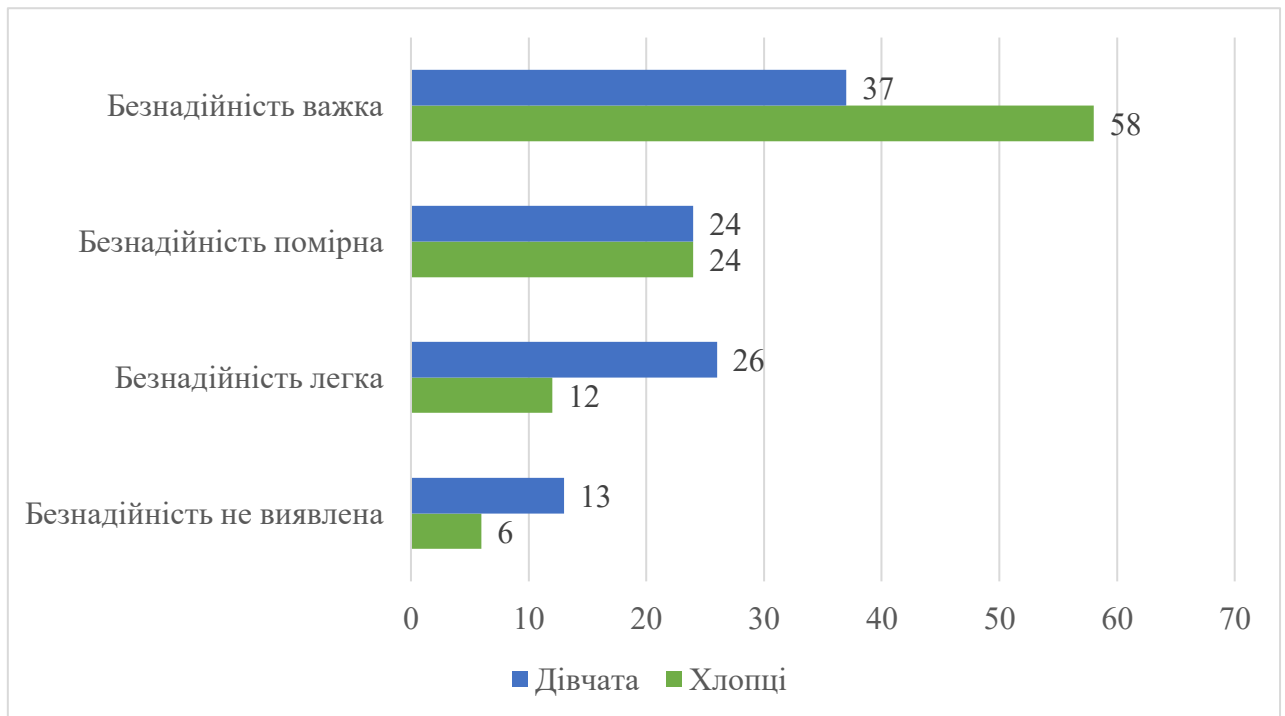


Рис. 3.5. Порівняння результатів оцінки негативних переживань щодо майбутнього за статевими відмінностями студентів, %

Як видно з рис. 3.5, у більшості дівчат у ситуації переїзду спостерігається високий (37%) та легкий рівень безнадійності (26%). У хлопців негативні переживання щодо майбутнього значно важчі, серед них 58% переживають важку безнадійність.

Таким чином, у дівчат виразність негативного ставлення до свого майбутнього нижче, ніж у хлопців.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 522, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як суттєва.

3.3. Оцінка виду самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Далі було визначено види самотності, які переживають респонденти. Кількісні результати діагностики виду самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за методикою С. Корчагіної представлені в Додатку Б.3.

Якісні результати діагностики виду самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, предтавлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати діагностики виду самотності по Опитувальнику самотності за С. Корчагіною

Вид самотності	Середнє значення
Дифузна	8,2
Відчужена	10,2
Дисоційована	8,5
Стан самотності (без визначення виду)	3,1

Подані дані свідчать, що більшість респондентів (34%) мають відчужуючий вигляд самотності. Вони почуваються покинутими, втраченими, неможливість бути почутим, зрозумілим та прийнятим (рис. 3.6).

Як видно з рис. 3.6, для 28% досліджуваних характерно дисоціювання, виражені процеси ідентифікації та ототожнення себе із співрозмовником разом із безмежною довірою до нього.

27% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, відчувають дифузну самотність. Їм властиві настороженість у міжособистісних відносинах та поєднання суперечливих особистісних та поведінкових характеристик: опірність та адаптація у конфлікті, наявність різного рівня емпатії, збудливість, тривожність, афективність.

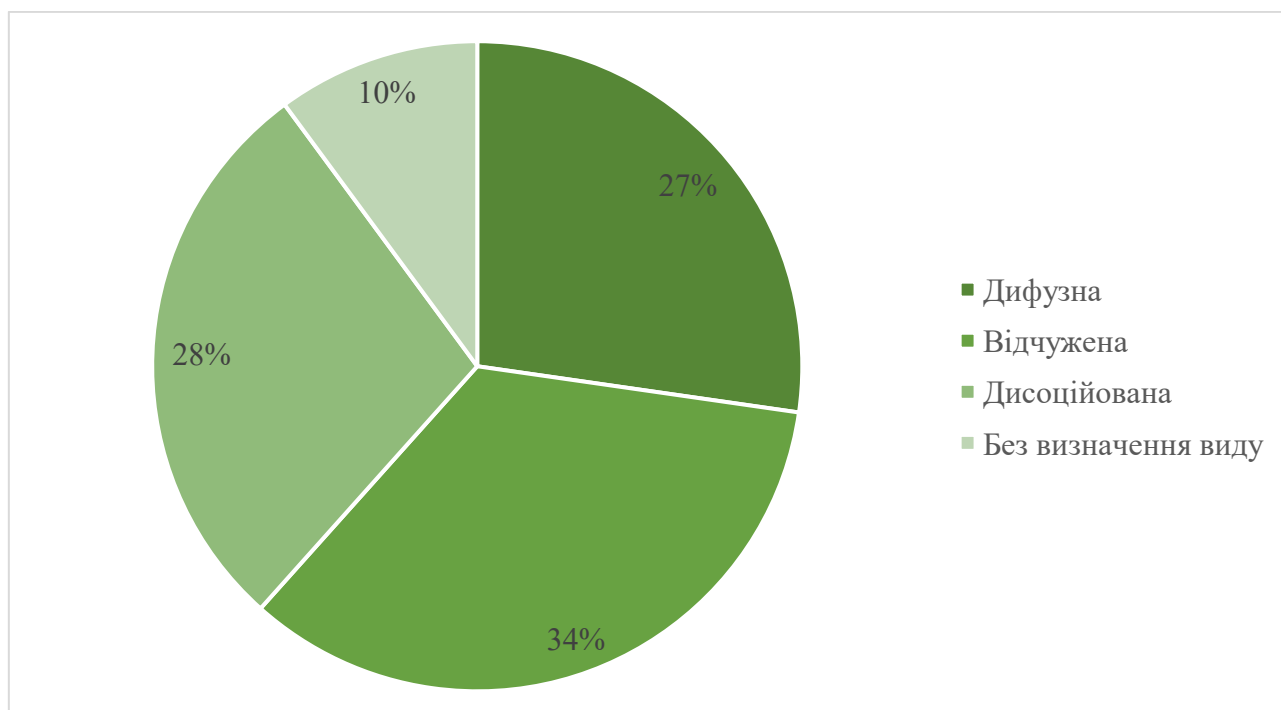


Рис. 3.6. Результати діагностики виду самотності по Опитувальнику самотності за С. Корчагіною

Розводіл результатів діагностики виду самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі представлений в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Розводіл результатів діагностики виду самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі

Вид самотності	Середнє значення	
	Хлопці	Дівчата
Дифузна	2,9	12,3
Відчужена	13,1	7,9
Дисоційована	11,2	6,4
Стан самотності (без визначення виду)	2,8	3,4

Проведене дослідження показало, що для дівчат більшою мірою характерна дифузна самотність (рис. 3.7).

Цей вид самотності переживають 41% дівчат під час переїзду. Вони відчують підозрілість, недовіру до оточуючих в міжособистісному спілкуванні, прагнуть виявити підтвердження значимості свого існування.

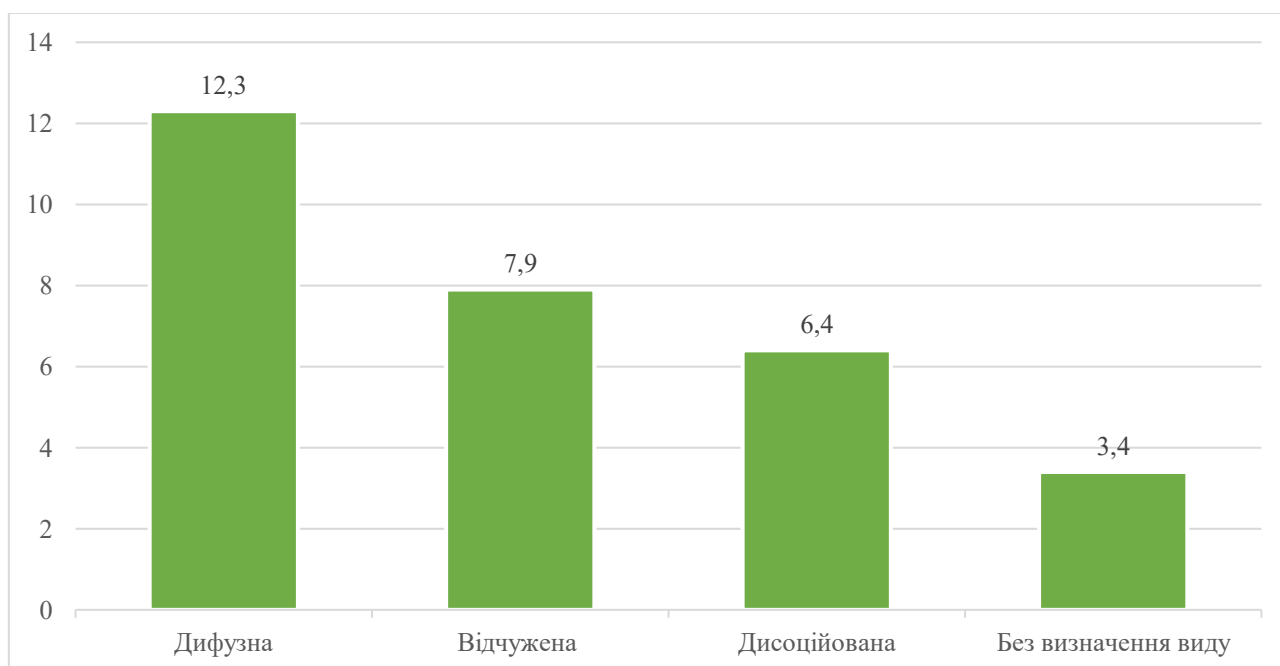


Рис. 3.7. Результати діагностики виду самотності дівчат по Опитувальнику самотності за С. Корчагіною, середнє значення

Вони гостро реагують на стрес, а з метою його зниження використовують пошук співчуття та підтримки (рис. 3.8).

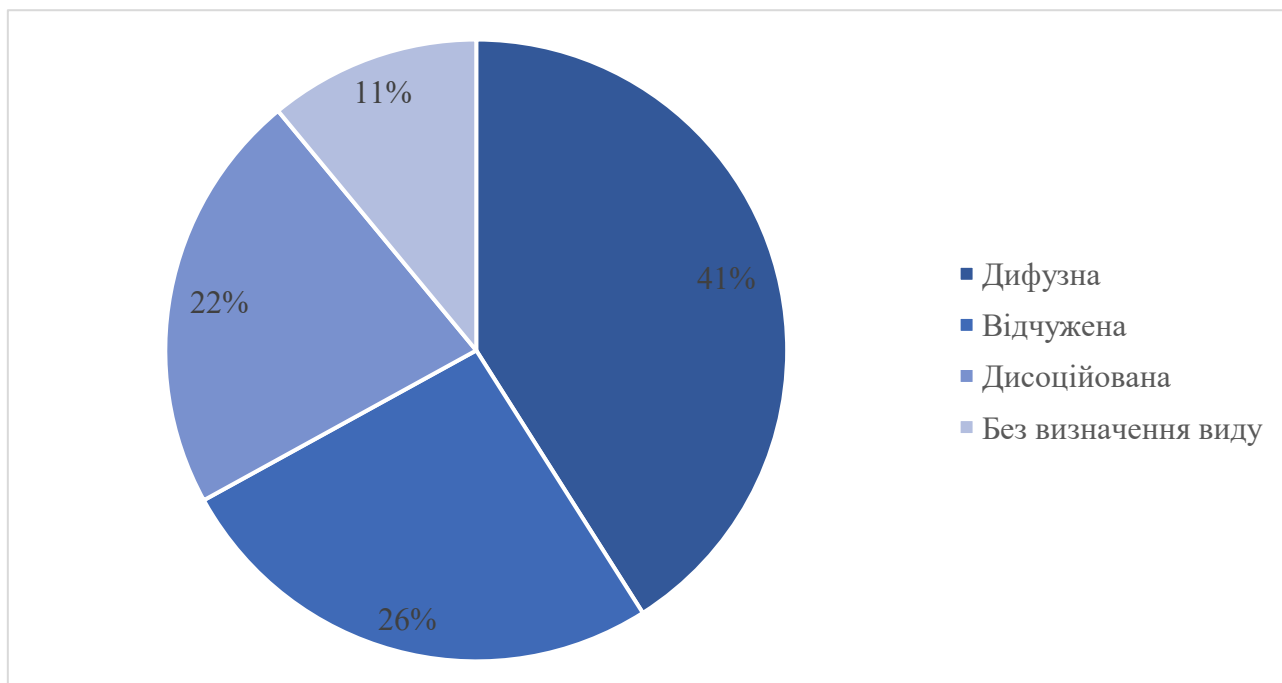


Рис. 3.8. Результати діагностики виду самотності дівчат по Опитувальнику самотності за С. Корчагіною, %

За результатами діагностики встановлено, що хлопці більшою мірою відчувають самотність (рис. 3.9).

Вони можуть виявляти тенденцію до відокремлення або повного відчуження від інших людей, норм та цінностей їхнього оточення. Також може спостерігатися втрата значних міжособистісних зв'язків, втрата інтимності та приватності у спілкуванні. Можуть виявлятися відчуття втраченості, власної непотрібності.

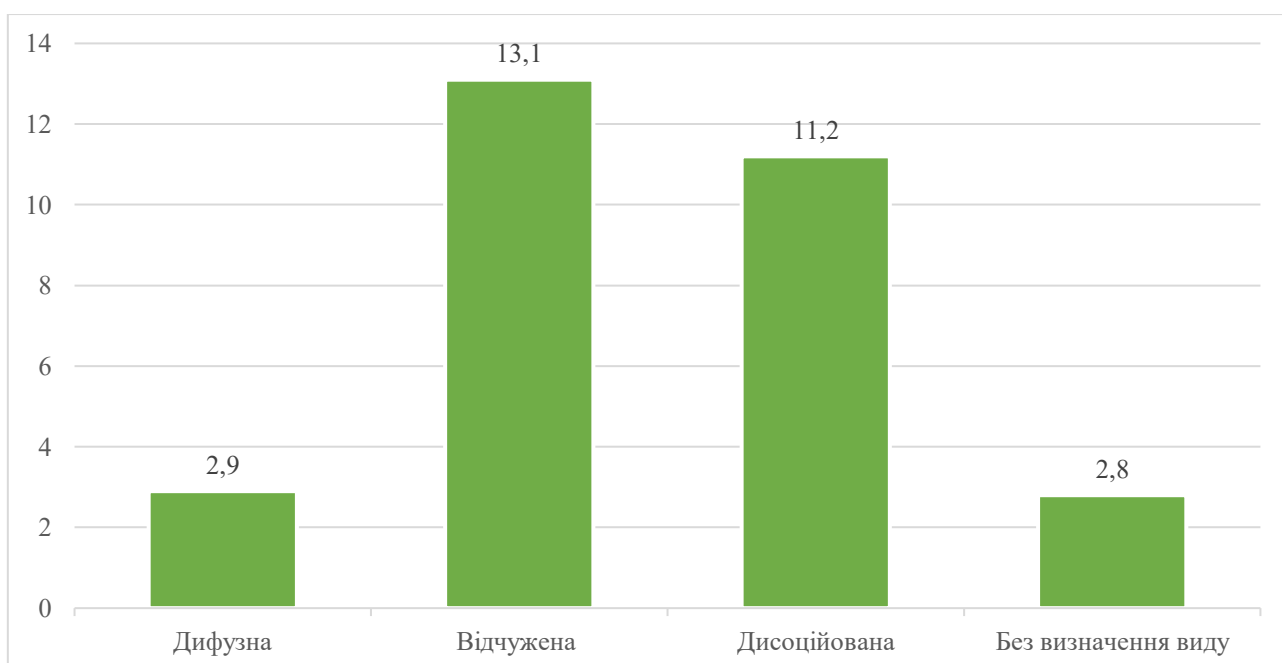


Рис. 3.9. Результати діагностики виду самотності хлопців по Опитувальнику самотності за С. Корчагіною, середнє значення

Відчужувальну самотність переживають 44% хлопців, які змінили місце проживання (рис. 3.10).

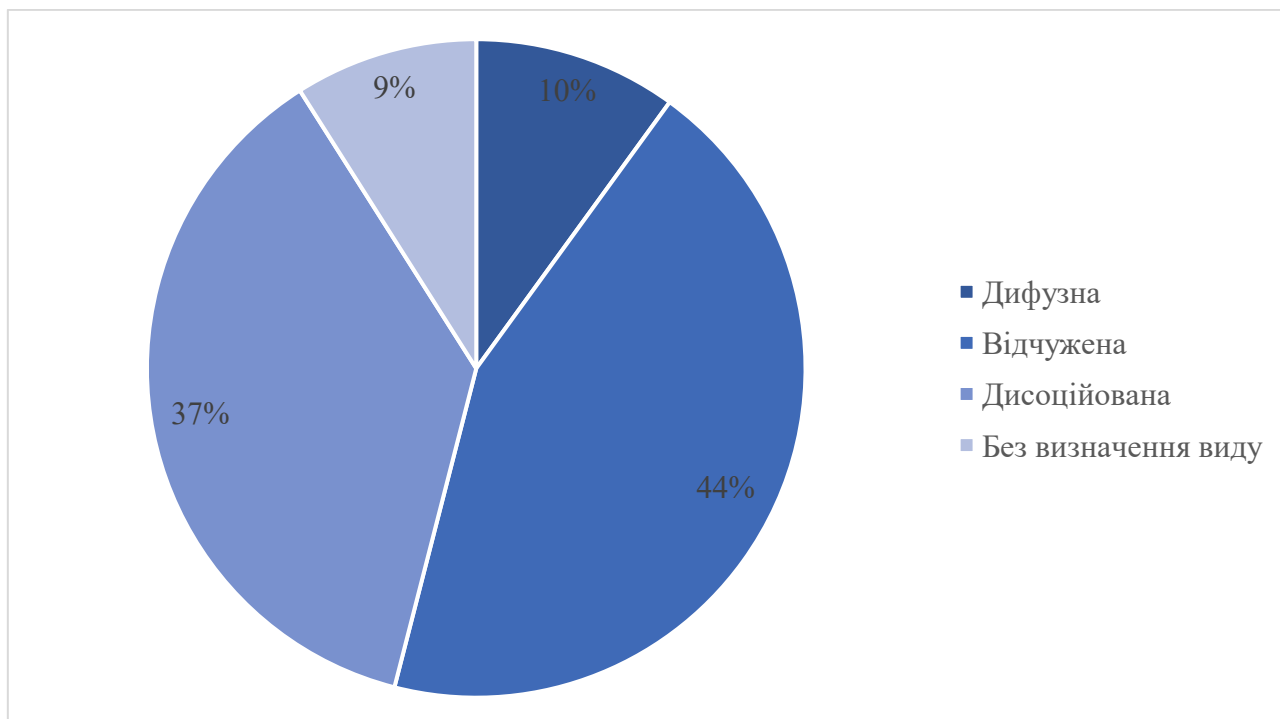


Рис. 3.10. Результати діагностики виду самотності хлопців по Опитувальнику самотності за С. Корчагіною, %

Таким чином, для дівчат більшою мірою характерна дифузна самотність, а для хлопців – відчужена.

3.4. Аналіз адаптивності, самопочуття, настрою та активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Аналіз соціально-психологічної адаптації проведений за допомогою методики К. Роджерса і Р. Даймонда. Кількісні результати діагностики представлені в Додатку Б.4. Якісні результати оцінки соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Результати оцінки соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Показник	Високий рівень	Норма (середній рівень)	Низький рівень

	чол.	%	чол.	%	чол.	%
Адаптивність	15	18	26	33	39	49
Прийняття себе	18	23	30	38	32	39
Прийняття інших	17	21	26	33	37	46
Емоційний комфорт	17	21	27	34	36	45
Інтегральність	15	18	26	33	39	49
Прагнення до домінування	21	26	26	33	33	41

За показником адаптованості, що характеризує загальний рівень ефективності процесу адаптації до умов нового місця проживання, відображає ступінь психологічної напруженості, тривожності, що відчуває досліджуваний на даний час, 49% отримали низький рівень, вони погано пристосовані до умов соціального середовища, мають низьку інтеграцію з одногрупниками, 33% – середній і 18% – високий рівень адаптивності.

За показником прийняття себе, що відображає результат уявлень людини про себе, про свої можливості та потреби, 23% досліджуваних отримали високий рівень, 38% – середній та 39% – низький рівень, спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушень адаптації.

За показником прийняття інших, що відображає результат узагальнених уявлень досліджуваного про наміри, потреби оточуючих, про їх ставлення до нього як до незалежної та унікальної особистості, 49% отримали низький рівень, 33% – середній і 18% – високий рівень адаптивності, їх уявлення про одногрупників більш розвинене та неупереджене, тому форми взаємодії з іншими студентами є більш ефективними.

За показником «емоційний комфорт», що відображає рівень відчуття задоволеності чи пригніченості, 21% досліджуваних мають високий рівень, 34% – середній та 45% – низький, у цих здобувачів вищої освіти свостерігається підвищена тривожність, висока внутрішня напруженість, незадоволеність системою своїх стосунків з одногрупниками.

За показником «інтегральність», що виражається у відчутті себе відповідальним за результати діяльності, 18% мають високий рівень, вони

чинять опір, коли відчувають, що ними намагаються маніпулювати, краще працюють наодинці, ніж під спостереженням, хворобливо реагують на втрату особистої свободи. У 33% студентів спостерігається середній рівень інтегральності та 49% – низький, вони схильні підкорятися впливу інших.

За показником «прагнення до домінування», що характеризує ступінь виразності тенденції до лідерства, незалежності від думок інших, самостійності, 26% здобувачів вищої освіти отримали високий рівень, вони діють енергійно, сміливо, живуть за власними законами, активно та агресивно відстоюють свої права на самостійність і вимагають самостійності від оточуючих. 33% студентів мають середній рівень прагнення до домінування та 41% – низький рівень, їм характерна відсутність віри у свої можливості та здібності, невміння відстоювати власну думку, пасивність й поступливість.

Розводіл результатів оцінки соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі представлений в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Розвіділ результатів оцінки соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі, чоловік

Показник	Високий рівень		Норма (середній рівень)		Низький рівень	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Адаптивність	9	6	11	15	15	24
Прийняття себе	11	7	12	18	12	20
Прийняття інших	4	13	10	16	21	16
Емоційний комфорт	4	13	10	17	21	15
Інтегральність	9	6	11	15	15	24
Прагнення до домінування	13	8	10	16	12	21

В таблиці 3.9 представлено порівняння результатів оцінки соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за статевими відмінностями студентів в процентному відношенні.

Таблиця 3.9.

Розвіділ результатів оцінки соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі, %

Показник	Високий рівень		Норма (середній рівень)		Низький рівень	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Адаптивність	26	13	31	33	43	54
Прийняття себе	32	16	34	40	34	44
Прийняття інших	11	29	29	36	60	35
Емоційний комфорт	11	29	29	38	60	33
Інтегральність	26	13	31	33	43	54
Прагнення до домінування	37	18	29	36	34	46

Як свідчать представлені дані у більшості дівчат, які змінили місце проживання, спостерігається низький рівень адаптивності, прийняття себе, інтегральності та прагнення до домінування, середній рівень прийняття інших й емоційного комфорту.

У хлопців, які змінили місце проживання, спостерігається низький рівень адаптивності, прийняття інших, емоційного комфорту та інтегральності,

середній рівень прийняття себе, а також високий рівень прагнення до домінування.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні показав наступне: за показником адаптивності відмінність визначається як не суттєва (емпіричне значення критерію – 706, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$), прийняття себе – відмінність визначається як не суттєва (емпіричне значення критерію – 696, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$), прийняття інших – відмінність визначається як суттєва (емпіричне значення критерію – 475, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$), емоційного комфорту – відмінність визначається як суттєва (емпіричне значення критерію – 465, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$), інтегральності – відмінність визначається як не суттєва (емпіричне значення критерію – 698, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$), прагнення до домінування – відмінність визначається як не суттєва (емпіричне значення критерію – 666, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$).

Оцінка самопочуття, настрою, активності респондента проведена за допомогою Опитувальника САН. Кількісні результати діагностики представлені в Додатку Б.5.

Якісні результати оцінки самопочуття здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, предтавлені в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Результати оцінки самопочуття здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Рівень самотності	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	15	18
Середній	26	33
Низький	39	49

Загалом, як свідчать отримані дані, для студентської молоді, яка змінила місце проживання, найбільш характерним є низький рівень самопочуття (рис. 3.11).

Як видно з рис. 3.11, 49% студентів, які змінили місце проживання, часто мають погане самопочуття, відчувають себе слабкими, малопрацездатними, знесиленими, стомленими, виснаженими. 33% досліджуваних відмітили

середній рівень самопочуття, а 18% – високий, вони почувають себе добре, бодьорими та витривалими, мають високу працездатність, наповнені силами.

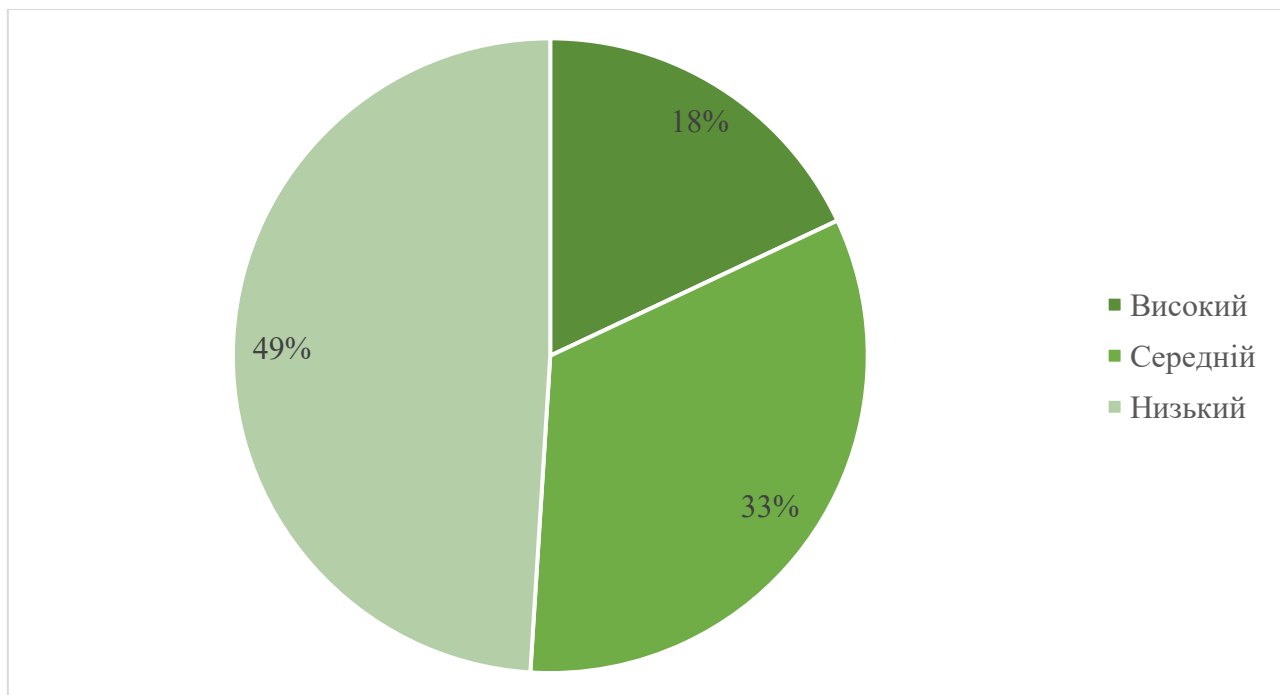


Рис. 3.11. Результати оцінки самопочуття здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Розводіл результатів оцінки самопочуття здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі представлений в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11.

Розводіл результатів оцінки самопочуття здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі

Рівень самотності	Хлопці	Дівчата
Високий	5	10
Середній	12	14
Низький	18	21

На рис. 3.12 представлено порівняння результатів діагностики рівня самопочуття здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за статевими відмінностями студентів (хлопців і дівчат).

Як видно з рис. 3.12, 43% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають погане самопочуття, 31% відчують його на середньому рівні та 26% мають добре самопочуття.

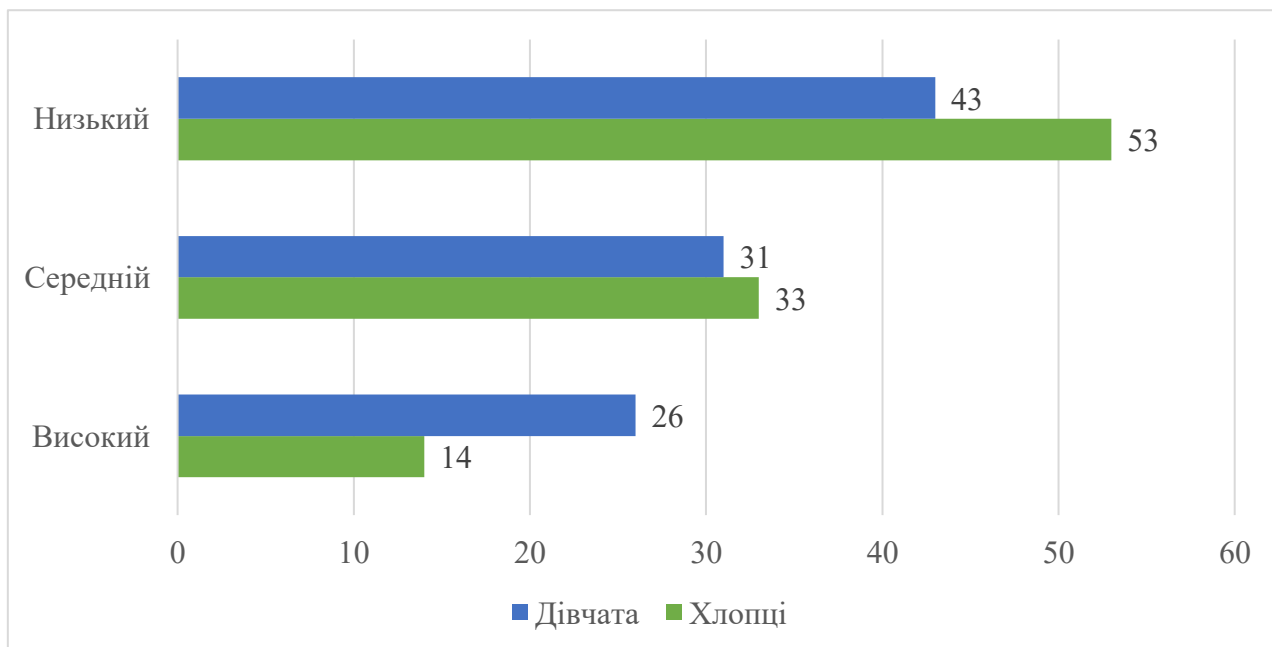


Рис. 3.12. Порівняння результатів оцінки самопочуття за статевими відмінностями студентів, %

Більше половини хлопців, які змінили місце проживання, (53%) мають погане самопочуття, 33% відчувають його на середньому рівні та лише 14% почувають себе добре, бодьорими та витривалими, мають високу працездатність, наповнені силами.

Таким чином, дівчата мають більш добре самопочуття.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 674, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

Якісні результати оцінки активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, предтавлені в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12.

Результати оцінки активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Рівень самотності	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	21	26
Середній	26	33
Низький	33	41

Загалом, як свідчать отримані дані, для студентської молоді, яка змінила місце проживання, найбільш характерним є низький рівень активності (рис. 3.13).

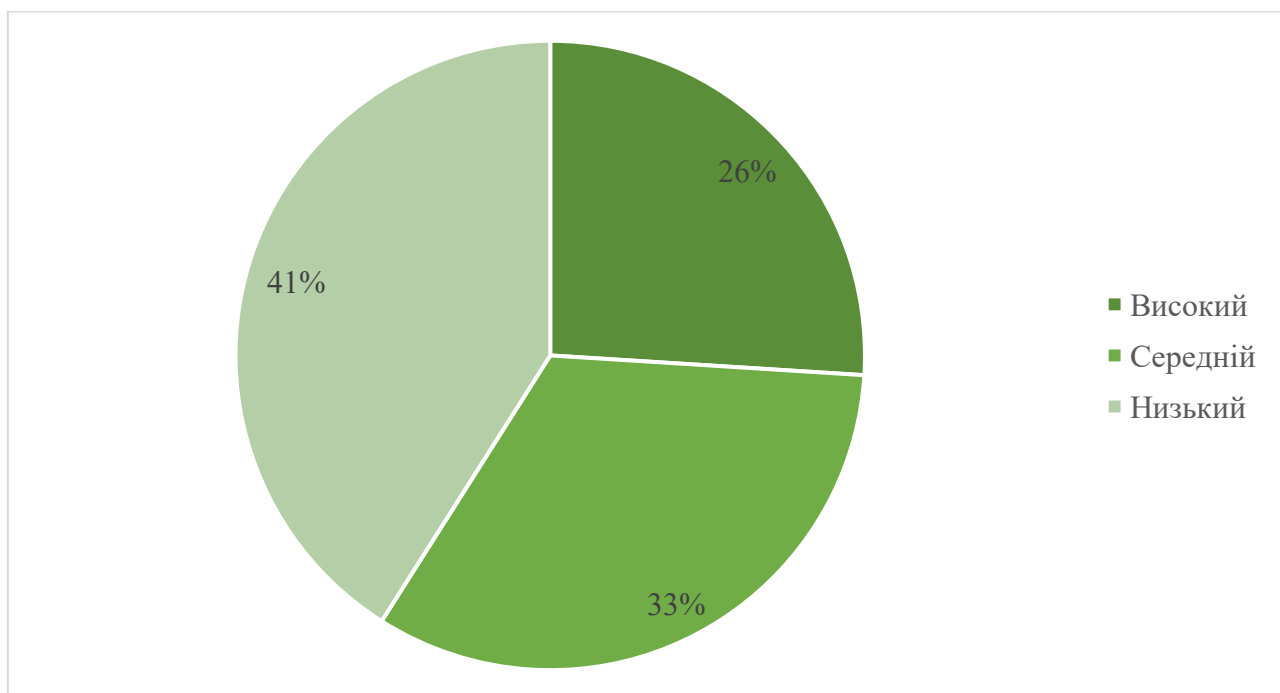


Рис. 3.13. Результати оцінки активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Як видно з рис. 3.13, 41% студентів, які змінили місце проживання, часто мають знижену активність, вони відчувають себе пасивними, повільними, безініціативними, сонливими, байдужими, неуважними. 33% досліджуваних відмітили середній рівень активності, а 26% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати.

Розводіл результатів оцінки активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі представлений в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13.

Розводіл результатів оцінки активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі

Рівень самотності	Хлопці	Дівчата
Високий	8	13
Середній	12	14
Низький	15	18

На рис. 3.14 представлено порівняння результатів діагностики рівня активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за статевими відмінностями студентів (хлопців і дівчат).

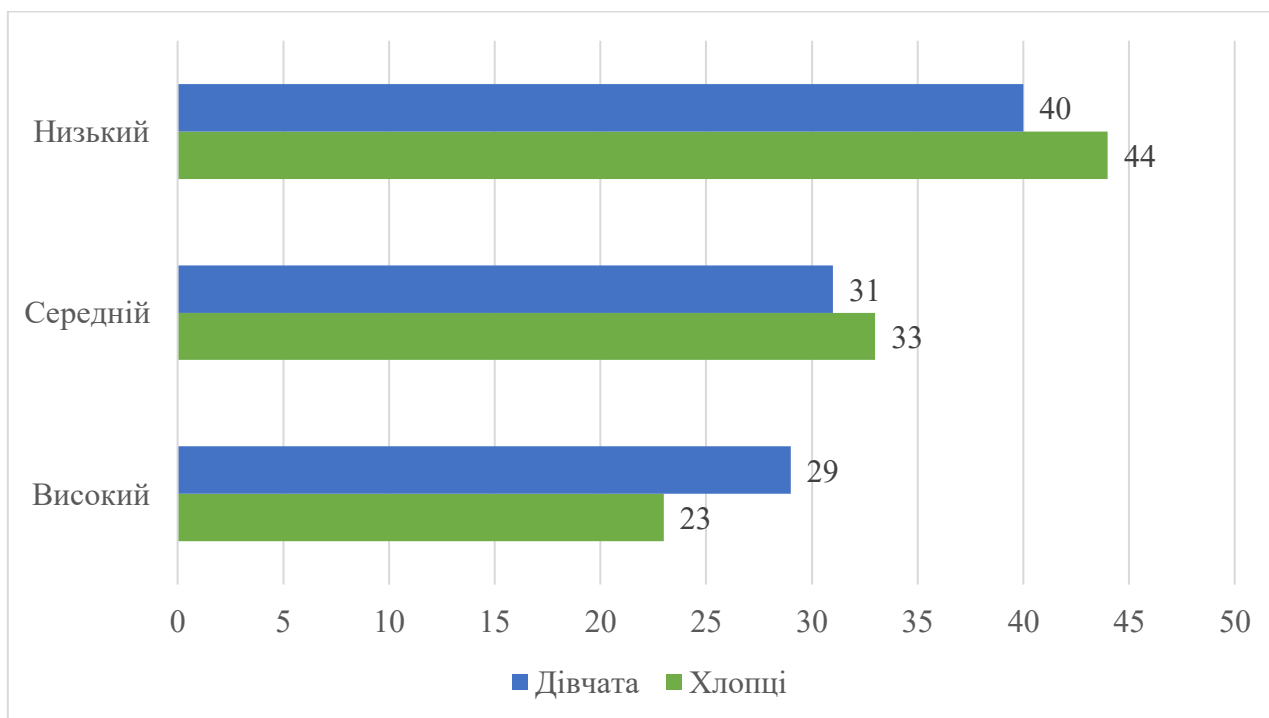


Рис. 3.14. Порівняння результатів оцінки активності за статевими відмінностями студентів, %

Як видно з рис. 3.14, 40% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають знижену активність, вони відчувають себе пасивними, повільними, безініціативними, сонливими, байдужими, неуважними, 31% дівчат відмітили середній рівень активності, а 29% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати.

44% хлопців, які змінили місце проживання, мають низький рівень активності, 33% відмітили середній рівень активності, а 23% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати.

Таким чином, дівчата мають більш високий рівень активності.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 508, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як суттєва.

Якісні результати оцінки настрою здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, предтавлені в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14.

Результати оцінки настрою здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Рівень самотності	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	17	21
Середній	27	34
Низький	36	45

Загалом, як свідчать отримані дані, для студентської молоді, яка змінила місце проживання, найбільш характерним є низький рівень настрою (рис. 3.15).

Як видно з рис. 3.15, 45% студентів, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, відчувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними.

34% досліджуваних відмітили середній рівень настрою, а 21% – високий рівень, вони охарактеризували себе як веселих, життєрадісних, оптимістичних з гарним настроєм.

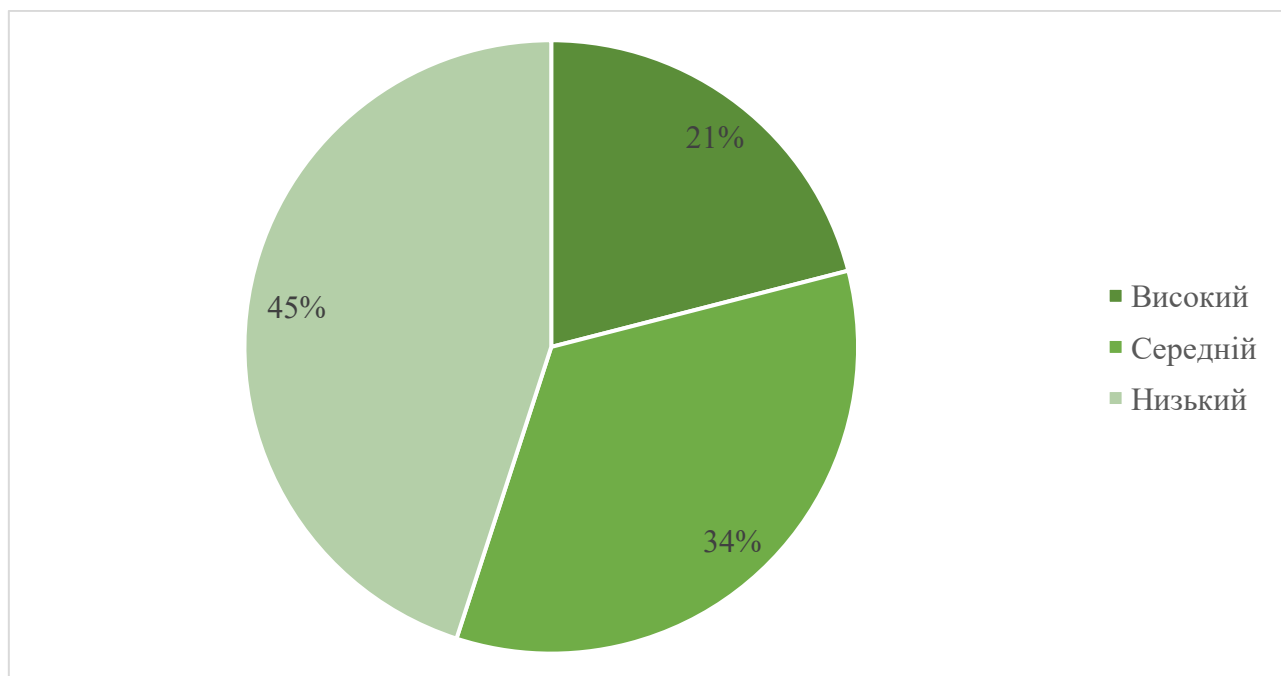


Рис. 3.15. Результати оцінки настрою здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Розводіл результатів оцінки настрою здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі представлений в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15.

Розводіл результатів оцінки настрою здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, в залежності від статі

Рівень самотності	Хлопці	Дівчата
Високий	4	13
Середній	10	17
Низький	21	15

На рис. 3.16 представлено порівняння результатів діагностики настрою здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, за статевими відмінностями студентів (хлопців і дівчат).

Як видно з рис. 3.16, 33% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, відчувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними.

38% дівчат відмітили середній рівень настрою, а 29% – високий рівень, вони охарактеризували себе як веселих, життєрадісних, оптимістичних з гарним настроєм.

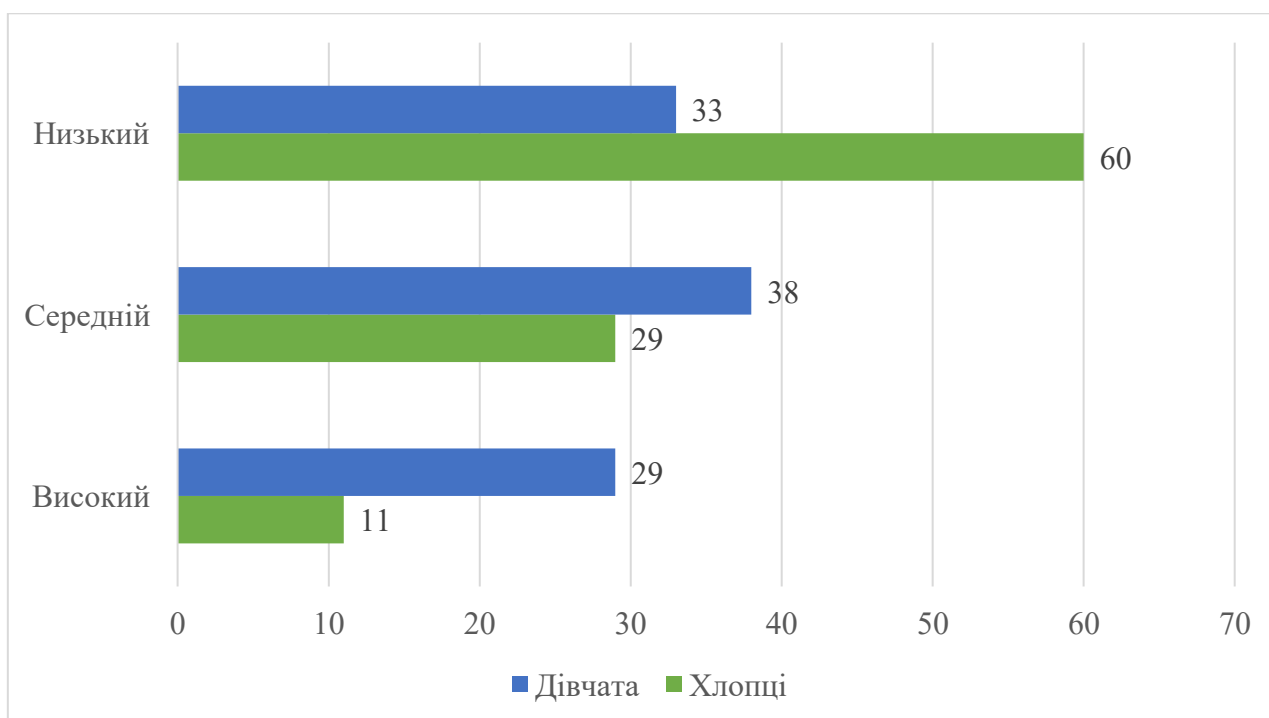


Рис. 3.16. Порівняння результатів оцінки настрою за статевими відмінностями студентів, %

60% хлопців, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, відчувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними. 29% з них відмітили середній рівень настрою і лише 11% – гарний настрій.

Таким чином, у дівчат рівень настрою вище, ніж у хлопців.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 655, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

Далі був проведений кореляційний аналіз з метою встановлення взаємозв'язку між оціненими показниками. Результати аналізу представлені в таблиці 3.16.

Таблиця 3.16.

Кореляційний аналіз показників самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

	Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Рівень безнадійності	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтегральність	Прагнення до домінування	Рівень самопочуття	Рівень настрою
Рівень суб'єктивного відчуття самотності	1,000									
Рівень безнадійності	0,715	1,000								
Адаптивність	-0,865	-0,691	1,000							
Прийняття себе	-0,712	-0,568	0,686	1,000						
Прийняття інших	-0,427	-0,603	0,448	0,362	1,000					
Емоційний комфорт	-0,411	-0,587	0,428	0,341	0,987	1,000				
Інтегральність	-0,861	-0,693	0,871	0,780	0,464	0,450	1,000			
Прагнення до домінування	-0,736	-0,583	0,704	0,834	0,389	0,368	0,768	1,000		

Рівень самопочуття	-0,573	-0,537	0,578	0,335	0,408	0,373	0,536	0,420	1,000	
Рівень настрою	-0,611	-0,636	0,644	0,359	0,480	0,444	0,584	0,450	0,892	1,000
Рівень активності	-0,712	-0,677	0,745	0,498	0,490	0,455	0,705	0,552	0,851	0,926

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного прямого взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем безнадійності. Також можна зробити висновок про сильний взаємозв'язок показників адаптивності, прийняття себе, інтегральності, прагнення до домінування, рівня самопочуття, рівня настрою та активності.

3.5. Умови подолання самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Проведене дослідження показало високий рівень самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, що свідчить про необхідність її подолання.

Для підвищення рівня мотивації досягнень у студентської молоді на рівні університету можуть бути створені такі психолого-педагогічні умови:

1) Відверті розмови з близькими та щира турбота не лише допомагають прожити довше, а й зменшують кількість випадків самогубств.

Дослідження, проведені на основі медичних даних майже трьох мільйонів людей різного віку, показали, що самотність значно підвищує ризики для здоров'я та життя. Водночас міцні соціальні зв'язки сприяють покращенню здоров'я та довголіттю. Наприклад, наявність подружжя може знизити ризик смертності на 20% порівняно з тими, хто живе на самоті. Крім того, дослідження свідчать, що в деяких випадках підтримка партнера для онкохворого може бути важливішою за хіміотерапію.

Вчені дійшли висновку, що брак теплих і довірливих стосунків є однією з головних причин погіршення здоров'я. Самотність і соціальна ізоляція становлять більшу небезпеку, ніж поширене у світі ожиріння. Вони можуть спричиняти залежність від алкоголю та наркотиків, посилювати потяг до шкідливих звичок, знижувати рівень фізичної активності та сприяти

малорухливому способу життя, що зрештою погіршує стан здоров'я, включаючи розвиток онкологічних захворювань.

Щоб бути щасливим, не потрібно змінювати себе чи оточення – важливими є взаєморозуміння та емоційний зв'язок. Кожній людині потрібні близькі люди. Хоча поруч можуть бути колеги чи знайомі, без теплих і підтримуючих стосунків відчуття самотності не зникне [18, с. 23].

2) Не занурюватися в трагічні телевізійні репортажі та фільми жахів.

Одна з теорій у галузі соціальної нейробіології стверджує, що людині необхідно сприймати себе не як окремо існуючу істоту, а як споконвічно інтегровану частину великої нейронної мережі, де люди взаємодіють подібно до клітин. Цей зв'язок проявляється на рівні емоційного контакту. Навіть розглядаючи незнайомця, ми здатні відчувати його емоції та співпереживати.

Вчені виявили унікальні нейрони – дзеркальні, які активуються під час уважного спостереження за поведінкою інших. Ці нейрони автоматично «віддзеркалюють» у нашій свідомості дії та вчинки тих, за ким ми спостерігаємо, змушуючи нас переживати ті самі почуття, ніби ми самі виконуємо ці дії. Наприклад, під час перегляду бойових єдиноборств у глядачів спостерігається напруга м'язів і стиснення кулаків. Цей «нейронний ефект» став основою нових методів реабілітації після інсульту, хвороби Альцгеймера та інших станів, пов'язаних із втратою рухової активності.

З цієї причини не рекомендується занурюватися в трагічні телевізійні репортажі та фільми жахів, оскільки вони викликають подібні емоції, сприяючи виникненню тривоги та підвищенню рівня кортизолу – гормону стресу, що негативно впливає на пам'ять, якість сну та функціонування щитоподібної залози. Однак робота дзеркальних нейронів може допомогти покращити настрій. Для цього варто поспілкуватися з тими, хто вам близький і викликає радість, або подивитися фільм із позитивним персонажем чи щасливим фіналом. У спілкуванні важливими є щирість та усмішка, а не сумний або співчутливий погляд [15, с. 289].

3) Фізична активність.

Фізична активність сприяє природному виділенню ендорфінів, що може значно підняти настрій, зміцнити впевненість у собі та знизити рівень тривожності.

Для підтримання здоров'я людині рекомендується займатися фізичною активністю протягом 150 хвилин у помірному темпі або 75 хвилин із високою інтенсивністю щотижня, як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я.

Звичайна прогулянка є досить ефективним варіантом тренування навіть за обмежених умов. Можна також практикувати маршування на місці, танці, застосовувати техніки ходьби або використовувати гімнастичну стрічку. Серед різноманітних загальнорозвивальних вправ можна самостійно обрати ті, які сприяють покращенню фізичних якостей, таких як гнучкість, витривалість, сила, спритність, координація тощо, і на їх основі створити комплекси.

Це чудова можливість використовувати онлайн-ресурси для підтримки фізичної активності. Багато таких ресурсів можна безкоштовно знайти на YouTube та Instagram. Фахівці у сфері здорового способу життя активно переходять на формат онлайн-тренувань.

Нещодавно популярності набула вправа під назвою «берпі», яка стала своєрідним трендом. По суті, це комбінація декількох рухів: планки, віджимань і стрибків. Такі вправи не тільки ефективно розвивають усі основні групи м'язів, але й допомагають запобігти накопиченню зайвого жиру.

Звичайна ходьба є дуже ефективною навіть у обмеженому просторі. Також можна маршувати на місці, танцювати, застосовувати навички ходьби або використовувати стрічку для вправ. З широкого спектра загальнорозвивальних вправ можна самостійно обрати ті, які покращують фізичні якості, такі як гнучкість, витривалість, сила, спритність, координація рухів тощо, і скласти з них комплекси.

Це чудова можливість скористатися онлайн-ресурсами для підтримання фізичної активності. Багато таких ресурсів доступні для безкоштовного перегляду на YouTube та Instagram. Експерти індустрії здорового способу життя масово переходять до онлайн-форматів.

Останнім часом вправа «берпі» стала популярною і навіть «модною». По суті, це комбінація декількох рухів: планки, віджимання та стрибка. Такі вправи не тільки ефективно зміцнюють усі основні м'язи тіла, але й запобігають утворенню зайвих жирових відкладень.

Вправа «берпі» включає такі етапи:

- пряма стійка;
- упор присів – положення у присіді на носках з опорою долонями на підлогу;
- поштовхом ніг перехід назад в упор лежачи на випрямлених руках;
- положення планки або одне віджимання (полегшений варіант);
- ривок ніг до себе, повернення в упор присів;
- стрибок угору з піднятими руками.

Усі рухи в цій вправі виконуються плавно та синхронно, без зупинок між підходами та з високою інтенсивністю. Тривалість виконання складає 1-1,5 хвилини або до відчутної втоми. Кількість підходів варіюється залежно від рівня фізичної підготовки – від одного до п'яти. Між підходами рекомендується робити паузу тривалістю 30-60 секунд. Під час виконання вправи необхідно дотримуватись правильного дихання: видих слід робити під час переходу з положення стоячи в присід.

Вправа «берпі» підходить для людей із різним рівнем фізичної підготовки. Початківці можуть виконувати її без стрибків і підняття рук, просто повертаючись у вихідне положення.

4) Активно брати участь у різних заходах під час навчання або роботи, налагоджувати нові знайомства.

З віком здатність до повної адаптації в процесі еміграції знижується. Ключовим аспектом є ступінь асиміляції з культурою країни, що приймає. Для цього людині потрібна зовнішня підтримка, яку вона може знайти в родині або соціальних групах, де відчує свою важливість і необхідність.

Тому під час переїзду рекомендується активно брати участь у різних заходах під час навчання або роботи, налагоджувати нові знайомства, що допоможе сформувати нову соціальну групу та отримати від неї підтримку.

Пропонується роздавати пам'ятки для здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання (табл. 3.17).

Таблиця 3.17.

Рекомендації щодо подолання самотності для здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

Напрямок	Рекомендації
Соціальна підтримка	Підтримка з боку родини, друзів і близьких може значно покращити психічне здоров'я підлітків, які страждають від самотності. Розвиток і підтримка зв'язків з іншими людьми, навіть віртуальних, допомагає зменшити відчуття ізоляції. Рекомендується більше спілкуватися з рідними, бажано через відеозв'язок, якщо ваша родина не переїхала разом із вами. Частіше відвідуйте різні заходи.
Розвиток соціальних навичок	Зусилля, спрямовані на розвиток соціальних навичок та встановлення зв'язків із людьми, можуть допомогти зменшити відчуття самотності. Рекомендується активно спілкуватися з колегами, знайомитися з новими людьми щодня або через кілька днів. Робіть компліменти як собі, так і іншим.
Заняття активними інтересами та хобі	Заняття улюбленими справами та хобі допомагають зменшити відчуття самотності, заповнити вільний час, підвищити самооцінку та рівень задоволеності життям. Знайдіть те, що вас цікавить, і приділяйте цьому час щодня або кілька разів на тиждень.
Психологічна підтримка	Консультування та терапія допомагають людям, які страждають від хронічної самотності та психологічних труднощів. Терапевтичні сеанси допомагають впоратися з емоційними наслідками самотності. Якщо є можливість, відвідуйте психолога або групи психологічної підтримки.
Самодопомога та саморозвиток	Покращення навичок саморегуляції емоцій, саморефлексії та розуміння себе допомагає мати більш позитивний погляд на себе та навколишній світ. Вивчіть різні техніки управління власними емоціями.
Фізична активність та здоровий спосіб життя	Помірні фізичні навантаження та дотримання здорового способу життя можуть покращити психічний і фізичний стан, зміцнюючи загальне самопочуття. Спробуйте освоїти вправу «берпі».

Підтримка від сім'ї, друзів і близьких відіграє важливу роль у покращенні психічного стану підлітків, які страждають від самотності. Встановлення та підтримка контактів з іншими людьми, навіть в онлайн-форматі, може допомогти

знизити відчуття ізоляції. Рекомендується частіше спілкуватися з родичами, особливо за допомогою відеозв'язку, якщо вони не можуть бути поруч.

Не забувайте брати участь у різних заходах. Робота над формуванням соціальних навичок та налагодженням контактів із оточенням може значно зменшити прояви самотності. Намагайтеся частіше взаємодіяти з колегами та знайомими, зустрічаючись із новими людьми щодня або через кілька днів.

Робіть компліменти як собі, так і іншим. Хобі та захоплення також можуть полегшити почуття самотності, заповнюючи вільний час і підвищуючи самооцінку. Знайдіть те, що вам подобається, і присвячуйте цьому час щодня або кілька разів на тиждень.

Консультації та терапевтичні сесії можуть допомогти тим, хто відчуває постійну самотність і душевні страждання. Якщо є можливість, відвідайте психолога або групи підтримки.

Ці рекомендації пропонується надіслати респондентам у вигляді e-mail-розсилки.

Також пропонується запросити їх пройти онлайн-тренінг із подолання самотності. У разі великої кількості охочих тренінг можна провести декілька разів.

Мета тренінгу – надати учасникам допомогу у подоланні почуття самотності.

Завдання тренінгу:

- навчання соціальним навичкам;
- навчання розпізнаванню автоматичних думок;
- регуляція емоційних станів;
- подолання самотності.

Тривалість – 1,5 години.

Хід тренінгу

Тренер: «Давайте познайомимось! Для цього виконаємо таке завдання: називаючи своє ім'я по колу, кожен учасник додає до нього епітет – прикметник, що починається з тієї ж літери, що й ім'я...».

Тренер: «Упродовж усієї історії вміння вести бесіду завжди високо цінувалося. У стародавні часи звичай спілкування в Давній Греції викликали таку повагу, що їх вважали універсальним еталоном. За словами відомого давньогрецького історика Полібія, перші посланці з Риму справили незабутнє враження на стриманих греків своєю неввічливістю та нездатністю контролювати емоції.

Участь у розмові передбачає обмін ідеями, а не демонстрацію власного розуму та красномовства. Ефективне спілкування вимагає чіткого та прямого висловлення думок та емоцій. Важливо навчитися точно формулювати свої думки, а також володіти мистецтвом правильних пауз. Швидкий темп мовлення корисний, якщо слова вимовляються чітко, а паузи дають змогу осмислити сказане. Натомість повільна мова без пауз може притупити інтерес слухача».

Вправа «Діалог».

Учасники діляться на пари. Кожна пара по черзі веде діалог протягом трьох хвилин.

Тренер підсумовує тему та надає рекомендації щодо того, як найкраще вступати в розмову.

Тренер: «Ми знаємо, що добрі слова творять дива. У цьому завданні ми будемо дарувати одне одному добрі побажання. Пам'ятайте: якщо хочеш почути щось хороше – скажи добре слово іншому».

Тренер: «Що таке «автоматичні думки»? Це спонтанні думки або ідеї, що зазвичай є внутрішніми висловлюваннями чи монологом про себе. У моделі Бейкера більшість наших дій або переживань супроводжується постійними коментарями. Автоматичні думки властиві як здоровим людям, так і тим, хто страждає на тривожність. Вони виникають спонтанно, як рефлекси, і часто супроводжуються негативними емоціями. Ці думки не є результатом логічних роздумів і сприймаються суб'єктивно як раціональні, навіть якщо здаються іншим абсурдними або суперечать фактам. Наприклад: «Якщо я не виконаю завдання вчасно, світ навколо мене завалиться, і я нічого не зможу зробити» або «Все, що я роблю, я роблю погано».

Вправа «Факт чи гіпотеза».

Кожен учасник по черзі висловлює судження про себе щодо майбутнього, формулюючи його як факт. Учасники обговорюють, чи є це судження фактом чи гіпотезою. Далі відбувається голосування (за або проти): факт це чи гіпотеза.

Тренер: «Часто причиною самотності є надмірний егоцентризм. Що це означає? Це означає, що людина ставить себе в центр будь-яких роздумів і сприйняття, не здатна оцінити ситуацію з точки зору іншої людини. Не плутайте егоцентризм з егоїзмом! Егоїст свідомо ігнорує потреби інших, а егоцентрична людина навіть не підозрює, що в інших можуть бути потреби».

Вправа «Я, мені».

Учасники по черзі розповідають будь-що, але уникають слів «я», «мені», «моє» тощо. Якщо таке слово прослизне – учасник припиняє розповідь.

Максимальна тривалість виступу – 5 хвилин.

Домашнє завдання включає пам'ятку, розроблену вище, та такі завдання:

- більше спілкуватися з рідними;
- частіше відвідувати різні заходи;
- більше спілкуватися з колегами, знайомитися щодня або раз на кілька днів із новою людиною;
- говорити компліменти собі та оточуючим;
- знайти хобі та приділяти йому час щодня або кілька разів на тиждень;
- за можливості відвідувати психолога або групи психологічної підтримки;
- освоїти різні техніки управління власними емоціями;
- освоїти вправу берпі, регулярно виконувати фізичні вправи та більше ходити пішки.

Запропонований тренінг допоможе учасникам навчитися соціальним навичкам, способам розпізнавання автоматичних думок, регуляції емоційних станів і подоланню самотності.

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз дозволив виявити певні особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання.

49% студентів, які змінили місце проживання, сильно відчують самотність, вони часто почувають себе нещасними, покинутими, відторгнутими, виключеними із соціуму. 33% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, мають середній рівень самотності та 18% – низький. Більше половини дівчат у ситуації переїзду (53%) переживають високий рівень самотності, 33% відчують його на середньому рівні та лише 14% мають низький рівень самотності. 43% хлопців у ситуації переїзду переживають високий рівень самотності, 31% відчують його на середньому рівні та 26% мають низький рівень самотності. Таким чином, дівчата важче переживають самотність.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 581, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

45% студентів, які змінили місце проживання, мають негативні очікування щодо найближчого та віддаленого майбутнього, вони вважають, що все в їхньому житті йтиме не так, вони ніколи ні в чому не досягнуть успіху, не досягнуть своїх цілей і їхні найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені. 30% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, мають помірний рівень безнадійності, 18% – легкий і у 7% безнадійність не виявлена. У більшості дівчат у ситуації переїзду спостерігається високий (37%) та легкий рівень безнадійності (26%). У хлопців негативні переживання щодо майбутнього значно важчі, серед них 58% переживають важку безнадійність. Таким чином, у дівчат виразність негативного ставлення до свого майбутнього нижче, ніж у хлопців.

Більшість респондентів (34%) мають відчужуючий вигляд самотності. Вони почуваються покинутими, втраченими, неможливість бути почутим, зрозумілим та прийнятим. Для 28% досліджуваних характерно дисоціювання,

виражені процеси ідентифікації та ототожнення себе із співрозмовником разом із безмежною довірою до нього. 27% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, відчують дифузну самотність. Їм властиві настороженість у міжособистісних відносинах та поєднання суперечливих особистісних та поведінкових характеристик: опірність та адаптація у конфлікті, наявність різного рівня емпатії, збудливість, тривожність, афективність.

Дифузну самотність переживають 41% дівчат під час переїзду. Вони відчують підозрілість, недовіру до оточуючих в міжособистісному спілкуванні, прагнуть виявити підтвердження значимості свого існування. Хлопці більшою мірою відчують самотність. Відчужувальну самотність переживають 44% хлопців, які змінили місце проживання. Таким чином, для дівчат більшою мірою характерна дифузна самотність, а для хлопців – відчужена.

За показником адаптованості, що характеризує загальний рівень ефективності процесу адаптації до умов нового місця проживання, відображає ступінь психологічної напруженості, тривожності, що відчуває досліджуваний на даний час, 49% отримали низький рівень, вони погано пристосовані до умов соціального середовища, мають низьку інтеграцію з одногрупниками, 33% – середній і 18% – високий рівень адаптивності.

За показником прийняття себе, що відображає результат уявлень людини про себе, про свої можливості та потреби, 23% досліджуваних отримали високий рівень, 38% – середній та 39% – низький рівень, спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушень адаптації.

За показником прийняття інших, що відображає результат узагальнених уявлень досліджуваного про наміри, потреби оточуючих, про їх ставлення до нього як до незалежної та унікальної особистості, 49% отримали низький рівень, 33% – середній і 18% – високий рівень адаптивності, їх уявлення про одногрупників більш розвинене та неупереджене, тому форми взаємодії з іншими студентами є більш ефективними.

За показником «емоційний комфорт», що відображає рівень відчуття задоволеності чи пригніченості, 21% досліджуваних мають високий рівень, 34%

– середній та 45% – низький, у цих здобувачів вищої освіти спостерігається підвищена тривожність, висока внутрішня напруженість, незадоволеність системою своїх стосунків з одногрупниками.

За показником «інтегральність», що виражається у відчутті себе відповідальним за результати діяльності, 18% мають високий рівень, вони чинять опір, коли відчувають, що ними намагаються маніпулювати, краще працюють наодинці, ніж під спостереженням, хворобливо реагують на втрату особистої свободи. У 33% студентів спостерігається середній рівень інтегральності та 49% – низький, вони схильні підкорятися впливу інших.

За показником «прагнення до домінування», що характеризує ступінь виразності тенденції до лідерства, незалежності від думок інших, самостійності, 26% здобувачів вищої освіти отримали високий рівень, вони діють енергійно, сміливо, живуть за власними законами, активно та агресивно відстоюють свої права на самостійність і вимагають самостійності від оточуючих. 33% студентів мають середній рівень прагнення до домінування та 41% – низький рівень, їм характерна відсутність віри у свої можливості та здібності, невміння відстоювати власну думку, пасивність й поступливість.

У більшості дівчат, які змінили місце проживання, спостерігається низький рівень адаптивності, прийняття себе, інтегральності та прагнення до домінування, середній рівень прийняття інших й емоційного комфорту. У хлопців, які змінили місце проживання, спостерігається низький рівень адаптивності, прийняття інших, емоційного комфорту та інтегральності, середній рівень прийняття себе, а також високий рівень прагнення до домінування.

Для студентської молоді, яка змінила місце проживання, найбільш характерним є низький рівень самопочуття. 49% студентів, які змінили місце проживання, часто мають погане самопочуття, відчувають себе слабкими, малопрацездатними, знесиленими, стомленими, виснаженими. 33% досліджуваних відмітили середній рівень самопочуття, а 18% – високий, вони відчувають себе добре, бодьорими та витривалими, мають високу працездатність,

наповнені силами. 43% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають погане самопочуття, 31% відчують його на середньому рівні та 26% мають добре самопочуття. Більше половини хлопців, які змінили місце проживання, (53%) мають погане самопочуття, 33% відчують його на середньому рівні та лише 14% почувають себе добре, бодьорими та витривалими, мають високу працездатність, наповнені силами. Таким чином, дівчата мають більш добре самопочуття.

41% студентів, які змінили місце проживання, часто мають знижену активність, вони почувають себе пасивними, повільними, безініціативними, сонливими, байдужими, неуважними. 33% досліджуваних відмітили середній рівень активності, а 26% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати. 40% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають знижену активність, вони почувають себе пасивними, повільними, безініціативними, сонливими, байдужими, неуважними, 31% дівчат відмітили середній рівень активності, а 29% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати. 44% хлопців, які змінили місце проживання, мають низький рівень активності, 33% відмітили середній рівень активності, а 23% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати. Таким чином, дівчата мають більш високий рівень активності.

45% студентів, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, почувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними. 34% досліджуваних відмітили середній рівень настрою, а 21% – високий рівень, вони охарактеризували себе як веселих, життєрадісних, оптимістичних з гарним настроєм. 33% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, почувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними. 38% дівчат відмітили середній рівень настрою, а 29% – високий рівень, вони охарактеризували себе як веселих, життєрадісних, оптимістичних з гарним

настроєм. 60% хлопців, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, почувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними. 29% з них відмітили середній рівень настрою і лише 11% – гарний настрій. Таким чином, у дівчат рівень настрою вище, ніж у хлопців.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного прямого взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем безнадійності. Також можна зробити висновок про сильний взаємозв'язок показників адаптивності, прийняття себе, інтегральності, прагнення до домінування, рівня самопочуття, рівня настрою та активності.

Були розроблені рекомендації щодо подолання самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.

ВИСНОВКИ

Однією з найбільш актуальних проблем сучасності є велика кількість здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, та зіткнулися з переживанням самотності.

Тому основним завданням цього дослідження стало проведення аналізу теоретичних основ дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання; теоретичне обґрунтування методичної процедури дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання; виявлення особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти, які змінили місце проживання, за допомогою емпіричного дослідження; визначення умов подолання самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується особливостей переживання самотності, та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

1. Самотність можна вважати психологічним станом, який проявляється у внутрішньому переживанні емоцій, а також у фізичних стосунках з іншими індивідами, які виявляються у зовнішньому відчуженні.

2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді полягають в наступному: провідною діяльністю є професійне навчання або трудова діяльність, або і те, і інше; активно розвиваються моральні та естетичні почуття; зміцнюються вольові якості: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою тощо; удосконалюється професійне самовизначення; з'являється почуття особливої відповідальності за своє життя, якої раніше не було, що пов'язане з оволодінням обраною професією та опануванням соціальних ролей; значна інтенсивність спілкування; мультимедійна форма комунікації; схильність до самотності.

3. Стан здобувачів вищої освіти в процесі переїзду супроводжується різноманітними емоційними переживаннями, включаючи шок (через

бомбардування, втрату близьких тощо), надзвичайним стресом, який супроводжується тривалим періодом життя у загрозовій ситуації, а також втратою звичного середовища, що призведе до виникнення почуття самотності.

4. 49% студентів, які змінили місце проживання, сильно відчувають самотність, вони часто відчувають себе нещасними, покинутими, відторгнутими, виключеними із соціуму. 33% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, мають середній рівень самотності та 18% – низький. Більше половини дівчат у ситуації переїзду (53%) переживають високий рівень самотності, 33% відчувають його на середньому рівні та лише 14% мають низький рівень самотності. 43% хлопців у ситуації переїзду переживають високий рівень самотності, 31% відчувають його на середньому рівні та 26% мають низький рівень самотності. Таким чином, дівчата важче переживають самотність.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 581, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

45% студентів, які змінили місце проживання, мають негативні очікування щодо найближчого та віддаленого майбутнього, вони вважають, що все в їхньому житті йтиме не так, вони ніколи ні в чому не досягнуть успіху, не досягнуть своїх цілей і їхні найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені. 30% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, мають помірний рівень безнадійності, 18% – легкий і у 7% безнадійність не виявлена. У більшості дівчат у ситуації переїзду спостерігається високий (37%) та легкий рівень безнадійності (26%). У хлопців негативні переживання щодо майбутнього значно важчі, серед них 58% переживають важку безнадійність. Таким чином, у дівчат виразність негативного ставлення до свого майбутнього нижче, ніж у хлопців.

Більшість респондентів (34%) мають відчужуючий вигляд самотності. Вони відчуваються покинутими, втраченими, неможливість бути почутим, зрозумілим та прийнятим. Для 28% досліджуваних характерно дисоціювання, виражені процеси ідентифікації та ототожнення себе із співрозмовником разом

із безмежною довірою до нього. 27% здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання, відчують дифузну самотність. Їм властиві настороженість у міжособистісних відносинах та поєднання суперечливих особистісних та поведінкових характеристик: опірність та адаптація у конфлікті, наявність різного рівня емпатії, збудливість, тривожність, афективність.

Дифузну самотність переживають 41% дівчат під час переїзду. Вони відчують підозрілість, недовіру до оточуючих в міжособистісному спілкуванні, прагнуть виявити підтвердження значимості свого існування. Хлопці більшою мірою відчують самотність. Відчужувальну самотність переживають 44% хлопців, які змінили місце проживання. Таким чином, для дівчат більшою мірою характерна дифузна самотність, а для хлопців – відчужена.

За показником адаптованості, що характеризує загальний рівень ефективності процесу адаптації до умов нового місця проживання, відображає ступінь психологічної напруженості, тривожності, що відчуває досліджуваний на даний час, 49% отримали низький рівень, вони погано пристосовані до умов соціального середовища, мають низьку інтеграцію з одногрупниками, 33% – середній і 18% – високий рівень адаптивності.

За показником прийняття себе, що відображає результат уявлень людини про себе, про свої можливості та потреби, 23% досліджуваних отримали високий рівень, 38% – середній та 39% – низький рівень, спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушень адаптації.

За показником прийняття інших, що відображає результат узагальнених уявлень досліджуваного про наміри, потреби оточуючих, про їх ставлення до нього як до незалежної та унікальної особистості, 49% отримали низький рівень, 33% – середній і 18% – високий рівень адаптивності, їх уявлення про одногрупників більш розвинене та неупереджене, тому форми взаємодії з іншими студентами є більш ефективними.

За показником «емоційний комфорт», що відображає рівень відчуття задоволеності чи пригніченості, 21% досліджуваних мають високий рівень, 34% – середній та 45% – низький, у цих здобувачів вищої освіти свостерігається

підвищена тривожність, висока внутрішня напруженість, незадоволеність системою своїх стосунків з одногрупниками.

За показником «інтегральність», що виражається у відчутті себе відповідальним за результати діяльності, 18% мають високий рівень, вони чинять опір, коли відчують, що ними намагаються маніпулювати, краще працюють наодинці, ніж під спостереженням, хворобливо реагують на втрату особистої свободи. У 33% студентів спостерігається середній рівень інтегральності та 49% – низький, вони схильні підкорятися впливу інших.

За показником «прагнення до домінування», що характеризує ступінь виразності тенденції до лідерства, незалежності від думок інших, самостійності, 26% здобувачів вищої освіти отримали високий рівень, вони діють енергійно, сміливо, живуть за власними законами, активно та агресивно відстоюють свої права на самостійність і вимагають самостійності від оточуючих. 33% студентів мають середній рівень прагнення до домінування та 41% – низький рівень, їм характерна відсутність віри у свої можливості та здібності, невміння відстоювати власну думку, пасивність й поступливість.

У більшості дівчат, які змінили місце проживання, спостерігається низький рівень адаптивності, прийняття себе, інтегральності та прагнення до домінування, середній рівень прийняття інших й емоційного комфорту. У хлопців, які змінили місце проживання, спостерігається низький рівень адаптивності, прийняття інших, емоційного комфорту та інтегральності, середній рівень прийняття себе, а також високий рівень прагнення до домінування.

Для студентської молоді, яка змінила місце проживання, найбільш характерним є низький рівень самопочуття. 49% студентів, які змінили місце проживання, часто мають погане самопочуття, відчувають себе слабкими, малопрацездатними, знесиленими, стомленими, виснаженими. 33% досліджуваних відмітили середній рівень самопочуття, а 18% – високий, вони відчувають себе добре, бодьорими та витривалими, мають високу працездатність, наповнені силами. 43% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають

погане самопочуття, 31% відчують його на середньому рівні та 26% мають добре самопочуття. Більше половини хлопців, які змінили місце проживання, (53%) мають погане самопочуття, 33% відчують його на середньому рівні та лише 14% почувають себе добре, бодьорими та витривалими, мають високу працездатність, наповнені силами. Таким чином, дівчата мають більш добре самопочуття.

41% студентів, які змінили місце проживання, часто мають знижену активність, вони почувають себе пасивними, повільними, безініціативними, сонливими, байдужими, неуважними. 33% досліджуваних відмітили середній рівень активності, а 26% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати. 40% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають знижену активність, вони почувають себе пасивними, повільними, безініціативними, сонливими, байдужими, неуважними, 31% дівчат відмітили середній рівень активності, а 29% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати. 44% хлопців, які змінили місце проживання, мають низький рівень активності, 33% відмітили середній рівень активності, а 23% – високий, вони охарактеризували себе як активних, рухливих, дієвих, уважних студентів, які бажають працювати ти яким легко розмірковувати. Таким чином, дівчата мають більш високий рівень активності.

45% студентів, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, почувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними. 34% досліджуваних відмітили середній рівень настрою, а 21% – високий рівень, вони охарактеризували себе як веселих, життєрадісних, оптимістичних з гарним настроєм. 33% дівчат, які змінили місце проживання, часто мають сумний або поганий настрій, почувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними. 38% дівчат відмітили середній рівень настрою, а 29% – високий рівень, вони охарактеризували себе як веселих, життєрадісних, оптимістичних з гарним настроєм. 60% хлопців, які змінили місце проживання, часто мають сумний або

поганий настрій, почувають себе нещасними, стурбованими, незадоволеними. 29% з них відмітили середній рівень настрою і лише 11% – гарний настрій. Таким чином, у дівчат рівень настрою вище, ніж у хлопців.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного прямого взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем безнадійності. Також можна зробити висновок про сильний взаємозв'язок показників адаптивності, прийняття себе, інтегральності, прагнення до домінування, рівня самопочуття, рівня настрою та активності.

Були розроблені рекомендації щодо подолання самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – спостерігається сильний взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем безнадійності, між показниками адаптивності, прийняття себе, інтегральності, прагнення до домінування, рівня самопочуття, рівня настрою та активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексанова О. Є. Соціально-психологічні особливості життєздатності емігрантів. *Соціальні та гуманітарні науки Далекому Сході*. 2018. № 4, С. 99-106.
2. Ананьєв Б. Г. До психофізіології студентського віку. *Сучасні психолого-педагогічні проблеми вищої школи*. 1974. № 2, С. 3-15.
3. Артюшина М. В., Журавська Л. М., Колесніченко Л. А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2008. 336 с.
4. Афанасенко Л., Мартинюк Л., Омельченко І. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
5. Будаєв В. Д., Олексюк О. Є. Особливості студентської молоді як суб'єкта освітнього простору університету. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. 2018. № 1, С. 34-42.
6. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
7. Вейс Р. С. Питання вивчення самотності. *Лабіринти самотності*. 1989. № 1, С. 114-128.
8. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 111 с.
9. Гасанова П. Г., Омарова К. М. Психологія самотності : практично-навч. посіб. Київ : ТОВ «Фінансова рада України», 2017. 76 с.
10. Гребенюк А. Динаміка почуття самотності у підлітковому віці. Херсон : Херсонський державний університет, 2020. 62 с.
11. Дніпрова О. А. Динаміка мотивації досягнення у навчанні студентів-психологів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. 2013. № 2 (6), С. 95-98.
12. Єрмілова Т. А. Профілактика соціальної самотності у період самоізоляції. *Педагогічний журнал*. 2020. Т. 10, № 3А. С. 402-407.

13. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 14, С. 3-14.
14. Загальна психологія. Практичні заняття : навч. посіб. С. Ю. Діхтяренко та ін. Умань : Візаві, 2018. 254 с.
15. Заїка В. М., Грицай С. В. Особливості психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб під час дії воєнного стану. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України : виклик глобального світу*. 2023. № 1, С. 288-290.
16. Зарубіна Ю. М. Проблема самотності у суспільстві. *Соціс*. 2018. № 1, С. 1169-1178.
17. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ : Університетська книга, 2023. 352 с.
18. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2022. № 1. С. 21-27.
19. Кацавець Р. С. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2019. 112 с.
20. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
21. Клевака Л. П., Максименко С. Д. Основні підходи до поняття самотності. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*. 2024. № 1, С. 182-184.
22. Колесникова Г. І. Феномен самотності : поняття, класифікація, екзистенційний зміст. *Фундаментальні дослідження*. 2015. № 2. С. 2024-2027.
23. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга : Ніка-Центр, 2012. 399 с.
24. Корчук В. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 37, С. 50-56.

25. Кудінова М. М. Тлумачення поняття «самотність» у психологічній літературі. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму*. 2023. № 1, С. 249-251.
26. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. 2020. № 1, С. 33-38.
27. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. 2020. № 1, С. 39-41.
28. Лебон Г. Психологія людських спільнот. Пер. Я. Мішанич. Київ : Андронум, 2021. 224 с.
29. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
30. Лешин В. В. Професійна спрямованість та проблема розвитку особистості студентів. *Питання психології*. 2006. № 8, С. 100-111.
31. Люб'якін А. А. Дослідження суб'єктивного відчуття самотності та адаптивності у студентів. *Педагогічна освіта*. 2018. № 9. С. 101-107.
32. Максимов М. А. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. *Соціосфера*. 2013. № 41, С. 112–118.
33. Малімон В. І. Самотність людини в сучасному інформаційному суспільстві. *Молодий вчений*. 2019. № 8. С. 178– 182.
34. Марцева Л. А. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. Житомир : Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.
35. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2 (58), С. 26-34.
36. Мясоїд П. О. Курс загальної психології. Київ : Алерта, 2021. 496 с.
37. Олексанова О. Є. Соціально-психологічні особливості життєздатності емігрантів. *Соціальні та гуманітарні науки Далекому Сході*. 2018. № 4, С. 99-106.

38. Охромій Г. В., Баб'як А. О. Соціальна ізоляція та відчуженість як наслідок синдрому жертви у внутрішньо переміщених осіб. *Наукові перспективи*. 2024. № 4, С. 1322-1332.
39. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Університетська книга, 2023. 352 с.
40. Савчин М. Загальна психологія : підручник. Київ : ВЦ «Академія», 2018. 344 с.
41. Садлер У. Л., Джонсон Т. Б. Від самотності до аномії. *Лабіринти самотності*. 1989. № 1, С. 21-51.
42. Спіркіна О. О., Фомич М. В., Кришталь М. А. Вікова психологія та геронтопсихологія : курс лекцій. Черкаси : ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля, 2019. 342 с.
43. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6, С. 50-56.
44. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 628 с.
45. Улибишева І. Ч. Особливості вивчення самотності майбутніх педагогів. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2019. № 6, С. 8-16.
46. Ушакова І. М. Вікова психологія : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с.
47. Хараджи М. В., Труніна Г. О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12, С. 793-801.
48. Шагівалеева Г. Р. Самотність та ставлення студентів до самотності. *Освіта : традиції та інновації*. 2014. № 1, С. 465-467.
49. Шаюк Я. В. Самотність молоді як соціальна проблема сьогодення. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*. 2022. № 2, С. 41-42.
50. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

51. Arroyo C. Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. URL: https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html. (дата звернення: 08.01.2024).
52. Derlega V. J., Margulis S. T. Why Loneliness Occurs : The Interrelationship of Social-Psychological and Privacy Concepts. *A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. 1982. № 1, P. 152-165.
53. Franssen T. Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years) : A cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*. 2020. № 20 (1). P. 1-12.
54. Loizate J. A. Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante. *Psicología e inmigración. Universidad Pontífica de Salamanca*. 2009. № 1, P. 35-64.
55. Oberg K. Culture shock. Paper presentd to the Women's Club of Rio de Janeiro, Brazilia. *Foresight-English*. 1954. № 3, P. 1-9.
56. Peplau L. A., Perlman D. Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy. New York : Wiley, 1982. 291 p.
57. Risman D., Denney R., Glazer N. The lonely crowd. New Haven : Yale University Press, 1950. 386 p.
58. Rogers K. Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach : New directions in Theory, Research, and Practice. Ed. Ronald F. Levant and John Shlien. New York : Praeger, 1984. 480 p.
59. Sezgin U. Women's disaster-related ментальне здоров'я: Вирішення або прочитання після земної кулі. *Traumatology*. 2016. № 22 (1), P. 40-47.
60. Sullivan H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. London : Routledge, 1953. 416 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

А.І. Бланк методики «Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона»

Прізвище, ім'я, по-батькові, стать

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				

18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

А.2. Бланк методики «Шкала безнадійності за А. Бек»

Прізвище, ім'я, по-батькові, стать

Твердження	Вірно	Невірно
1. Я чекаю майбутнього з надією та ентузіазмом		
2. Мені час здатися, оскільки я нічого не можу змінити на краще		
3. Коли справи йдуть погано, мені допомагає думка, що так не може продовжуватись завжди		
4. Я не можу уявити, на що буде схоже моє життя через 10 років		
5. У мене достатньо часу, щоб завершити справи, якими найбільше хочу займатися		
6. У майбутньому я сподіваюся досягти успіху в тому, що мені найбільше подобається		
7. Майбутнє видається мені в темряві		
8. Я сподіваюся отримати в житті більше хорошої, ніж середньостатистична людина		
9. У моєму житті немає жодних просвітів, як і причин сподіватися, що незабаром вони з'являться		
10. Мій минулий досвід добре підготував мене до майбутнього		
11. Все, що я бачу попереду, – швидше, неприємності, аніж радості		
12. Я не сподіваюся досягти того, чого справді хочу		
13. Коли я дивлюся в майбутнє, то сподіваюся бути щасливішим, ніж зараз		
14. справи йдуть не так, як мені заманеться		
15. Я вірю у своє майбутнє		
16. Я ніколи не досягаю того, чого хочу. Тому вважаю, що хотіти чогось – безглуздо		
17. Неймовірно, що в майбутньому я отримаю реальне задоволення		
18. Майбутнє видається мені розпливчастим і невизначеним		

19. У майбутньому на мене чекає більше хороших днів, ніж поганих		
20. Марно намагатися отримати те, чого я хочу, бо, мабуть, я цього не досягну		

А.3. Бланк методики «Опитувальник самотності за С. Корчагіною»

Прізвище, ім'я, по-батькові, стать

Питання	Так	Ні
1. Чи думаєте Ви про те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?		
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік у дружньому спілкуванні?		
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?		
4. У Вас виникає думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко впораються і без Вас)?		
5. Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?		
6. Чи здається вам, що ваша смерть не принесе особливих страждань близьким та друзям?		
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви почуваетесь «своїм»?		
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття щодо по відношенню до однієї й тієї ж людини?		
9. Ваші почуття мають часом екстремальний характер?		
10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від цього світу», все у Вас не так, як у інших?		
11. Ви більше прагнете своїх друзів, ніж вони до Вас?		
12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж одержуєте від них?		
13. У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншому людині?		
14. Чи знаходите Ви засоби повною мірою висловити своє співпереживання страждає?		
15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) чимось безповоротно пішов?		
16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?		
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку, помилку?		
18. Чи хотілося б Вам якимось змінити себе?		
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті?		
20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?		
21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?		

22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтесь від їх і загалом – «чужий»?		
23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?		
24. Вам подобається бути віч-на-віч із собою?		
25. Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити себе думку?		
26. Чи прагнете Ви до того, щоб усі і завжди Вас правильно розуміли?		
27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?		
28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (Реакцією, словом)?		
29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити влаштовують Вас відносини?		
30. Чи було колись так, що Ви почували себе повністю прийнятим, зрозумілим?		

А.4. Бланк методики «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда»

Прізвище, ім'я, по-батькові, стать

Твердження	0 - це мене зовсім не стосується	1 - це мене не стосується	2 - мабуть, це мене не стосується	3 - не знаю, чи це мене стосується	4 - це схоже на мене, але маю сумніви	5 - це схоже на мене	6 - це точно я
1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог							
2. Не має бажання розкриватися перед іншими							
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання							
4. Має до себе високі вимоги							
5. Часто сварить себе за те, що зробив							
6. Часто відчуває себе пригнобленим							
7. Має сумніви, що може подібатися особам протилежної статі							
8. Свої обіцянки виконує завжди							
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими							
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь							
11. У невдачах звинувачує себе							
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися							
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні							

14. На багато речей дивиться очима однолітків								
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись								
16. Власних переконань і правил не вистачає								
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності								
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти								
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема								
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга								
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою								
22. Люди, як правило, йому подобаються								
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає								
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо								
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися								
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується								
27. Важко боротися із самим собою								
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього								
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще								
30. Людина вперта; таких називають важкими								
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують								
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно								
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його								
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати								
35. Людина з привабливою зовнішністю								
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч								
37. Прийнявши рішення, виконує його								
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей								
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу								
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує								

41. Усім задоволений							
42. Почувається погано: не може організувати себе							
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим							
44. Урівноважений, спокійний							
45. Роздратований, часто не може стриматися							
46. Часто відчуває себе ображеним							
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості							
48. Буває, що поширює плітки							
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його							
50. Досить важко бути самим собою							
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркую							
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве							
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є							
54. Намагається не думати про свої проблеми							
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною							
56. Людина сором'язлива							
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця							
58. У душі відчуває перевагу над іншими							
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я»							
60. Боїться думок інших про себе							
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим							
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство							
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна							
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями							
65. Просто недостатньо оцінює себе							
66. Ватажок, вміє впливати на інших							
67. Ставиться до себе в цілому добре							
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму							
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки							
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності							
71. Розгублений, невпевнений у собі							
72. Задоволений собою							

73. Йому часто не щастить							
74. Людина приємна, приваблює інших							
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість							
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними							
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви							
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б							
79. Уміє наполегливо працювати							
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу							
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення							
82. Завжди говорить тільки правду							
83. Схвильований, напружений							
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому							
85. Відчуває невпевненість у собі.							
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки							
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших							
88. Людина, якій подобається міркувати							
89. Іноді подобається хизуватися							
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може							
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу							
92. Ніколи не запізнюється							
93. Відчуває внутрішню несвободу							
94. Відрізняється від інших							
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися							
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає							
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми							
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати							
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять							
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі							
101. Усі свої звички вважає позитивними							

Особливості розрахунку балів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Показник	Характеристика	Номер висловлювання	Норма
Адаптивність (F)	a. Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	b. Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
Прийняття себе (S)	a. Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	b. Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
Прийняття інших (L)	a. Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	b. Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
Емоційний комфорт (E)	a. Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	b. Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
Інтегральність (I)	a. Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	b. Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
Прагнення до домінування (D)	a. Домінування	58, 61, 66	6-12
	b. Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24

Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

Б.1. Первинні дані обробки результатів за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, спрямованою на виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

№ студента з/п	Стать	Бал	Рівень суб'єктивного відчуття самотності
1	х	45	високий
2	х	51	високий
3	х	47	високий
4	х	24	середній
5	х	5	низький
6	х	35	середній
7	х	42	високий
8	х	46	високий
9	х	8	низький
10	х	49	високий
11	х	20	середній
12	х	37	середній
13	х	16	низький
14	х	55	високий
15	х	9	низький
16	х	34	середній
17	х	52	високий
18	х	58	високий
19	х	22	середній
20	х	38	середній
21	х	41	високий
22	х	4	низький
23	х	45	високий
24	х	42	високий
25	х	17	низький
26	х	25	середній
27	х	36	середній
28	х	48	високий
29	х	47	високий
30	х	33	середній
31	х	44	високий
32	х	21	середній
33	х	15	низький
34	х	7	низький
35	х	10	низький
36	д	18	низький
37	д	23	середній
38	д	50	високий
39	д	59	високий
40	д	53	високий
41	д	6	низький
42	д	43	високий
43	д	51	високий

44	д	49	високий
45	д	26	середній
46	д	11	низький
47	д	32	середній
48	д	50	високий
49	д	54	високий
50	д	13	низький
51	д	52	високий
52	д	27	середній
53	д	39	середній
54	д	56	високий
55	д	53	високий
56	д	44	високий
57	д	56	високий
58	д	35	середній
59	д	55	високий
60	д	22	середній
61	д	28	середній
62	д	48	високий
63	д	59	високий
64	д	46	високий
65	д	27	середній
66	д	54	високий
67	д	30	середній
68	д	26	середній
69	д	58	високий
70	д	42	високий
71	д	45	високий
72	д	55	високий
73	д	38	середній
74	д	14	низький
75	д	57	високий
76	д	31	середній
77	д	48	високий
78	д	23	середній
79	д	12	низький
80	д	29	середній

Б.2. Первинні дані обробки результатів за Шкалою безнадійності А. Бека, спрямованою на оцінку виразності негативних переживань здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

№ студента з/п	Стать	Бал	Рівень безнадійності
1	х	17	важка
2	х	20	важка
3	х	15	важка
4	х	10	помірна
5	х	5	легка
6	х	13	помірна
7	х	15	важка
8	х	18	важка
9	х	6	легка
10	х	19	важка
11	х	9	помірна
12	х	16	важка
13	х	14	помірна
14	х	17	важка
15	х	2	не виявлена
16	х	9	помірна
17	х	17	важка
18	х	20	важка
19	х	15	важка
20	х	11	помірна
21	х	15	важка
22	х	4	легка
23	х	16	важка
24	х	19	важка
25	х	8	легка
26	х	17	важка
27	х	20	важка
28	х	15	важка
29	х	18	важка
30	х	17	важка
31	х	20	важка
32	х	15	важка
33	х	10	помірна
34	х	13	помірна
35	х	3	не виявлена
36	д	1	не виявлена
37	д	7	легка
38	д	16	важка
39	д	9	помірна
40	д	12	помірна
41	д	3	не виявлена
42	д	12	помірна
43	д	10	помірна
44	д	16	важка
45	д	5	легка
46	д	1	не виявлена

47	д	11	помірна
48	д	16	важка
49	д	17	важка
50	д	2	не виявлена
51	д	15	важка
52	д	4	легка
53	д	7	легка
54	д	12	помірна
55	д	10	помірна
56	д	16	важка
57	д	16	важка
58	д	6	легка
59	д	16	важка
60	д	8	легка
61	д	4	легка
62	д	19	важка
63	д	14	помірна
64	д	17	важка
65	д	5	легка
66	д	18	важка
67	д	6	легка
68	д	8	легка
69	д	16	важка
70	д	11	помірна
71	д	13	помірна
72	д	18	важка
73	д	7	легка
74	д	2	не виявлена
75	д	16	важка
76	д	12	помірна
77	д	19	важка
78	д	4	легка
79	д	3	не виявлена
80	д	5	легка

Б.3. Первинні дані обробки результатів за Опитувальником самотності за С. Корчагіною, спрямованим на визначення глибини самотності та її виду у здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

№ студента з/п	Стать	Вид самотності
1	х	відчужена
2	х	відчужена
3	х	відчужена
4	х	дисоційована
5	х	дифузна
6	х	дисоційована
7	х	відчужена
8	х	відчужена
9	х	дифузна
10	х	відчужена
11	х	дисоційована
12	х	дисоційована
13	х	без визначення виду
14	х	відчужена
15	х	без визначення виду
16	х	дисоційована
17	х	відчужена
18	х	відчужена
19	х	дисоційована
20	х	дисоційована
21	х	відчужена
22	х	дисоційована
23	х	відчужена
24	х	відчужена
25	х	дифузна
26	х	дисоційована
27	х	дисоційована
28	х	відчужена
29	х	відчужена
30	х	дисоційована
31	х	відчужена
32	х	дисоційована
33	х	без визначення виду
34	х	дифузна
35	х	дисоційована
36	д	дифузна
37	д	без визначення виду
38	д	без визначення виду
39	д	дифузна
40	д	дифузна
41	д	дифузна
42	д	дифузна
43	д	дифузна
44	д	відчужена
45	д	дисоційована
46	д	відчужена

47	д	дисоційована
48	д	дифузна
49	д	дисоційована
50	д	дисоційована
51	д	відчужена
52	д	дифузна
53	д	відчужена
54	д	дисоційована
55	д	дисоційована
56	д	без визначення виду
57	д	відчужена
58	д	без визначення виду
59	д	дисоційована
60	д	відчужена
61	д	відчужена
62	д	дисоційована
63	д	дисоційована
64	д	відчужена
65	д	дисоційована
66	д	дисоційована
67	д	відчужена
68	д	дифузна
69	д	дисоційована
70	д	дисоційована
71	д	відчужена
72	д	відчужена
73	д	дисоційована
74	д	відчужена
75	д	дисоційована
76	д	без визначення виду
77	д	дифузна
78	д	дисоційована
79	д	дифузна
80	д	дифузна

Б.4. Первинні дані обробки результатів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда у здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

№ студента з/п	Стать	Адаптивність		Прийняття себе		Прийняття інших		Емоційний комфорт		Інтегральність		Прагнення до домінування	
		Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	х	45	низький	12	низький	11	низький	11	низький	10	низький	3	низький
2	х	63	низький	22	середній	8	низький	8	низький	13	низький	6	середній
3	х	39	низький	43	високий	7	низький	7	низький	15	низький	13	високий
4	х	75	середній	28	середній	7	низький	7	низький	26	середній	17	високий
5	х	138	високий	46	високий	28	високий	28	високий	52	високий	13	високий
6	х	81	середній	23	середній	14	середній	14	середній	28	середній	8	середній
7	х	62	низький	21	низький	10	низький	10	низький	11	низький	5	низький
8	х	59	низький	18	низький	6	низький	6	низький	16	низький	2	низький
9	х	141	високий	45	високий	11	низький	11	низький	54	високий	14	високий
10	х	54	низький	15	низький	5	низький	5	низький	18	низький	5	низький
11	х	149	низький	13	низький	10	низький	10	низький	10	низький	4	низький
12	х	112	середній	25	середній	15	середній	15	середній	30	середній	10	середній
13	х	138	високий	47	високий	29	високий	29	високий	53	високий	18	високий
14	х	65	низький	50	високий	9	низький	9	низький	11	низький	14	високий
15	х	140	високий	43	високий	30	високий	30	високий	52	високий	16	високий
16	х	79	середній	24	середній	16	середній	16	середній	32	середній	9	середній
17	х	60	низький	20	низький	9	низький	9	низький	17	низький	4	низький
18	х	54	низький	12	низький	3	низький	3	низький	12	низький	5	низький
19	х	92	середній	26	середній	19	середній	19	середній	27	середній	7	середній
20	х	104	середній	28	середній	21	середній	21	середній	34	середній	6	середній
21	х	50	низький	19	низький	4	низький	4	низький	12	низький	3	низький
22	х	159	високий	44	високий	30	високий	30	високий	55	високий	15	високий
23	х	59	низький	17	низький	5	низький	5	низький	36	низький	5	низький
24	х	67	низький	11	низький	10	низький	10	низький	14	низький	4	низький
25	х	155	високий	48	високий	9	низький	9	низький	52	високий	15	високий
26	х	130	середній	23	середній	20	середній	20	середній	29	середній	12	середній
27	х	127	середній	26	середній	22	середній	22	середній	35	середній	19	високий
28	х	66	низький	10	низький	11	низький	11	низький	13	низький	3	низький
29	х	54	низький	14	низький	7	низький	7	низький	15	низький	5	низький
30	х	118	середній	24	середній	18	середній	18	середній	33	середній	8	середній
31	х	63	низький	9	низький	10	низький	10	низький	17	низький	4	низький
32	х	50	низький	16	низький	4	низький	4	низький	14	низький	4	низький
33	х	138	високий	45	високий	8	низький	8	низький	52	високий	18	високий
34	х	141	високий	50	високий	9	низький	9	низький	55	високий	16	високий
35	х	150	високий	44	високий	10	низький	10	низький	53	високий	18	високий
36	д	139	високий	49	високий	31	високий	31	високий	52	високий	20	високий

37	д	110	середній	25	середній	17	середній	17	середній	31	середній	11	середній
38	д	60	низький	28	середній	11	низький	11	низький	16	низький	7	середній
39	д	48	низький	8	низький	30	високий	30	високий	18	низький	3	низький
40	д	54	низький	21	низький	28	високий	28	високий	10	низький	5	низький
41	д	137	високий	43	високий	34	високий	34	високий	54	високий	13	високий
42	д	66	низький	18	низький	29	високий	29	високий	14	низький	5	низький
43	д	59	низький	15	низький	30	високий	30	високий	11	низький	3	низький
44	д	53	низький	12	низький	11	низький	24	середній	16	низький	3	низький
45	д	78	середній	22	середній	24	середній	24	середній	26	середній	19	високий
46	д	140	високий	44	високий	29	високий	29	високий	52	високий	16	високий
47	д	84	середній	24	середній	17	середній	17	середній	32	середній	9	середній
48	д	64	низький	17	низький	9	низький	9	низький	15	низький	4	низький
49	д	61	низький	11	низький	10	низький	10	низький	12	низький	5	низький
50	д	138	високий	45	високий	32	високий	32	високий	53	високий	15	високий
51	д	58	низький	14	низький	8	низький	8	низький	17	низький	4	низький
52	д	95	середній	25	середній	23	середній	23	середній	29	середній	12	середній
53	д	119	середній	28	середній	20	середній	20	середній	34	середній	7	середній
54	д	62	низький	20	низький	7	низький	7	низький	18	низький	5	низький
55	д	60	низький	23	середній	11	низький	11	низький	10	низький	6	середній
56	д	55	низький	46	високий	9	низький	9	низький	13	низький	13	високий
57	д	51	низький	10	низький	4	низький	4	низький	11	низький	4	низький
58	д	126	середній	24	середній	14	середній	14	середній	33	середній	10	середній
59	д	67	низький	8	низький	7	низький	7	низький	14	низький	3	низький
60	д	131	середній	28	середній	18	середній	18	середній	31	середній	8	середній
61	д	127	середній	24	середній	21	середній	21	середній	36	середній	10	середній
62	д	66	низький	21	низький	6	низький	6	низький	12	низький	3	низький
63	д	54	низький	18	низький	8	низький	8	низький	17	низький	3	низький
64	д	62	низький	7	низький	11	низький	11	низький	13	низький	5	низький
65	д	131	середній	27	середній	24	середній	24	середній	27	середній	12	середній
66	д	64	низький	13	низький	7	низький	7	низький	15	низький	4	низький
67	д	125	середній	23	середній	19	середній	19	середній	30	середній	9	середній
68	д	111	середній	28	середній	15	середній	15	середній	27	середній	6	середній
69	д	55	низький	19	низький	32	високий	32	високий	16	низький	4	низький
70	д	57	низький	15	низький	30	високий	30	високий	18	низький	5	низький
71	д	60	низький	28	середній	29	високий	29	високий	10	низький	11	середній
72	д	61	низький	20	низький	10	низький	10	низький	14	низький	3	низький
73	д	113	середній	26	середній	16	середній	16	середній	35	середній	8	середній
74	д	139	високий	48	високий	31	високий	31	високий	54	високий	14	високий
75	д	64	низький	16	низький	11	низький	11	низький	11	низький	5	низький
76	д	104	середній	25	середній	23	середній	23	середній	28	середній	3	низький
77	д	58	низький	9	низький	18	середній	18	середній	17	низький	3	низький
78	д	99	середній	23	середній	15	середній	15	середній	29	середній	11	середній
79	д	142	високий	46	високий	29	високий	29	високий	52	високий	18	високий
80	д	87	середній	24	середній	22	середній	22	середній	28	середній	7	середній

Б.5. Первинні дані обробки результатів за Опитувальником САН, спрямованим на оцінку самопочуття, настрою, активності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання

№ студента з/п	Стать	Бал	Рівень самопочуття	Бал	Рівень настрою	Бал	Рівень активності
1	х	21	низький	21	низький	21	низький
2	х	55	середній	33	низький	33	низький
3	х	26	низький	26	низький	26	низький
4	х	51	середній	51	середній	51	середній
5	х	43	низький	43	низький	58	високий
6	х	43	низький	43	низький	52	середній
7	х	22	низький	22	низький	22	низький
8	х	41	низький	41	низький	41	низький
9	х	61	високий	61	високий	61	високий
10	х	29	низький	29	низький	29	низький
11	х	50	середній	50	середній	50	середній
12	х	53	середній	53	середній	53	середній
13	х	43	низький	43	низький	56	високий
14	х	23	низький	23	низький	23	низький
15	х	63	високий	63	високий	63	високий
16	х	61	високий	43	низький	50	середній
17	х	45	низький	45	низький	45	низький
18	х	25	низький	25	низький	25	низький
19	х	51	середній	51	середній	51	середній
20	х	54	середній	54	середній	54	середній
21	х	28	низький	28	низький	28	низький
22	х	65	високий	65	високий	65	високий
23	х	44	низький	44	низький	44	низький
24	х	55	середній	46	низький	46	низький
25	х	43	низький	43	низький	68	високий
26	х	51	середній	51	середній	51	середній
27	х	55	середній	55	середній	55	середній
28	х	27	низький	27	низький	27	низький
29	х	43	низький	43	низький	43	низький
30	х	50	середній	50	середній	50	середній
31	х	24	низький	24	низький	24	низький
32	х	51	середній	51	середній	51	середній
33	х	43	низький	43	низький	57	високий
34	х	54	середній	54	середній	54	середній
35	х	62	високий	62	високий	62	високий
36	д	59	високий	59	високий	59	високий
37	д	64	високий	64	високий	64	високий
38	д	52	середній	52	середній	52	середній
39	д	18	низький	18	низький	18	низький
40	д	54	середній	54	середній	54	середній
41	д	67	високий	67	високий	67	високий
42	д	55	середній	55	середній	55	середній
43	д	51	середній	51	середній	51	середній
44	д	22	низький	22	низький	22	низький

45	д	60	високий	60	високий	60	високий
46	д	66	високий	66	високий	66	високий
47	д	46	низький	69	високий	69	високий
48	д	41	низький	41	низький	41	низький
49	д	34	низький	34	низький	34	низький
50	д	57	високий	57	високий	57	високий
51	д	48	низький	48	низький	48	низький
52	д	41	низький	52	середній	52	середній
53	д	34	низький	61	високий	61	високий
54	д	52	середній	52	середній	39	низький
55	д	53	середній	53	середній	53	середній
56	д	31	низький	31	низький	31	низький
57	д	27	низький	27	низький	27	низький
58	д	66	високий	66	високий	66	високий
59	д	47	низький	47	низький	47	низький
60	д	58	високий	58	високий	58	високий
61	д	55	середній	55	середній	55	середній
62	д	35	низький	35	низький	35	низький
63	д	24	низький	24	низький	24	низький
64	д	41	низький	52	середній	29	низький
65	д	34	низький	53	середній	53	середній
66	д	46	низький	46	низький	46	низький
67	д	63	високий	63	високий	63	високий
68	д	54	середній	54	середній	54	середній
69	д	42	низький	42	низький	42	низький
70	д	53	середній	53	середній	53	середній
71	д	36	низький	36	низький	36	низький
72	д	28	низький	28	низький	28	низький
73	д	55	середній	55	середній	55	середній
74	д	46	низький	59	високий	59	високий
75	д	49	низький	49	низький	49	низький
76	д	54	середній	54	середній	54	середній
77	д	52	середній	52	середній	44	низький
78	д	53	середній	53	середній	53	середній
79	д	64	високий	64	високий	64	високий
80	д	52	середній	52	середній	52	середній