

**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 здобуття освіти 4 курс першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ В
СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ»**

Виконала студентка гр. 402-ФП
01.06.2026 р. Калініченко В.О. _____
Керівник кваліфікаційної роботи
01.06.2026 р. Клевака Л.П. _____

Робота допущена до захисту:
Завідувач кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
02.06.2026 р. _____

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Психологічні особливості переживання самотності у студентському віці..	7
1.2. Соціометричний статус особистості у студентській групі як чинник міжособистісних відносин	12
1.3. Взаємозв'язок соціометричного статусу та переживання самотності у студентській молоді	16
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ У СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ	20
2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію	20
2.2. Соціометрична методика дослідження міжособистісних відносин у групі (Дж. Морено).....	21
2.3. Методика діагностики рівня самотності (UCLA Loneliness Scale, Д. Рассел, М. Фергюсон, М. Пеплау)	24
2.4. Методика дослідження суб'єктивного відчуття самотності (С. Корчагіна).....	25
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ	28
3.1. Організація емпіричного дослідження	28
3.2. Діагностика соціометричного статусу студентів у навчальній групі	30
3.3. Дослідження рівня переживання самотності у студентської молоді	33

3.4. Порівняльний аналіз переживання самотності у студентів із різним соціометричним статусом	38
3.5. Психологічні умови зниження рівня самотності у студентській молоді.....	46
Висновки до третього розділу	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена як сучасними соціальними викликами, так і внутрішніми закономірностями розвитку особистості у студентському віці, який є одним із найбільш сензитивних періодів формування системи міжособистісних відносин, самосвідомості та відчуття приналежності до соціальної спільноти. Упродовж останніх років проблема самотності набуває особливої гостроти, що пов'язано з трансформацією традиційних форм соціальної взаємодії, зростанням ролі цифрового спілкування, а також із підвищеним рівнем соціальної невизначеності, який переживає сучасна молодь. У цьому контексті самотність перестає розглядатися виключно як індивідуальне переживання і дедалі більше осмислюється як складний соціально-психологічний феномен, що виникає на перетині особистісних характеристик і специфіки міжособистісних відносин у групі.

Студентська група виступає одним із провідних соціальних середовищ, у межах якого відбувається не лише навчальна, але й інтенсивна соціалізація особистості. Саме тут формуються значущі зв'язки, відбувається прийняття або відторгнення індивіда, визначається його місце в системі неформальних відносин. У цьому зв'язку особливого значення набуває соціометричний статус як інтегральний показник позиції особистості в групі, що відображає рівень її прийняття, популярності або ізольованості серед однолітків.

Водночас, незважаючи на значний науковий доробок у вивченні самотності, питання її переживання у взаємозв'язку із соціометричним статусом саме у студентському середовищі залишається недостатньо розробленим. Більшість досліджень зосереджені або на індивідуально-психологічних чинниках самотності, або на загальних характеристиках міжособистісних відносин, тоді як інтегративний підхід, що поєднує ці аспекти, представлений фрагментарно. Це створює певну прогалину в розумінні механізмів виникнення та переживання самотності у молоді, яка перебуває у процесі активної соціальної інтеграції.

Проблема самотності в сучасній психології є однією з актуальних і водночас достатньо ґрунтовно досліджених, адже вона безпосередньо пов'язана з особливостями психічного благополуччя особистості та її соціального функціонування. Аналіз наукових праць свідчить про те, що самотність розглядається не як одновимірне явище, а як складний психологічний феномен, який включає емоційні переживання, когнітивні оцінки та поведінкові прояви.

У роботі Т. Кулаєвої увага зосереджується на специфіці переживання самотності в дорослому віці. Авторка підкреслює, що в цей період самотність часто виникає на тлі життєвих змін, переосмислення ролей і трансформації соціальних зв'язків [24]. Натомість дослідження Т. Кіндзерської демонструє, що важливим чинником формування особистості в підлітковому віці є соціометричний статус, який визначає рівень прийняття індивіда в групі та суттєво впливає на його самооцінку і відчуття соціальної включеності або ізольованості [19]. Подібну проблематику, але вже в умовах воєнного часу, розглядають Л. Залановська та Ю. Железнякова, які наголошують на зростанні рівня тривожності, відчуття небезпеки та соціального відчуження серед молоді [17; 40].

Незважаючи на значну кількість досліджень феномену самотності та її впливу на особистість, рівень соціометричного статусу молоді на особливості переживання відчуття самотності досі залишається відкритою темою для вивчення. Саме цим і зумовлений вибір нашої теми «Особливості переживання самотності у студентській молоді з різним соціометричним статусом у студентській групі».

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей переживання самотності у студентської молоді залежно від її соціометричного статусу в групі.

Для досягнення мети нами визначені наступні **завдання**:

1. Вивчити та узагальнити сучасні теоретичні підходи до проблеми самотності та соціальної інтеграції студентської молоді.

2. Проаналізувати психологічні особливості переживання самотності у студентському віці.
3. Визначити соціометричний статус студентів у групі та його прояви у міжособистісних відносинах.
4. Дослідити взаємозв'язок між соціометричним статусом та рівнем переживання самотності у студентів.
5. Обґрунтувати психологічні умови та практичні рекомендації для зниження рівня самотності у студентської молоді.

Об'єкт дослідження – переживання самотності студентської молоді

Предмет дослідження – особливості прояву та інтенсивність переживання самотності залежно від соціометричного статусу студентів у групі.

Гіпотеза: рівень і типи переживання самотності у студентської молоді залежать від їхнього соціометричного статусу.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і синтез; порівняння; абстрагування, конкретизація, систематизація; узагальнення; класифікація.
практичні: опитування: анкетування, тестування, рейтинг; узагальнення незалежних характеристик, аналіз документів і продуктів діяльності.

Інформаційною базою дослідження є результати попередніх наукових робіт вітчизняних і зарубіжних психологів, науково-методичні публікації, монографії та статті, а також законодавчі та нормативні документи щодо освітньої діяльності студентської молоді. Крім того, для формування актуальної емпіричної бази використовуються достовірні матеріали відкритих інформаційних ресурсів, участь у дослідженні взяли 50 респондентів, які є студентами 1-4 курсів Полтавської політехніки.

Наукова новизна. Наукова новизна проведеного дослідження полягає у осмисленні феномену самотності у студентської молоді крізь призму їхнього реального становища у системі міжособистісних відносин. На відміну від підходів, які розглядають самотність переважно як індивідуально-

психологічний стан, у даній роботі акцент зроблено на її соціальній зумовленості, зокрема через аналіз соціометричного статусу особистості в академічній групі.

У процесі дослідження було уточнено характер взаємозв'язку між об'єктивною включеністю студента у групу, інтенсивністю переживання самотності та її якісними проявами. Отримані результати дозволили поглибити уявлення про самотність як складний, багатовимірний феномен, що формується на перетині соціальних умов і внутрішнього досвіду особистості. Особливої уваги заслуговує виявлення того, що не лише рівень самотності, але й її типологічна структура змінюється залежно від позиції індивіда у групі, що відкриває нові можливості для її інтерпретації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у реальному психологічному супроводі студентської молоді. Зокрема, вони можуть слугувати основою для розробки програм профілактики та подолання самотності, орієнтованих не лише на індивідуальні особливості особистості, а й на її соціальне оточення. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, а також у процесі психологічного консультування студентів, які переживають труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Крім того, результати можуть бути використані у навчальному процесі під час викладання дисциплін соціально-психологічного спрямування, сприяючи більш глибокому розумінню студентами природи самотності та шляхів її подолання.

Апробація результатів роботи. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості» (Полтава, 23 квітня 2026 р.).

Основний зміст і результати дослідження відображені в публікації:

Калініченко В. Особливості переживання самотності у студентській молоді з різним соціометричним статусом в студентській групі. *Збірник*

наукових матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості» (Полтава, 23 квітня 2026 року). Полтава: Полтавська Політехніка, 2026. С. 285-288.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 48 найменувань (44 українською і 4 іноземною мовами). Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок, з них основного тексту – 53 сторінок, вона вміщує 4 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Психологічні особливості переживання самотності у студентському віці

Студентський вік є періодом життя, у якому більшість психофізіологічних функцій досягає свого оптимального рівня – сенсорно-перцептивні, пам'яттеві, психомоторні та, особливо, мисленнєві. Саме в цей час активно формується характер і інтелект, розвиваються загальні та спеціальні здібності, трансформується мотиваційна та ціннісно-смилова сфера особистості. Важливою рисою особистості в цей період є здатність до саморозвитку через рефлексію. Студентський вік відзначається підвищеною чутливістю до розвитку рефлексивних навичок, усвідомлення власних особливостей та взаємозв'язків з оточенням, що створює сприятливі умови для конструктивної роботи над власними проблемами.

Провідною рушійною силою розвитку особистості в юнацькому віці виступають внутрішні мотиви самовдосконалення, що спонукають молодь до постійного пошуку творчих ресурсів, постановки нових завдань і досягнення дедалі складніших цілей. Юнацький етап розвитку характеризується подоланням вікової кризи, під час якої відбуваються багатовимірні психічні процеси формування дорослої ідентичності та нового ставлення до світу. У цей період особистість активно прагне до гармонізації внутрішніх суперечностей і подолання конфліктів, намагаючись сформувати цілісне уявлення про себе [4, с. 137].

З точки зору психодинамічного підходу, самотність розглядається як реакція індивіда на недостатнє задоволення потреби у близьких міжособистісних зв'язках. У її основі виділяють характерну тріаду: ранній нарцисизм, схильність до манії величі та переживання ворожості з боку

оточення. Самотність можна розглядати як ресурс, що активізує творчий потенціал людини та сприяє особистісному оновленню [13, с. 351].

Студентський вік характеризується посиленою потребою у самовизначенні та усвідомленням власної індивідуальності, унікальності та неповторності. Це усвідомлення нерідко супроводжується внутрішньою напругою, яка проявляється через відчуття самотності, відчуженості та навіть ворожості до оточуючих. Крім того, сучасні соціальні умови здатні посилювати прояви самотності в студентській молоді та підсилювати її негативні психологічні наслідки [17].

Сучасні зміни активно впливають на внутрішній світ студентської молоді. Формуючи у них нові цілі та перспективи. О. Різун підкреслює, що сучасне покоління студентів у певному сенсі, характеризуватися як маргінальне, оскільки воно не завжди успадковує цінності попереднього покоління і одночасно має обмежені ресурси для засвоєння цінностей сучасного суспільства. Водночас, загальні психологічні властивості юнацького віку зберігаються, проте соціальні умови визначають специфіку їхнього прояву [36, с. 199].

Варто враховувати, що навчання у закладі освіти потребує значних ресурсів Така плідна навчальна діяльність молоді, обмежує час на соціальні контакти, на відміну від осіб, що не навчаються або ж приділяють менше часу та енергії предметам. Тому частіше встановити міцні соціальні контакти, стає важче саме для молоді, яка більш вимоглива до себе, та навчається на відмінно [45, с. 12].

За твердженням Т. Кулаєвої, ототожнення понять «ізоляція» та «самотність» спотворює їхній зміст та невірно інтерпретує цей психологічний феномен. Науковиця визначає самотність, як психічний стан, що відображає суб'єктивне переживання власної окремоті, неможливості або небажання отримати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми. Ізоляція, натомість, характеризується відокремленням особистості від соціального середовища, причому її виникнення здебільшого обумовлюється

зовнішніми обставинами, а не внутрішніми психологічними переживаннями. Самотність, на відміну від цього, виявляє розлад взаємодії як зі світом, так і з самим собою, і зазвичай супроводжується емоційними стражданнями та кризовими станами [23, с. 151].

О. Кулешова, виділила структурні компоненти переживання самотності у студентському віці, серед яких емоційний, когнітивний та поведінковий рівні.

1. Емоційний рівень переживання самотності відображає внутрішній афективний досвід особистості та визначає, як людина проходить подібний стан. Емоційна ерудованість, відображає рівень відношення особистості до світу та визначає її поведінку в соціумі. Стосунки людей навколо, сповненні негативним досвідом, що відповідно викликає емоційну нестабільність. Травмована «емоційною відчуженістю» особистість несвідомо використовують захисні механізми, (проекція, витіснення, регресія, заперечення та ін.) які часто заважають особистості долати життєві негаразди, та прийняти минуле, що приносить біль (сором, жах, скорботу, відчуття невпевненості тощо) та постає великою перепорою до саморозвитку. Використовуючи захисні механізми, як спосіб уникнення чи витіснення, індивід блокує вихід емоцій (наслідки ситуації), і вдається до самозахисту, що в майбутньому призводить до проблем у міжособистісних стосунках [24].

2. Когнітивний рівень переживання самотності пов'язаний із системою уявлень, переконань і оцінних суджень, за допомогою яких особистість інтерпретує власний соціальний досвід і взаємини з оточенням. Самопізнання [21], у цій моделі це розуміння та осмислення наших думок, помислів, та власних відчуттів, основою цього механізму є здатність до рефлексії. У повсякденному житті людини, самопізнання, є відтворенням та осмисленням того, що вона робить, як вона діє, чому саме так, та ін. Тобто це – звичайна повсякденна діяльність, яка зовні не відрізняється від будь-якої іншої, звичайної та необхідній людині. Але у стресовій ситуації, цей компонент визначатиме нашу реакцію і дії в небезпечний період часу. Така ситуація характерна саме у період адаптації індивіда до нових умов.

3. На відміну від емоційного та когнітивного рівня, поведінковий рівень переживання самотності відображає зовнішні прояви цього феномену у формах соціальної активності та міжособистісної взаємодії. Поведінка особистості на даному рівні має саме захисний характер, спрямований на зменшення емоційного болю шляхом усамітнення та відокремлення міжособистісної взаємодії, однак така соціальна ізоляція лише поглиблює відчуття емоційної дисгармонії [3, с. 28].

У дослідженні А. Рамусь та О. Громової феномен самотності трактується саме в можливості змін для особистості. Обираючи досвід самотності, індивід водночас обирає шлях роздумів та прийняття особистісних рішень. На думку науковиці, поглиблює відчуття самотності також цифровізація освіти. Так, сучасна молодь у зв'язку із дистанціюванням навчального, а часто і професійного процесу, обирає самотність як не спосіб прийняття рішень, а як «визначену безпорадність», що транслюється при поновленні соціальних контактів [10; 35].

У науковій роботі О. Помазової феномен самотності розглядається в контексті кризових життєвих обставин, що супроводжуються порушенням стабільних соціальних зв'язків і звичного способу життя. Самотність, постає як психологічний чинник, здатний суттєво впливати на систему самосприйняття особистості, зокрема на рівень її самооцінки. На думку дослідниці в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та переживання втрат самотність набуває посиленого емоційного забарвлення та тісно пов'язується з почуттям непотрібності, зниженням впевненості у власних можливостях і негативною самооцінкою [33, с. 211].

У статті С. Марківської самотність розглядається в контексті тих змін, які сьогодні переживає суспільство і які безпосередньо впливають на внутрішній світ людини. Йдеться про трансформації у сімейних стосунках, професійній самореалізації, загальну соціальну нестабільність, усе це поступово змінює звичні способи отримання підтримки й відчуття опори. У таких умовах людині дедалі складніше відчувати стабільний емоційний зв'язок з іншими, особливо в

період особистісного становлення. Самотність у цьому підході постає не просто як відсутність людей поруч, а як внутрішній стан, що виникає тоді, коли сильна потреба в близькості не знаходить реального втілення [18; 27].

З позиції соціально-психологічного підходу самотність часто пов'язують із порушенням або недостатністю соціальних зв'язків. Соціальні навички, це вміння ефективно взаємодіяти з соціумом, а як відомо безпосередня взаємодія з іншими, прискорює процес адаптації до стресових чинників, адже це також формує уявлення про себе, та розуміння мотивів оточуючих. Про психосоціальну адаптацію годі говорити, якщо людина схильна дезадаптивно реагувати на критичні ситуації, переживання довготривалих деструктивних емоційних реакцій, може поглиблюватися і призводити до ситуацій підвищеного стресу, що потребують спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта). У таких випадках розвиток клінічних симптомів може бути катастрофічним і призвести до важких психічних розладів (порушень роботи психіки), включаючи депресію та суїцидальні нахили поведінки, та соматичні реакції організму [30, с. 51].

Водночас когнітивний підхід допомагає глибше зрозуміти внутрішню сторону цього переживання. Він підкреслює, що справа не лише в кількості контактів, а й у тому, як людина їх сприймає і осмислює. Самотність може посилюватися через власні уявлення, очікування та інтерпретації взаємин. Наприклад, коли людина схильна сприймати себе як неприйнятну, недооцінену або небажану, це впливає на її досвід спілкування й може закріплювати відчуття самотності [9, с. 50].

Екзистенційний підхід інтерпретує самотність як фундаментальний вимір людського існування, пов'язаний з усвідомленням індивідуальної унікальності, автономії та відповідальності за власний життєвий вибір. У межах даного підходу самотність не редукується виключно до негативного психологічного стану, а розглядається також як потенційний ресурс особистісного розвитку, саморефлексії та формування автентичної ідентичності. Конструктивне

переживання самотності, за умов наявності психологічних ресурсів, може сприяти переосмисленню життєвих цінностей і смислів [20, с. 75].

Підхід, що зосереджується на вікових особливостях переживання самотності, допомагає зрозуміти, як це явище змінюється протягом життя. Самотність проявляється по-різному залежно від соціальних завдань, характеру міжособистісних стосунків і ролей, які людина виконує у суспільстві. На емоційному рівні, як ми вже зазначили, самотність часто пов'язана з відчуттям відмінності від інших і труднощами у взаєморозумінні – це створює психологічні бар'єри у спілкуванні [14, с. 108].

Суб'єктивне відчуття самотності, має більш глибокий і особистісний характер. Вона виникає через низьку самооцінку, внутрішні конфлікти, хронічний стрес, почуття провини або неефективні способи справлятися з труднощами. Крім того, розрізняють емоційну і соціальну самотність. Емоційна самотність з'являється, коли людина не має близької, значущої людини поруч, а соціальна самотність відображає дефіцит ширшого кола контактів і стабільної підтримки від оточення [5, с. 28].

Важливо також відрізнити самотність від соціальної ізоляції та усамітнення. Ізоляція більш об'єктивна і спостережувана – вона змінюється залежно від обставин і оцінки ситуації. Хоча ізоляція може сприяти виникненню самотності, ототожнювати ці явища не варто – це спрощує феномен і не враховує унікального досвіду та життєвого контексту кожної людини.

1.2. Соціометричний статус особистості у студентській групі як чинник міжособистісних відносин

Взаємодія індивіда з групою має вагомe значення для його соціального розвитку. Процес соціалізації в групі, який включає засвоєння та реалізацію соціальних норм і міжособистісних відносин, є складовою інтегрованого процесу соціалізації та індивідуалізації. Результатом цього процесу стає

формування особистості як активного суб'єкта творчої діяльності. Індивід не лише адаптується до групи однолітків, приймаючи її специфічні норми поведінки та ціннісні орієнтири, а й осмислює їх, створюючи власний унікальний шлях реалізації соціальних цінностей. Соціометричний статус особистості виступає одним із ключових показників її позиції та ролі у груповій структурі.

Соціометричний статус особистості у студентській групі виступає важливим показником її включеності в систему міжособистісних відносин та одним із ключових чинників соціально-психологічної взаємодії у колективі. Формування цього статусу відбувається в умовах функціонування малої соціальної групи, яка є первинним середовищем соціалізації індивіда та визначає специфіку його соціального розвитку. Саме у межах малої групи особистість набуває досвіду безпосередньої взаємодії, засвоює соціальні норми, цінності та моделі поведінки, що зумовлює її подальшу інтеграцію в ширший соціальний простір [19, с.61].

Студентська група як різновид малої соціальної групи характеризується наявністю безпосередніх контактів між її членами, відносною стабільністю складу та спільною діяльністю, спрямованою на досягнення навчальних і соціальних цілей. У межах такої групи формуються складні системи міжособистісних відносин, що включають як формальні, так і неформальні зв'язки. Формальна структура визначається організаційними вимогами закладу освіти, тоді як неформальна виникає на основі емоційних переваг, симпатій, спільних інтересів та індивідуально-психологічних особливостей студентів. Саме неформальні взаємини значною мірою зумовлюють соціометричний статус особистості, оскільки відображають реальну систему міжособистісних виборів у групі [6; 32].

Я. Коломінський виділяє дві групи факторів, що визначають положення людини в системі міжособистісних відносин: по-перше, це властивості самої особистості, по-друге – особливості тієї групи, у контексті якої оцінюється її соціальне положення. Одне й те саме поєднання особистісних рис може

приводити до різних соціометричних позицій залежно від групових норм, очікувань та стандартів, що сформувалися в конкретній групі [21].

Мала соціальна група є первинним осередком, з якого починається соціальне становлення кожної особистості, і виступає обов'язковою ланкою життєвого шляху людини. Будь-яке об'єднання людей, що розглядається з точки зору їх соціальної спорідненості та взаємодії, може розглядатися як соціальна група. У соціальному житті взаємодія відбувається через різні угруповання, які суттєво відрізняються за структурою та функціями. До таких груп належать сім'я, компанія друзів, студентські колективи, навчальні аудиторії та інші соціальні об'єднання [25, с. 140].

Поняття «мала група» характеризує такі об'єднання, учасники яких особисто знайомі та безпосередньо контактують один з одним. Як правило, це невеликі за чисельністю колективи, які часто називають «первинними» або «контактними групами», оскільки саме вони формують найближче соціальне середовище особистості. У студентській групі мала група визначає соціальний досвід, впливає на психологічний стан, соціальну активність та потреби студентів, а також є ключовим чинником у формуванні їх соціометричного статусу та міжособистісних відносин [34, с. 114].

Чисельність і різноманітність малих груп у суспільстві обумовлюють необхідність їх класифікації для наукового дослідження. На сучасному етапі найбільш поширеними є три підходи до класифікації: 1) «первинні» та «вторинні»; 2) «формальні» та «неформальні»; 3) «групи членства» та «референтні групи» [46].

Первинні групи (сім'я, дитячі колективи, сусіди) визначаються як основні соціальні осередки, що характеризуються інтимними, особистісними та неформальними зв'язками, безпосереднім спілкуванням, стабільністю та невеликою чисельністю. Для первинних груп властивий високий рівень солідарності та глибоко розвинуте почуття «ми». Саме ці групи формують перший соціальний досвід індивіда, значно впливають на засвоєння соціальних ідеалів та цінностей і виступають критичною ланкою первинної соціалізації.

Ю. Кудрич виділяв дві ключові функції первинних груп: 1) формування джерела моральних норм, які людина сприймає з дитинства і керується ними протягом життя; 2) забезпечення засобів підтримки та стабілізації індивіда в дорослому віці. Відповідно до теорії «дзеркального Я», особистість формується як сукупність психічних реакцій на оцінки оточуючих. Первинна група не лише формує індивіда, а й є частиною ширшого суспільного контексту, виступаючи транслятором соціальних норм, установок та ідей [22, с.33].

Розподіл малих груп на формальні та неформальні вперше запропонував американський дослідник Е. Мейо під час проведення власних відомих експериментів. Згідно з його концепцією, формальна група є різновидом малої групи, у якій положення та поведінка окремих членів суворо регламентуються офіційними правилами організації та нормами соціальних інститутів. Формальна група створюється для виконання чітко визначених функцій, встановлених системою більш високого рівня, що впливає на структуру взаємодії між її учасниками та на соціометричний статус індивідів у групі [38].

Соціометричний статус визначається як положення індивіда у структурі міжособистісних відносин, що формується на основі системи взаємних виборів, симпатій та антипатій між членами групи. Він відображає рівень прийняття особистості колективом, ступінь її впливу, авторитету та інтегрованості у групову діяльність. У науковій літературі соціометричний статус розглядається як інтегральний показник соціальної позиції індивіда, який поєднує як об'єктивні характеристики (кількість отриманих виборів), так і суб'єктивні аспекти (переживання власного статусу, рівень задоволеності взаєминами) [2; 43].

Формування соціометричного статусу обумовлюється сукупністю індивідуальних та групових чинників. До індивідуальних належать особистісні характеристики, зокрема рівень самооцінки, комунікативні здібності, емоційна стабільність, рівень агресивності та соціальної активності [39, с.21].

Соціометричний статус безпосередньо впливає на характер міжособистісних відносин у студентській групі. Високий рівень сприяє

формуванню позитивного психологічного клімату, активній участі в груповій діяльності та розвитку лідерських якостей. Натомість низький соціометричний статус може зумовлювати виникнення міжособистісних конфліктів, зниження рівня соціальної активності та труднощі у встановленні контактів. Таким чином, соціометричний статус виступає важливим індикатором ефективності міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації студентів.

1.3. Взаємозв'язок соціометричного статусу та переживання самотності у студентській молоді

Зв'язок між соціометричним статусом і переживанням самотності у студентів має чітко виражений обернено-пропорційний характер. Іншими словами, чим нижчим є статус особистості в групі, тим вищою, як правило, є інтенсивність відчуття самотності. Так, студенти, які займають позиції «ігнорованих» або «відкинутих», частіше стикаються з емоційною ізоляцією, браком підтримки та відчуттям непотрібності. Натомість ті, хто належить до категорій «зірок» чи «прийнятих», зазвичай мають ширше коло значущих контактів, відчувають більшу соціальну включеність і рідше переживають самотність[47].

Вивчення взаємозв'язку соціометричного статусу та переживання самотності у студентської молоді ґрунтується на інтеграції двох взаємопов'язаних вимірів – об'єктивного та суб'єктивного. Об'єктивний вимір представлений соціометричним статусом, який визначається як положення індивіда у структурі міжособистісних переваг і відхилень у групі та вимірюється кількістю отриманих позитивних і негативних виборів відповідно до соціометричної концепції Дж. Морено [37].

Суб'єктивний вимір відображає самотність як складне, цілісне переживання, у якому поєднуються емоційні та когнітивні компоненти. Вона виникає тоді, коли людина відчуває розрив між тим, яких стосунків вона прагне, і тим, які реально має. Саме таке розуміння пропонують Л. Пепло та

Д. Перлман у межах когнітивного підходу, підкреслюючи, що вирішальним є не стільки сама наявність контактів, скільки їх відповідність внутрішнім очікуванням особистості [48].

Аналіз зв'язків між цими змінними потребує диференціації за статусними категоріями, оскільки характер цього зв'язку є неоднорідним. У групі осіб із високим соціометричним статусом («зірки», «прийняті») простежується тенденція до зворотного зв'язку з рівнем переживання самотності. Висока кількість позитивних виборів забезпечує індивіду постійний доступ до соціальної взаємодії, емоційної підтримки та включеності у групові процеси, що формує своєрідний «соціальний буфер», який знижує ризик виникнення почуття самотності [41].

Водночас, на нашу думку, слід враховувати, що навіть особи з високим статусом можуть переживати специфічні форми самотності, зокрема екзистенційну самотність, пов'язану з усвідомленням власної унікальності та відповідальності, проте вона, як правило, не супроводжується дефіцитом соціальних контактів і не має деструктивного характеру.

Самотність зазвичай має досить гострий, емоційно напружений характер і може проявлятися не лише у внутрішніх переживаннях, а й у поведінці, наприклад, у вигляді захисної агресії або, навпаки, уникнення контактів. Окремо варто згадати студентів із категорії ізольованих, які не отримують у групі ні позитивних, ні негативних виборів. Їхній досвід самотності часто є менш «емоційно вибуховим», але більш тривалим і виснажливим, набуваючи форми хронічного відчуття соціальної невидимості та відстороненості [26, с. 105].

Психологічні механізми, які опосередковують зв'язок між соціометричним статусом і переживанням самотності, є досить складними та багаторівневими. Одним із центральних серед них виступає механізм соціального підкріплення. Його суть полягає в тому, що високий соціометричний статус зазвичай супроводжується регулярним позитивним зворотним зв'язком від групи, людину частіше обирають, до неї звертаються, її

думку враховують. Усе це поступово формує більш позитивне сприйняття себе, зміцнює «Я-концепцію» та загалом підвищує рівень психологічного комфорту і благополуччя [15, с. 39].

Важливу роль у цьому процесі відіграють і атрибутивні стилі особистості, тобто те, як саме людина пояснює для себе причини того, що з нею відбувається. Студенти з низьким соціометричним статусом досить часто схильні трактувати своє становище через внутрішні, стабільні й узагальнені причини. У їхніх думках можуть з'являтися такі пояснення, як «зі мною щось не так», «я нецікавий для інших», «зі мною просто не хочуть спілкуватися» [7, с.128].

Специфіка взаємозв'язку соціометричного статусу та самотності у студентській молоді обумовлена віковими та соціальними особливостями даного періоду розвитку. Студентська група часто має характер відносно примусового об'єднання, що підсилює значущість прийняття індивіда саме в цьому середовищі як основному просторі щоденної взаємодії. На початкових етапах навчання (1-2 курси) процес адаптації супроводжується підвищеною чутливістю до оцінок з боку одногрупників, у зв'язку з чим низький соціометричний статус може сприйматися як значущий психотравмуючий фактор [11, с.37].

На старших курсах зазвичай поступово змінюються життєві пріоритети студентів, молодь більше уваги починає приділятися навчанню, майбутній професії та власній самореалізації. У зв'язку з цим значущість студентської групи як основного джерела оцінки себе вже не є такою визначальною, як на молодших етапах навчання. Самооцінка частково «відв'язується» від того, яке місце людина займає в академічній групі. Крім того, якщо у студента з'являються інші джерела підтримки, наприклад, професійні контакти та дружні стосунки поза навчальною групою. Групова динаміка вже не відіграє настільки вирішальної ролі у формуванні емоційного стану.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що взаємозв'язок соціометричного статусу та переживання самотності у студентській молоді має складний, системний і багаторівневий характер. Соціометричний статус виступає об'єктивним показником включеності особистості у систему міжособистісних відносин, тоді як самотність відображає суб'єктивне переживання якості цих відносин, що формується під впливом індивідуальних інтерпретацій соціального досвіду.

Низький соціометричний статус, особливо у випадках «відкинутих» або «ізольованих» студентів, навпаки, часто стає фактором ризику. У таких ситуаціях самотність може набувати більш інтенсивного й затяжного характеру. Вона нерідко супроводжується внутрішнім емоційним дискомфортом, підвищеною соціальною тривожністю та поступовим зниженням самооцінки, що ще більше ускладнює процес включення в групу. Важливу роль у формуванні такого взаємозв'язку відіграють і психологічні механізми, зокрема процеси соціального підкріплення, особливості атрибутивних стилів, а також рівень розвитку комунікативної компетентності.

Водночас варто підкреслити, що самотність у студентському віці не можна пояснити лише браком соціальних контактів. Вона значною мірою пов'язана з тим, як сама людина інтерпретує свої стосунки з іншими, наскільки вона задоволена їх якістю та чи відповідає реальний рівень соціальних зв'язків її внутрішнім очікуванням і потребам.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ У СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ

2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Під час організації емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між соціометричним статусом і переживанням самотності у студентської молоді, особливу увагу було приділено добору психодіагностичного інструментарію. Передусім важливо було обрати такі методики, які б дозволили розглянути досліджувану проблему не однобічно, а з різних перспектив, максимально повно відобразивши складність самого феномену. Адже і соціометричний статус, і самотність є багатовимірними психологічними явищами, що не зводяться до одного показника.

Саме тому було прийнято рішення не обмежуватися однією методикою, а застосувати комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів. Такий підхід дав змогу більш цілісно оцінити як зовнішні, об'єктивно фіксовані характеристики міжособистісних взаємин у студентській групі, так і внутрішнє, суб'єктивне переживання самотності кожною окремою особистістю.

З метою визначення місця особистості в системі міжособистісних відносин була використана соціометрична методика Дж. Морено, яка вважається одним із найбільш валідних інструментів для дослідження малих соціальних груп. Її застосування дало змогу «побачити» реальну картину емоційних зв'язків у студентському колективі, тобто те, як реально вибудовуються симпатії та антипатії в межах академічної групи.

На основі отриманих індивідуальних виборів респондентів була сформована соціометрична матриця, що дозволила зафіксувати кількість позитивних і негативних виборів для кожного учасника. Саме це дало

можливість визначити соціометричний статус кожного студента в групі. Такий підхід забезпечує більш об'єктивне розуміння реального становища особистості в колективі, що є важливим для подальшого аналізу особливостей її соціально-психологічної адаптації та специфіки міжособистісної взаємодії [29].

Для того щоб дослідити саме внутрішній, суб'єктивний бік проблеми, була використана шкала самотності UCLA, розроблена Д. Расселом, М. Фергюсоном та Л. Пепло. Під час опитування учасникам пропонувалося відповісти на низку тверджень, які стосуються їхнього щоденного досвіду спілкування, відчуття залученості до соціальних взаємодій, а також загального емоційного самопочуття. На основі цих відповідей визначався індивідуальний рівень переживання самотності в кожного респондента [28].

Для більш глибокого та детального розуміння особливостей переживання самотності додатково була застосована методика дослідження суб'єктивного відчуття самотності С. Корчагіної. Її використання дозволило не зупинятися лише на узагальненому показнику рівня самотності, а розглянути це явище більш багатогранно, через його основні структурні компоненти та особливості прояву в особистісному досвіді.

2.2 Соціометрична методика дослідження міжособистісних відносин у групі (Дж. Морено)

Метод соціометричних вимірювань, запропонований американським психіатром і соціальним психологом Дж. Морено, займає важливе місце у вивченні міжособистісних відносин у малих соціальних групах. Поняття «соціометрія» зазвичай розуміють як спосіб кількісного вимірювання системи міжособистісних зв'язків, які формуються в процесі спільної діяльності людей.

У цьому підході група сприймається не просто як формальна організаційна структура, а передусім як жива система емоційних стосунків між її учасниками. Саме ці стосунки багато в чому визначають внутрішню атмосферу в колективі, рівень комфорту та особливості взаємодії між людьми.

Фактично, за Дж. Морено, саме мережа симпатій і антипатій формує своєрідний «каркас» групи як соціально-психологічного утворення (Додаток А).

Соціометрію зазвичай розглядають не просто як інструмент для формального «вимірювання» стосунків у групі, а як доволі практичний метод, що дозволяє зрозуміти, як насправді вибудовуються міжособистісні зв'язки між людьми в реальному житті. Її цінність полягає в можливості не лише зафіксувати наявну структуру взаємин, а й побачити приховані особливості групової динаміки.

Неформальна підсистема зазвичай найкраще відображає реальний рівень згуртованості колективу, взаємної підтримки між його учасниками або, навпаки, наявність напруженості у стосунках. Вона не виникає випадково, а формується поступово під впливом індивідуальних цінностей, особистісних рис, особливостей сприйняття інших людей, а також попереднього досвіду взаємодії. У межах однієї групи нерідко можуть складатися кілька неформальних підгруп, які по-різному співвідносяться з її офіційною структурою.

Застосування соціометрії дає змогу більш об'єктивно подивитися на реальні взаємини в групі, подаючи їх у вигляді зрозумілих кількісних показників і графічних схем. Завдяки цьому з'являється можливість глибше розібратися у структурі колективу, оцінити рівень його згуртованості, а також побачити, які позиції займають окремі учасники. Крім того, такий підхід допомагає виявити як неформальних лідерів, так і осіб, які можуть бути певною мірою ізольованими від групи [29, с.7].

Процедура соціометричного дослідження, як правило, потребує чіткої організації та послідовного виконання всіх етапів, від формулювання мети й висунення гіпотез, до визначення критеріїв вибору та безпосереднього проведення опитування. Кожен із цих кроків має бути ретельно продуманий, оскільки саме від цього значною мірою залежить точність і надійність отриманих результатів.

Соціометричне опитування може проводитися у двох основних формах: непараметричній і параметричній. У непараметричному варіанті кількість виборів не обмежується, що дозволяє досить детально побачити загальну картину міжособистісних зв'язків у групі та зрозуміти, наскільки активно її учасники взаємодіють між собою. Водночас у практичному плані такий підхід іноді створює певні труднощі: обробка даних стає більш складною, а самі відповіді можуть бути менш точними або навіть частково випадковими через надмірну свободу вибору. Параметричний варіант, навпаки, передбачає обмежену кількість можливих виборів.

Серед основних завдань соціометричного методу – визначення рівня згуртованості групи, виявлення соціометричного статусу її членів, а також ідентифікація внутрішньогрупових підструктур і неформальних лідерів. Результати дослідження оформлюються у вигляді соціоматриці, яка дозволяє кількісно проаналізувати систему виборів, та соціограми – графічної моделі, що наочно відображає структуру міжособистісних зв'язків у групі. Саме поєднання кількісного і візуального аналізу робить соціометрію одним із найбільш інформативних методів дослідження соціально-психологічних процесів у малих групах.

Кількість можливих виборів для кожного запитання обмежена до 3 осіб (соціометричний ліміт), що дозволило підвищити надійність отриманих даних і спонукало респондентів здійснювати більш усвідомлений вибір. Таким чином, кожен учасник мав можливість зробити максимум 9 позитивних виборів (по 3 у межах кожного критерію). За потреби також могли фіксуватися негативні вибори (відмови), однак у даному дослідженні основна увага приділялася саме позитивним виборам.

Дослідження проводилося у груповій формі. Учасникам було надано інструкцію, в якій пояснювалася мета дослідження та підкреслювалася важливість щирості відповідей. При цьому наголошувалося, що результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді, що сприяло зниженню психологічного напруження та підвищенню достовірності відповідей. Кожен

респондент отримував список членів групи та індивідуальний бланк, у якому необхідно було зазначити обраних осіб відповідно до кожного запитання.

2.3. Методика діагностики рівня самотності (UCLA Loneliness Scale, Д. Рассел, М. Фергюсон, М. Пеплау)

Методика діагностики рівня самотності UCLA Loneliness Scale, розроблена Д. Рассел, М. Пеплау та М. Фергюсон, є однією з найбільш відомих і широко застосовуваних у психологічній практиці для дослідження суб'єктивного переживання самотності. Її цінність полягає в тому, що вона дозволяє зафіксувати не стільки об'єктивну кількість соціальних контактів людини, скільки її внутрішнє відчуття – чи вистачає їй близькості, підтримки та емоційного зв'язку з іншими (Додаток Б).

У межах нашого дослідження використовувався адаптований варіант цієї шкали, що складається з 20 тверджень. У них охоплено різні аспекти переживання самотності – від відчуття соціальної ізоляції чи покинутості до труднощів у встановленні близьких, довірливих стосунків і браку емоційного контакту з іншими людьми.

Частина тверджень сформульована у прямому значенні та відображає більш очевидні негативні переживання, коли людина безпосередньо відчуває себе самотньою, відстороненою або непотрібною. Водночас інша частина має зворотне формулювання і стосується позитивних аспектів соціального функціонування – відчуття підтримки, включеності у стосунки та прийняття з боку оточення.

Саме така «змішана» структура опитувальника є доволі вдалою, адже вона змушує респондентів більш уважно вдумуватися у свої відповіді й зменшує ризик формальних або соціально бажаних відповідей. У результаті це дозволяє отримати більш точну й реалістичну картину переживання самотності.

Респондентам пропонувалося уважно ознайомитися з кожним твердженням і оцінити, наскільки часто вони відчувають описані у ньому

стани. Для цього використовувалася 4-бальна шкала відповідей: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». Кожному варіанту відповіді відповідає певна кількість балів – від 1 до 4. Під час обробки результатів відповіді на зворотні твердження перекодовувалися, після чого обчислювався загальний показник шляхом підсумовування балів за всіма пунктами. Загальний результат може варіюватися від 20 до 80 балів [28].

Інтерпретація отриманих даних ґрунтується на тому, що вищі значення свідчать про більш виражене переживання самотності. Відповідно, низькі показники вказують на задоволеність міжособистісними контактами та відчуття соціальної включеності, середні – на помірний рівень самотності, який може мати ситуативний характер, тоді як високі – на стійке переживання емоційної ізоляції та дефіциту значущих взаємин.

Особлива увага зверталася на те, що в опитувальнику немає «правильних» чи «неправильних» варіантів, адже важливим є лише особистий досвід кожного. Заповнення бланків займало приблизно 10-15 хвилин і не викликало суттєвих труднощів у респондентів.

2.4. Методика дослідження суб'єктивного відчуття самотності (С. Корчагіна)

Для визначення переважаючого типу самотності у нашому дослідженні було використано «Опитувальник для визначення типу самотності» С. Корчагіної. Опитувальник складається з 30 тверджень, які охоплюють різні сторони внутрішнього стану людини, її ставлення до себе, до інших, а також особливості побудови міжособистісних стосунків. Учасникам пропонувалося уважно прочитати кожне твердження і відповісти, орієнтуючись на те, наскільки воно відповідає їхньому реальному досвіду та самосприйняттю. Відповіді в цій методиці є закритими, що робить результати більш чіткими та зручними для подальшої обробки. У підсумку це дозволяє отримати

структуровані дані, які легко інтерпретувати й використовувати в статистичному аналізі. (Додаток В).

Методика дозволяє визначити один із трьох типів самотності: дифузний, ізольований або дисоційований. Дифузний тип зазвичай проявляється як внутрішня невпевненість і певна розгубленість у сфері міжособистісних стосунків. У такому стані людині буває складно чітко зрозуміти, чого саме вона очікує від спілкування з іншими: з одного боку є потреба в близькості та емоційному контакті, а з іншого, виникає страх бути незрозумілою, відкинутою або надто вразливою.

Ізольований тип самотності має дещо інший характер прояву. У цьому випадку зазвичай помітне поступове віддалення людини від соціальних контактів і зниження внутрішньої потреби в активному спілкуванні.

Дисоційований тип самотності зазвичай є найбільш складним і емоційно виснажливим. Спілкування часто стає непослідовним, і це може створювати додаткове напруження як для самої людини, так і для її оточення. У підсумку подібний досвід нерідко ще більше підсилює відчуття самотності та внутрішньої нестійкості.

Висновки до розділу 2

Проведений методичний аналіз дозволяє констатувати, що валідність та об'єктивність подальшого емпіричного дослідження безпосередньо забезпечуються сформованим діагностичним комплексом, який поєднує методи вивчення зовнішньої структури групової взаємодії та глибинних суб'єктивних станів особистості. Використання параметричного варіанту соціометрії Дж. Морено із чітким лімітуванням виборів дозволило диференціювати реальний емоційний каркас студентської групи, мінімізуючи чинник випадковості відповідей. Такий підхід уможливив чітку фіксацію соціометричного статусу кожного респондента за рахунок математичного обліку отриманих виборів, що трансформує суб'єктивні оцінки колективу в наочні кількісні та графічні показники групової диференціації, лідерства чи ізоляції.

Паралельне впровадження стандартизованих шкал дало змогу перевести вектор дослідження з площини групової динаміки на рівень індивідуального внутрішнього досвіду студентів. Застосування шкали самотності UCLA (Д. Рассел, М. Фергюсон, Л. Пепло) забезпечило загальне квантитативне вимірювання дефіциту значущих міжособистісних зв'язків та емоційної близькості через ретельно збалансовану структуру прямих і зворотних тверджень. Для уникнення пласких інтерпретацій цей інструментарій було розширено опитувальником С. Корчагіної, спрямованим на якісну ідентифікацію модальності цього стану, що дозволяє диференціювати дифузний, ізольований чи дисоційований різновиди відчуження особистості.

У підсумку, обґрунтована інтеграція зазначених психодіагностичних методик створює цілісну дослідницьку матрицю для глибокого статистичного та якісного аналізу. Завдяки взаємодоповненню методів фіксації соціометричного статусу та багаторівневої оцінки переживання самотності з'являється методологічна основа для виявлення закономірностей між реальним інтеграційним положенням студента в академічній групі та характером його суб'єктивного сприйняття власної соціальної включеності. Процедурна прозорість, дотримання етичних норм конфіденційності та математична вивіреність обраних тестів гарантують надійність майбутніх емпіричних висновків.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження було спрямоване на осіб віком від 18 до 23 років, оскільки саме цей період є надзвичайно важливим для формування соціальної ідентичності, встановлення стійких міжособистісних зв'язків та розвитку емоційної сфери. У цей віковий проміжок молодь активно інтегрується у нові соціальні середовища (навчання, професійне становлення), що нерідко супроводжується переживанням самотності та пошуком власного місця у системі соціальних відносин.

Основні завдання діагностичної програми:

- визначити рівень суб'єктивного переживання самотності у осіб юнацького віку;
- дослідити переважаючі типи самотності (дифузний, ізольований, дисоційований) та їх психологічні особливості;
- проаналізувати взаємозв'язок між рівнем самотності та характером міжособистісних відносин у групі;
- виявити соціометричний статус респондентів і його зв'язок із переживанням самотності;
- розробити рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції негативних проявів самотності серед молоді.

Етапи дослідження:

I. Підготовчий етап. Зміст етапу: теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми самотності, визначення мети та завдань дослідження, розробка програми емпіричного дослідження, обґрунтування вибірки та підбір психодіагностичного інструментарію.

II. Емпіричний етап. Зміст етапу: безпосереднє проведення психодіагностичного дослідження серед респондентів, збір первинних даних за допомогою обраних методик, а також первинна обробка отриманих результатів.

III. Аналітико-узагальнюючий етап. Зміст етапу: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, їх інтерпретація, формулювання висновків та визначення перспектив подальших наукових розвідок.

Вибірку дослідження склали 50 осіб віком від 18 до 23 років. Участь у дослідженні була добровільною, усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та приватність результатів.

У нашому науковому дослідженні ми виходимо з того, що самотність є складним і багатовимірним психологічним феноменом, який не обмежується лише відсутністю соціальних контактів, а передусім відображає суб'єктивне незадоволення якістю міжособистісних відносин. В умовах сучасних соціальних трансформацій, зокрема нестабільності та підвищеного рівня стресу, проблема самотності серед молоді набуває особливої актуальності. Саме в юнацькому віці формується потреба у близькості, підтримці та прийнятті, і водночас підвищується вразливість до переживання ізоляції.

Таким чином, при побудові констатувального експерименту основна увага приділялася добору таких методів, які б дозволили комплексно охопити як рівень самотності, так і її типологічні особливості та зв'язок із міжособистісними відносинами. При виборі психодіагностичного інструментарію враховувалися показники надійності, валідності, інформативності та доступності для розуміння респондентами.

У дослідженні було використано такі методики:

- шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) для визначення рівня суб'єктивного переживання самотності;
- «Опитувальник для визначення типу самотності» С. Корчагіної для виявлення переважаючого типу самотності;
- соціометрична методика Дж. Морено для дослідження міжособистісних відносин у групі та визначення соціометричного статусу респондентів.

3.2. Діагностика соціометричного статусу студентів у навчальній групі

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено соціометричне обстеження студентської групи з використанням методики Дж. Морено. Метою даного етапу було визначення соціометричного статусу кожного учасника та виявлення особливостей структури міжособистісних відносин у групі. У дослідженні взяли участь 50 осіб, серед яких у відсотковому значенні становить 61,7% жінок, та 38,3% чоловіків. Такий розподіл дозволив також проаналізувати гендерні особливості соціометричного статусу.

За результатами обробки соціоматриці всі респонденти були розподілені на чотири статусні категорії: лідери, прийняті, ігноровані та ізольовані. Узагальнені результати представлені в Рис. 3.1.

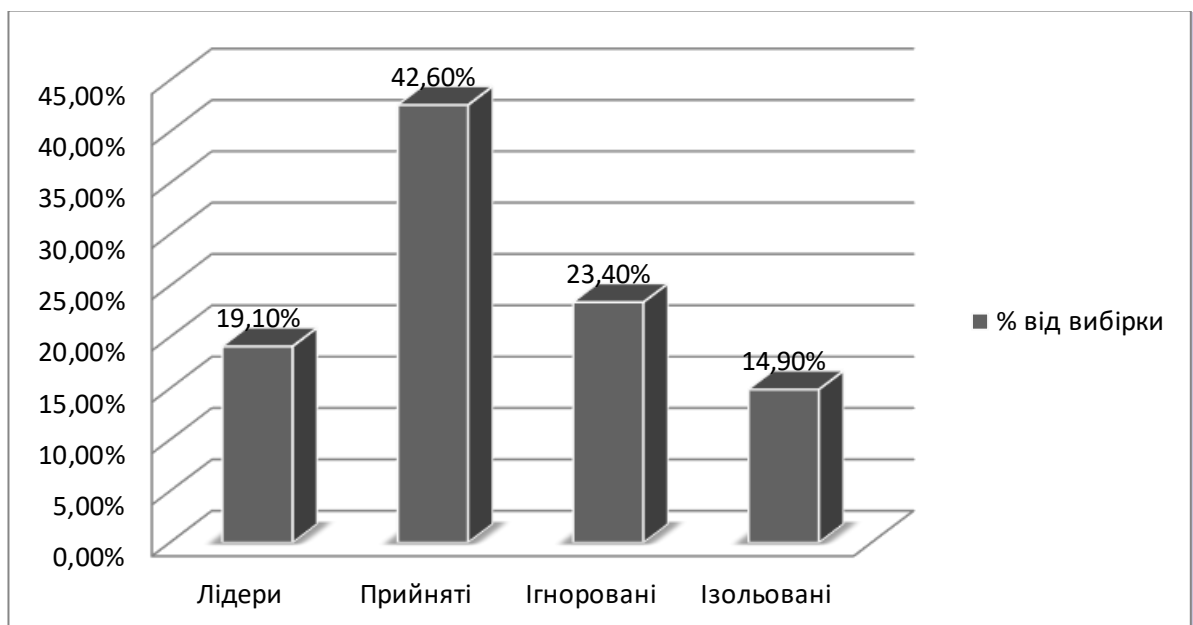


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за соціометричним статусом за методикою Дж. Морено

Як видно з таблиці, найбільшу частку становлять студенти зі статусом «прийнятих» (42,6%), що свідчить про відносно сприятливий соціально-

психологічний клімат у групі. Водночас майже кожен четвертий респондент належить до категорії ігнорованих, а 14,9% – до ізолюваних, що вказує на наявність певних труднощів у встановленні міжособистісних зв'язків у частини студентів. Для більш глибокого аналізу було здійснено розподіл соціометричних статусів з урахуванням гендерної належності (Табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Розподіл соціометричних статусів залежно від статі

Статус	Жінки	Чоловіки
Лідери	20,7%	16,7%
Прийняті	48,3%	33,3%
Ігноровані	20,7%	27,8%
Ізолювані	10,3%	22,2%

Аналіз отриманих даних дає змогу побачити певні гендерні особливості у розподілі соціометричних статусів. Так, серед жінок частіше зустрічається статус «прийнятих» (48,3%), що можна пов'язати з більшою залученістю до міжособистісної взаємодії та загалом вищим рівнем соціальної включеності в групові процеси. Натомість серед чоловіків дещо частіше фіксується статус ізолюваних осіб (10,3 %). Це свідчить про тенденцію до меншої соціальної активності або певні труднощі у встановленні та підтримці емоційно значущих контактів у межах групи.

Щодо лідерських позицій, то вони розподілені відносно рівномірно, хоча серед жінок їх дещо більше. Ця особливість пов'язана з типами комунікативної поведінки та вищим рівнем емоційної включеності у групову взаємодію.

Такі підгрупи зазвичай виникають навколо кількох осіб, які користуються більшою популярністю та прийняттям у колективі. Вони фактично стають

своєрідними центрами спілкування: саме з ними частіше взаємодіють, до них звертаються за підтримкою чи думкою, і навколо них поступово вибудовується основна частина комунікативних зв'язків у групі.

Разом із цим у групі помітні й інші позиції, більш віддалені. Частина учасників має обмежену кількість вибору або майже не отримує взаємних зв'язків, що свідчить про їх певну соціальну ізольованість у межах групи. Це не обов'язково означає негативне ставлення з боку інших, але вказує на те, що ці люди поки що менш включені у спільну взаємодію та мають слабші міжособистісні контакти.

Соціограма, побудована за результатами дослідження, добре ілюструє цю структуру відносин. У її центрі знаходяться найбільш прийняті учасники, які отримали найбільшу кількість взаємних виборів і фактично утворюють ядро групи. Між ними спостерігаються стійкі двосторонні зв'язки, що говорить про достатньо високий рівень взаємної симпатії, довіри та згуртованості в межах цієї частини колективу (Рис. 3.2).

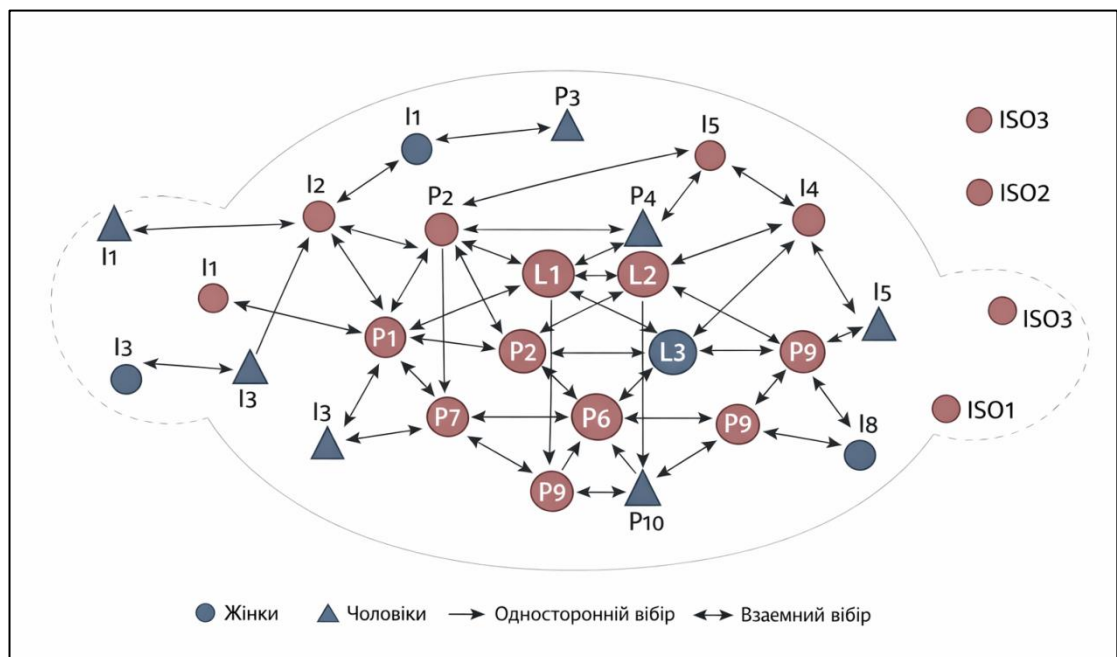


Рис. 3.2. Соціограма структури міжособистісних відносин у групі

Середнє коло формують так звані «прийняті» учасники, які мають достатню кількість соціальних контактів і підтримують зв'язки як із лідерами, так і між собою. Однак їх взаємини менш стабільні, оскільки поряд із взаємними виборами спостерігаються і односторонні. Периферію займають ігноровані респонденти, які прагнуть до взаємодії (здійснюють вибори), проте не отримують адекватної відповіді від групи. Їх соціальні зв'язки є слабкими та нестійкими.

Найбільш віддалене положення займають ізольовані учасники, які практично не включені у систему міжособистісних відносин. Вони не мають значущих зв'язків у групі, що свідчить про їх соціальну відчуженість.

Як ми бачимо соціограма відображає ієрархічну структуру групи з чітко вираженим центром і периферією, а також наявність кількох мікрогруп, сформованих на основі взаємних симпатій. Така структура є типовою для студентських колективів і свідчить про нерівномірний розподіл соціальної активності та включеності серед їх членів.

Результати соціометричного дослідження свідчать про диференційовану структуру міжособистісних відносин у групі, наявність як соціально інтегрованих, так і відносно ізольованих учасників. Виявлені гендерні особливості дозволяють зробити висновок про дещо вищий рівень соціальної включеності серед жінок порівняно з чоловіками, що може мати значення для подальшого аналізу переживання самотності.

3.3. Дослідження рівня переживання самотності у студентської молоді

У межах емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня переживання самотності у студентської молоді із використанням шкали самотності UCLA та опитувальника типів самотності. Наявна методика дозволила визначити як загальний рівень суб'єктивного переживання самотності, так і якісні особливості її прояву (Рис. 3.3.).

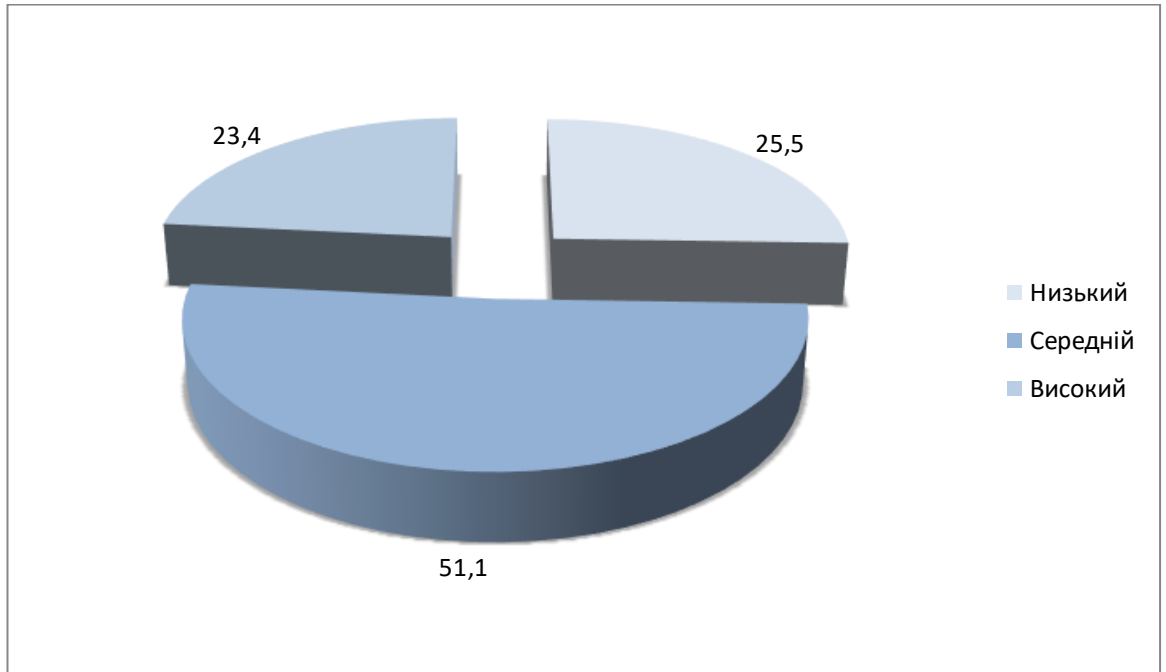


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнем самотності (шкала UCLA)

Як видно з рис.3.3., у вибірці домінує середній рівень переживання самотності (51,1%). Для більшості студентів характерним є помірне відчуття соціальної ізоляції або емоційної недостатності контактів, яке не досягає клінічно вираженого рівня, але має стійкий характер.

Низький рівень самотності діагностовано у 25,5%, що вказує на наявність у них достатньо розвиненої системи соціальних зв'язків, емоційної підтримки та задоволеності міжособистісними відносинами.

Водночас високий рівень самотності виявлено у 23,4%, що є значущою часткою вибірки та вказує на ризик соціально-психологічної дезадаптації, труднощі у формуванні близьких стосунків та підвищену емоційну вразливість.

Середнє значення за шкалою UCLA становило 42,3 бала, що відповідає помірному рівню переживання самотності у досліджуваній групі загалом. Ця закономірність підтверджує тенденцію до середнього рівня переживання самотності та відсутність різко вираженого полярного розподілу.

Додатковий аналіз дозволив виявити певні відмінності між чоловіками та жінками (Рис.3.5.).

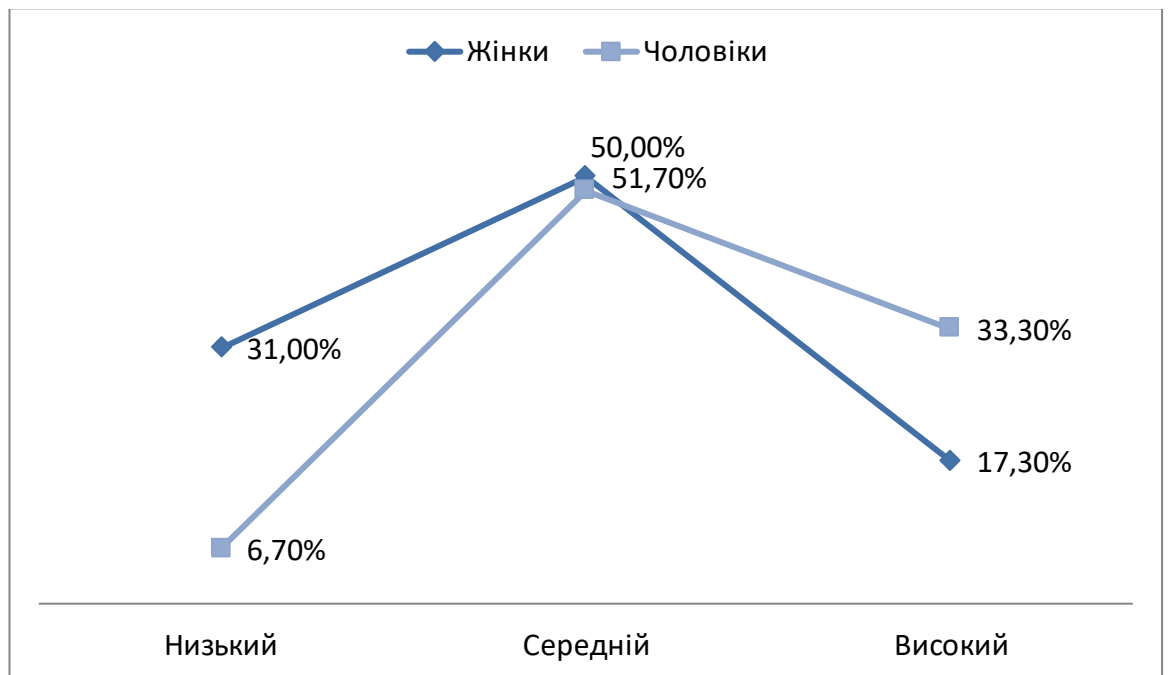


Рис.3.5. Гендерний розподіл рівнів самотності (UCLA)

Отримані результати загалом свідчать про наявність певної гендерної тенденції, до прикладу, у чоловіків частіше фіксується вищий рівень переживання самотності, тоді як у жінок більш вираженим є низький рівень цього показника. Ймовірно, такі відмінності можуть бути зумовлені особливостями процесу соціалізації та засвоєними в його межах моделями міжособистісної взаємодії.

Зокрема, жінки, як правило, демонструють більш розвинені навички емоційної експресії, активніше підтримують соціальні контакти та легше включаються в систему міжособистісних зв'язків. Натомість чоловіки, залежно від умов виховання та досвіду ранньої соціалізації, частіше орієнтуються на емоційну стриманість і менш відкрите вираження потреби в емоційній підтримці. У сукупності ці особливості можуть впливати на специфіку

суб'єктивного переживання самотності та його інтенсивність у представників різних гендерних груп.

З метою якісного аналізу структури переживання самотності було використано опитувальник типів самотності С. Корчагіної, який дозволяє визначити переважаючий тип суб'єктивного переживання самотності: дифузний, ізолюваний або дисоційований (Рис. 3.4.)

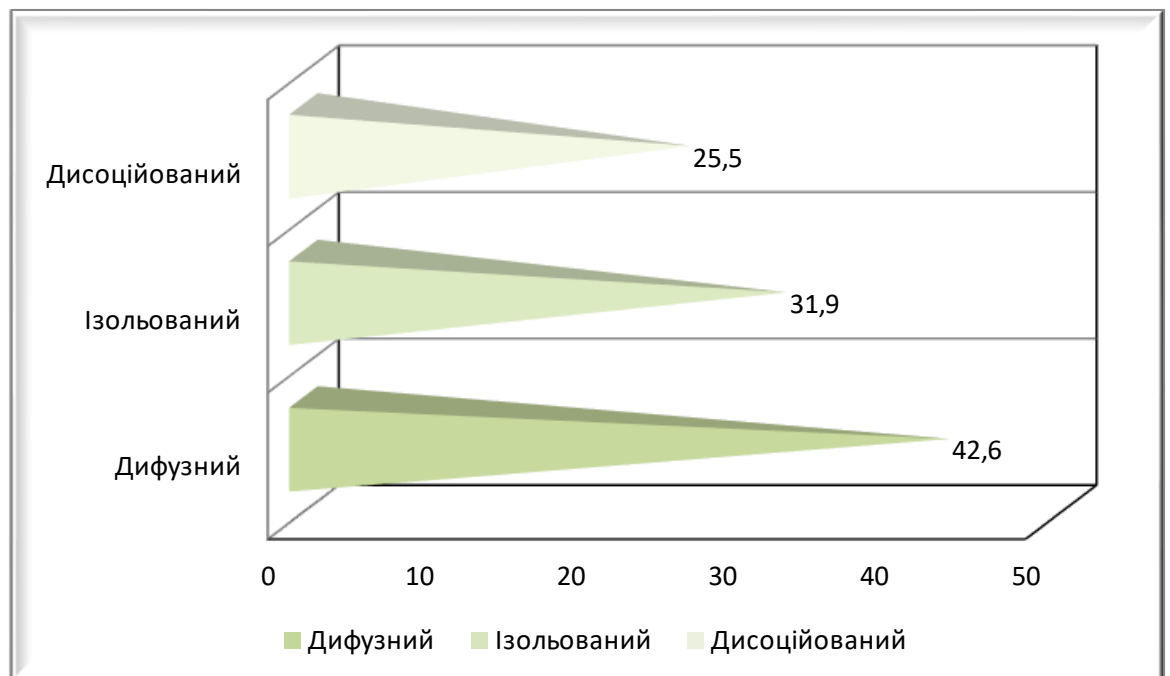


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за типами самотності відповідно методики С. Корчагіної

Аналіз типів самотності показав, що найбільш поширеним є дифузний тип (42,6%). Даний тип характеризується внутрішньою суперечливістю переживань, невизначеністю у міжособистісних стосунках, коливанням між потребою у близькості та страхом емоційного зближення.

Другим за поширеністю є ізолюваний тип самотності (31,9%), що відображає тенденцію до соціального відсторонення, обмеження контактів та зниження потреби у взаємодії з оточенням.

Найменш представленим виявився дисоційований тип самотності (25,5%), який може свідчити про внутрішній конфлікт між соціальною включеністю та суб'єктивним відчуттям емоційної відчуженості навіть за наявності контактів.

Гендерний аналіз показав відносну рівномірність розподілу типів самотності, однак із певними тенденціями. Чоловіки дещо частіше проявляють дифузний тип самотності, що вказує на внутрішню невизначеність у сфері емоційної близькості та соціальних очікувань. У жінок натомість частіше фіксується дисоційований тип, що водночас пов'язано з підвищеною чутливістю до якості емоційних контактів (Табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Гендерні особливості типів самотності (С. Корчагіна)

Тип самотності	Жінки	Чоловіки
Дифузний	41,4%	44,4%
Ізольований	31,0%	33,3%
Дисоційований	27,6%	22,3%

Отримані дані свідчать про те, що переживання самотності у студентської молоді має переважно помірний характер із тенденцією до домінування середнього рівня за шкалою UCLA. Водночас якісний аналіз за методикою С. Корчагіної дозволив встановити переважання дифузного типу самотності, що є індикатором внутрішньої емоційної нестабільності у сфері міжособистісних відносин.

3.4. Порівняльний аналіз переживання самотності у студентів із різним соціометричним статусом

З метою виявлення особливостей суб'єктивного переживання самотності залежно від позиції індивіда у системі міжособистісних відносин було здійснено порівняльний аналіз показників за шкалою самотності UCLA у групах, сформованих на основі соціометричного статусу (за методикою Дж. Морено). Такий підхід дозволяє співвіднести об'єктивні параметри включеності особистості у групу із її внутрішнім емоційним досвідом, що є принципово важливим для розуміння феномену самотності як соціально зумовленого переживання.

Для кожної статусної категорії (лідери, прийняті, ігноровані, ізольовані) було обчислено середні значення за шкалою UCLA, що дало змогу простежити динаміку змін рівня самотності залежно від соціометричної позиції (Табл.3.3.).

Таблиця 3.3.

Середні показники самотності (UCLA) у соціометричних групах

Соціометричний статус	Середній бал UCLA	Інтерпретація рівня
Лідери	34,8	Низький
Прийняті	42,6	Помірний
Ігноровані	47,8	Підвищений
Ізольовані	51,9	Високий

Аналіз отриманих результатів дозволяє констатувати наявність чіткої та послідовної тенденції: зниження соціометричного статусу супроводжується зростанням рівня переживання самотності. Така закономірність має не

випадковий, а системний характер і відображає глибинний взаємозв'язок між ступенем соціальної інтегрованості особистості та її емоційним благополуччям.

У групі лідерів зафіксовано низькі показники самотності (34,8 бала), що водночас вказує на лояльний рівень її переживання. Це пояснюється високим ступенем соціального прийняття, наявністю значної кількості соціальних контактів та комунікації у групі. Лідери, зазвичай мають доступ до ресурсів що в першу чергу відображають соціальну підтримку, яка виступає важливим чинником у запобіганні формуванню відчуття самотності. Водночас навіть у цій групі повністю відсутність самотності не спостерігається, що підкреслює її складну, багатовимірну природу.

У категорії прийнятих студентів середній показник становить 42,6 бала, що відповідає помірному рівню самотності. Наявна картина відображає відносно стабільну, але не максимальну взаємодію у соціумі. Для такої групи характерна наявність соціальних контактів, однак вони не обов'язково забезпечують достатній рівень емоційної близькості, що і зумовлює помірне переживання самотності.

У групі ігнорованих студентів середній показник самотності зростає до 47,8 бала, що вже свідчить про доволі виражений рівень переживання цього стану. Такі результати дають підстави припустити, що навіть за відсутності прямого відторгнення з боку одногрупників недостатня включеність у систему взаємних виборів поступово впливає на суб'єктивне самопочуття студентів. З часом це формує відчуття соціальної «невидимості», зниженої значущості у групі та певної емоційної відстороненості від спільного життя колективу.

Важливо звернути увагу, що статус «ігнорованих» є психологічно досить специфічним. Формально ці студенти залишаються частиною групи, однак суб'єктивно вони часто не відчують себе її повноцінними учасниками. Саме ця невідповідність між формальним членством і реальним рівнем залученості може посилювати переживання самотності та емоційної дистанції.

Найвищі показники самотності були виявлені саме у групі ізолюваних студентів, що становить 51,9 бала, це свідчить про високий рівень переживання

подібного стану. Ізольований соціометричний статус зазвичай означає, що людину або майже не обирають інші члени групи, або ці вибори є мінімальними.

Часто ізольований тип поширений серед людей які не здатні до соціальної емпатії, та мають нижче соціальне положення у групі. Соціальна емпатія виконує роль індикатора почуттів інших. Ми ніби зчитуємо чужий емоційний стан, і таким чином, можемо зарадити у важкій ситуації, яка по своїй сутності може нас навіть не стосуватись. Але не усі здатні проявити емпатійність по відношенню до інших, ця властивість ґрунтується на самосвідомості, що дозволяє нам зчитувати власні відтінки емоцій. Людина, яка не вміє розпізнавати особисті емоційні реакції, не зможе пізнати і емоції інших, тоді виникає проблема у встановленні соціальних зв'язків, адже не в силі розпізнати власні почуття, ми не можемо зрозуміти, що відчуває інша людина. Явище, при якому людина не володіє цією здатністю, називається алекситимією

Важливо тут те, що мова йде не лише про «зовнішню» картину взаємин у групі, а й про те, як це відчувається самою особистістю. У такій ситуації соціальна ізоляція поступово починає переживатися глибше, на внутрішньому рівні, і може проявлятися як відчуття емоційної віддаленості від інших, певної порожнечі та нестачі справді близького, живого контакту з людьми у групі.

Особливої уваги заслуговує той факт, що перехід від категорії «прийняті» до «ігноровані» супроводжується помітним зростанням показників самотності, що свідчить про високу чутливість суб'єктивного благополуччя до навіть незначних змін у соціальній структурі групи. Це підтверджує тезу про те, що для переживання самотності важливим є не лише сам факт наявності контактів, а їхня якість, взаємність та емоційна насиченість.

Результати дослідження досить чітко засвідчують, що соціометричний статус є важливою характеристикою, яка пов'язана з рівнем переживання самотності. Загалом простежується така тенденція: чим більшою є включеність студента в систему міжособистісних відносин групи, тим сильніше у нього

відчувається прийняття з боку інших, наявність підтримки та загальна психологічна залученість у групове життя. У свою чергу, це зазвичай супроводжується меншою інтенсивністю переживання самотності.

Натомість у студентів із периферійними статусами, а особливо у тих, хто належить до ігнорованих та ізольованих, рівень самотності є суттєво вищим. При цьому важливо підкреслити, що йдеться не лише про обмежену кількість соціальних контактів, а й про те, як сама людина внутрішньо сприймає своє місце в групі. У таких випадках це може проявлятися як відчуття недостатньої включеності, емоційної дистанції від інших та брак значущих, близьких міжособистісних зв'язків.

Отже, за результатами нашого дослідження, переживання самотності у студентської молоді має виражений соціально зумовлений характер і значною мірою визначається місцем індивіда в структурі групових відносин. Це підкреслює доцільність урахування особливостей міжособистісної взаємодії при розробці заходів психологічного супроводу студентів.

З метою цілісного розуміння феномену самотності у студентської молоді було здійснено інтеграцію результатів трьох психодіагностичних інструментів: соціометричної методики Дж. Морено, шкали самотності UCLA та опитувальника типів самотності С. Корчагіної. Це дозволяє розглядати самотність як багатовимірне явище, що поєднує об'єктивні соціальні параметри, суб'єктивну інтенсивність переживання та якісну специфіку внутрішнього досвіду.

Порівняльний аналіз результатів трьох методик дозволяє розглядати самотність не як ізольований психологічний стан, а як складний феномен, що формується на перетині соціальних і внутрішньоособистісних чинників.

Насамперед звертає на себе увагу узгодженість результатів між соціометричними показниками та рівнем самотності за шкалою UCLA. Зокрема, наявність значної частки ігнорованих та ізольованих студентів (разом 38,3%) корелює з відносно високою часткою осіб із високим рівнем самотності (23,4%) та домінуванням середнього рівня (51,1%). Це свідчить про те, що

навіть за умов формальної включеності у групу значна частина студентів переживає певний дефіцит емоційної близькості (Рис. 3.5.)

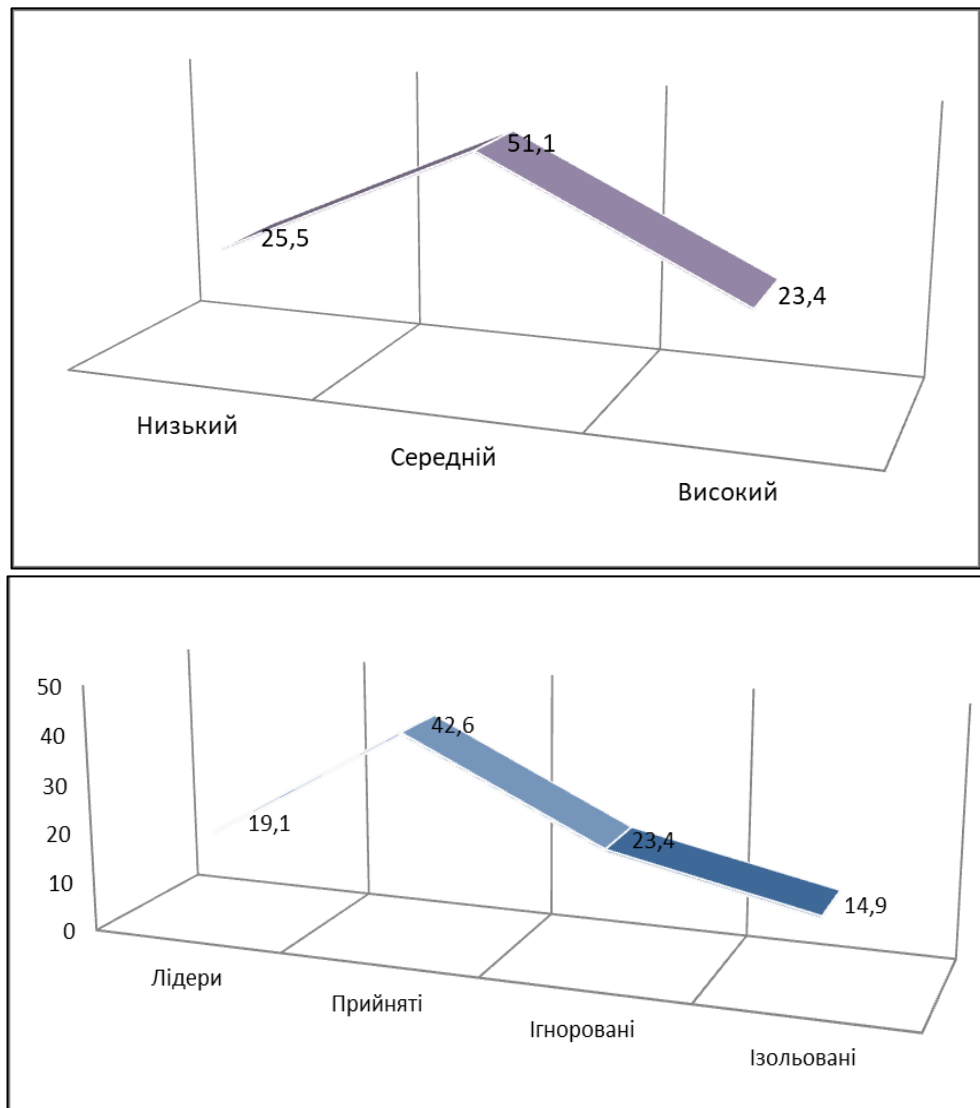


Рис. 3. 5. Порівняльні основні показники за результатами трьох психодіагностичних методик

Особливої уваги заслуговує співвідношення результатів UCLA та методики С. Корчагіної. Переважання помірного рівня самотності поєднується з домінуванням дифузного типу (42,6%), що вказує на нестабільний, амбівалентний характер переживання самотності. Самотність у більшості

студентів не є хронічною чи тотальною, але має ситуативний і внутрішньо суперечливий характер (Додаток Г).

Водночас наявність дисоційованого типу самотності (25,5%) у поєднанні з часткою ігнорованих студентів дозволяє припустити існування феномену «прихованої самотності», коли індивід формально включений у соціальне середовище, однак не відчуває емоційної приналежності до нього. Це є важливим результатом, оскільки підкреслює розрив між об'єктивними та суб'єктивними аспектами соціального функціонування. Ізольований тип самотності (31,9%) логічно співвідноситься з групою ізольованих студентів за соціометрією, однак не є тотожним їй. Поведінкова ізоляція та психологічне переживання самотності не завжди повністю збігаються, що ще раз підтверджує багатовимірність досліджуваного феномену.

З метою виявлення взаємозв'язку між соціометричним статусом, рівнем переживання самотності та її типологічними особливостями було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ) (Табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

Результати кореляційного аналізу (ρ Спірмена)

Змінні	ρ Спірмена	Рівень значущості
Соціометричний статус – Рівень самотності (UCLA)	-0,62	$p \leq 0,01$
Соціометричний статус – Тип самотності	-0,41	$p \leq 0,05$
Рівень самотності – Тип самотності	0,48	$p \leq 0,05$

У результаті проведеного кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками соціометричного статусу, рівнем самотності (UCLA) та

інтегральним показником типу самотності. Насамперед встановлено помірний негативний кореляційний зв'язок між соціометричним статусом і рівнем суб'єктивної самотності ($\rho = -0.62$). Це свідчить про те, що зі зростанням прийняття особистості в групі, покращенням її міжособистісного статусу та збільшенням кількості позитивних соціальних виборів, рівень переживання самотності закономірно знижується. Соціальна включеність виступає важливим захисним фактором у контексті суб'єктивного відчуття ізольованості.

Також виявлено слабший, але все ж виражений негативний зв'язок між соціометричним статусом і типом самотності ($\rho = -0.41$). Це дає підстави стверджувати, що з підвищенням соціальної інтегрованості зменшується схильність до деструктивних або дезадаптивних форм переживання самотності, що може відображати як кращу якість міжособистісних контактів, так і більш ефективні стратегії соціальної взаємодії (Рис.3.6).

Кореляційна матриця (Спірмен)

Соціометрія	1.00	-0.62	-0.41
UCLA	-0.62	1.00	0.48
Тип самотності	-0.41	0.48	1.00
	Соціометрія	UCLA	Тип самотності

Рис.3.6. Кореляція Спірмена у вигляді матриці

Водночас зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між показником UCLA та типом самотності ($\rho = 0.48$), що свідчить: чим вищий загальний рівень суб'єктивного переживання самотності, тим більш вираженими є її стійкі типологічні прояви. Це може вказувати на тенденцію до закріплення певних когнітивно-емоційних патернів самотності при її хронічному характері. Насамперед виявлено виражений обернений зв'язок між соціометричним статусом та рівнем самотності за шкалою UCLA (Додаток Д).

Отримане значення коефіцієнта Спірмена показує наявність чіткої тенденції між соціальним становищем студента в групі та рівнем переживання самотності. Загалом спостерігається поступовий перехід: чим вищу позицію займає студент у структурі міжособистісних відносин (від ізольованих та ігнорованих до прийнятих і лідерів), тим менш вираженим у нього є відчуття самотності. Такі результати дають підстави вважати, що включеність у групу має для студента не лише соціальне, а й важливе емоційне значення. По суті, коли людина відчуває себе прийнятою, має підтримку і взаємні контакти з іншими, рівень внутрішнього переживання самотності природно знижується.

Додатково було встановлено статистично значущий зв'язок між соціометричним статусом і типом самотності за методикою С. Корчагіної. При цьому характер цього зв'язку є оберненим, що вказує на певні якісні зміни у переживанні самотності залежно від того, яку позицію займає студент у групі.

Зокрема, у студентів із нижчим соціометричним статусом частіше зустрічається дисоційований тип самотності. Його можна розглядати як такий, що відображає певну невідповідність між об'єктивною включеністю в соціальні взаємодії та внутрішнім відчуттям емоційної віддаленості від інших. Натомість у групах із вищим соціометричним статусом частіше спостерігаються дифузні та ізольовані форми переживання самотності, які загалом мають менш глибокий і менш деструктивний характер у порівнянні з дисоційованим типом.

Важливим результатом є також виявлений позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самотності за шкалою UCLA та типом самотності. Це означає, що зі зростанням інтенсивності суб'єктивного переживання самотності

відбувається ускладнення її психологічної структури, зокрема збільшується ймовірність переходу до дисоційованого типу. Такий тип характеризується найбільш вираженим внутрішнім конфліктом, коли особа може бути включеною у соціальні взаємодії, але при цьому суб'єктивно переживати глибоке відчуження та відсутність емоційного контакту з оточенням.

Отже, кореляційний аналіз дозволяє зробити висновок про наявність цілісної взаємопов'язаної системи між соціометричним статусом, рівнем переживання самотності та її типологічними характеристиками. Соціальна позиція особистості у групі виступає базовим фактором, що визначає інтенсивність переживання самотності, тоді як її рівень, у свою чергу, пов'язаний із якісною специфікою цього переживання. Таким чином, самотність у студентському середовищі слід розглядати як багатовимірний феномен, що формується на перетині об'єктивних соціальних умов та суб'єктивних психологічних процесів.

3.5. Психологічні умови зниження рівня самотності у студентській молоді

Коли ми аналізуємо проблему студентської самотності, досить швидко стає зрозуміло, її не можна вирішити просто тим, що людині «додадуть» більше спілкування. У більшості випадків вирішальним є не те, скільки саме контактів має студент, а те, якими вони є за якістю, і головне як він сам їх сприймає та переживає. Бо одна й та сама взаємодія для людей може відчуватися зовсім по-різному.

Психологічна підтримка у подолання самотності молоді, має поєднувати використання комплексних методик. Психокорекція відображає поступове включення людини у взаємодію, але у першу чергу це робота зі своїми внутрішніми переконаннями та патернами поведінки, які формуються ще у далекому періоді дитинства. Зважаючи на систему взаємодії родини, у дорослому віці особистість формує соціальні зв'язки, саме таким чином як її

навчили батьки, а зміна способу взаємодії залежить від пропрацювання власних типів встановлення контактів.

Окремо варто підкреслити значення створення більш безпечного і підтримувального середовища. На практиці це виглядає як умови, в яких студент може поступово входити в спілкування без постійного страху бути оціненим, висміяним чи відкинутим. Тут справді велику роль відіграють різні групові форми роботи, студентські ініціативи, спільні проекти, де є можливість взаємодіяти більш природно. Не менш важливим є і неформальне спілкування – часто саме воно стає тим простором, де формуються найбільш щирі й значущі зв'язки між людьми.

Окремо, на нашу думку, слід підкреслити значення розвитку комунікативної впевненості. Більшість студентів, які самотні, насправді не мають об'єктивного дефіциту контактів, але відчують труднощі у їх створенні. У таких випадках доцільним є поступове тренування соціальної активності – від простих коротких взаємодій до більш глибоких розмов. Важливим напрямом психологічної роботи є також корекція негативних переконань про себе та інших. Часто у студентів, які відчують самотність, спостерігаються автоматичні думки на кшталт «я нецікавий», «мене не хочуть у компанії» або «зі мною щось не так».

Суттєве значення має розвиток самоприйняття. Практика показує, що студенти з більш стабільною самооцінкою значно рідше інтерпретують звичайні соціальні ситуації як відторгнення. Вони легше сприймають невдачі у спілкуванні і швидше відновлюють соціальні контакти [31, с.170].

Для зниження рівня самотності у студентській молоді ми підібрали практичні вправи, які доцільно використовувати для зміни мислення, та поведінки.

Першою вправою, яку ми б використовували у роботі зі зниження рівня самотності у студентської молоді, є вправа «Моє коло спілкування». Її суть досить проста й водночас дуже наочна, студенту пропонують намалювати кілька кіл, які відображають різні рівні близькості у стосунках.

У самому центрі він розміщує тих людей, з якими має найбільш довірливі, теплі й емоційно значущі взаємини. Це ті, до кого можна звернутися у складній ситуації, з ким є відчуття підтримки та прийняття. У наступному колі зазвичай опиняються люди, з якими контакт менш тісний, але все ж регулярний або важливий у повсякденному житті. А у зовнішнє коло заносяться більш ситуативні зв'язки – знайомі, одногрупники, люди, з якими взаємодія відбувається час від часу або за певних обставин [8; 40].

Після того як малюнок готовий, студенту пропонується трохи відійти від нього і подивитися ніби «зі сторони». У цей момент важливо не стільки оцінити правильність виконання, скільки проаналізувати власне сприйняття: що він бачить у цьому колі, чи справді може сказати про себе «я зовсім один», як це іноді відчувається всередині, і які стосунки вже зараз можуть бути для нього опорними.

Наступною вправою, яку ми підібрали для зниження рівня самотності у студентської молоді, став «Щоденник взаємодій». Її суть полягає в тому, щоб протягом тижня студент щодня вів короткі записи про свої соціальні контакти. Причому важливо фіксувати не лише значущі або яскраві події, а й абсолютно буденні, на перший погляд незначні взаємодії. Після кожної такої взаємодії студент також записує свої емоції: як він це пережив, чи було це приємно, нейтрально, або ж, навпаки, викликало напруження, невпевненість чи сором'язливість. З часом це формує більш уважне і реалістичне ставлення до власного соціального досвіду, а також дозволяє побачити, що взаємодій у повсякденному житті зазвичай більше, ніж здається на перший погляд [8, с. 72].

Наступну вправу, яку ми підібрали для зниження рівня самотності у студентської молоді, ми назвали «Щоденник взаємодій». Її ідея доволі проста, але, як показує практика, досить дієва: протягом тижня студенту пропонується щодня трохи «сповільнюватися» і звертати увагу на те, з ким і як він взаємодіє протягом дня. Йдеться не про якісь особливі або значущі події, а навпаки – про звичайні, буденні контакти, які ми часто навіть не помічаємо. Це може бути коротке «привіт» одногрупнику, кілька фраз у перерві, звернення до викладача,

дрібні розмови в магазині чи будь-які інші ситуації, які зазвичай не відкладаються в пам'яті. І саме їх ми просимо фіксувати.

Поруч із кожною взаємодією студент записує і свої емоції – як він це прожив у той момент. Чи було йому приємно, спокійно, байдуже, чи, можливо, з'являлося напруження, невпевненість або сором'язливість. Це не оцінювання «правильно/неправильно», а радше уважне спостереження за собою. З часом така проста практика допомагає по-іншому подивитися на своє соціальне життя [1].

Ще одним доволі дієвим інструментом психологічної роботи стала вправа «Маленькі кроки спілкування». Її головна ідея полягає в тому, щоб поступово, без різкого «занурення», зменшувати соціальну напругу та допомагати студенту відчувати себе більш впевнено у взаємодії з іншими людьми. По суті, завдання дуже просте: щодня студент намагається свідомо створити хоча б один короткий соціальний контакт. Це не про складні розмови чи тривале спілкування, а про маленькі, посильні кроки. Наприклад, привітатися, щось уточнити, поставити елементарне запитання, сказати кілька слів у побутовій ситуації або підтримати короткий неформальний діалог з одногрупниками, викладачами чи людьми зі свого звичного оточення.

З часом такі «маленькі кроки» поступово знижують внутрішнє напруження, яке часто виникає перед спілкуванням, і допомагають сформувати більш природний і впевнений стиль взаємодії з іншими [12; 16].

При цьому принципово важливо, що акцент робиться не на глибині чи тривалості спілкування, а саме на його регулярності та поступовості. Такий підхід знижує внутрішній бар'єр перед ініціюванням контактів, оскільки студент не відчуває надмірного тиску «обов'язково добре поспілкуватися» або справити певне враження. Поступово сам факт контакту перестає сприйматися як стресова подія, що є важливим кроком у зниженні рівня переживання самотності.

Ще однією важливою вправою, яку ми використовуємо у роботі зі зниження рівня самотності, є «Я в соціальних ролях». Її головна ідея полягає в

тому, щоб допомогти студенту подивитися на себе трохи ширше і побачити, що він існує не в одному «вимірі», а одночасно в різних соціальних контекстах. Під час виконання вправи студенту пропонується або письмово, або у вигляді схеми виписати всі ті соціальні групи, до яких він реально належить. Далі важливий крок, чесно для себе позначити, яку роль він у кожній із цих груп займає. Наприклад, десь він може бути більш активним учасником, інколи спостерігачем, десь людиною, яка ініціює спілкування, а в інших випадках просто «присутня» у групі без активної участі.

Такий аналіз зазвичай допомагає студенту по-іншому подивитися на власну соціальну включеність і поступово сформувати більш реалістичне, а іноді й більш підтримувальне уявлення про себе у взаємодії з іншими.

Вправа «Підтримка для себе» спрямована насамперед на роботу з внутрішнім діалогом, який у багатьох студентів під час переживання самотності стає доволі жорстким і самокритичним. Студенту пропонується написати коротке звернення до себе від імені уявного близького друга – людини, яка добре його розуміє, підтримує і точно не засуджує. У цьому тексті важливо не просто «пожаліти», а справді передати тепле, приймаюче ставлення: визнати, що зараз може бути непросто, але водночас нагадати про його сильні сторони, ресурси і те, що він не зводиться лише до своїх труднощів.

Особливу увагу ми звертаємо на те, щоб це звернення звучало максимально щиро і по-людськи, ніби це справді сказав би хтось близький у реальному житті. І досить часто вже сам процес написання такого тексту дає відчутний ефект – стає трохи легше, зменшується внутрішня напруга і з'являється більш м'яке ставлення до себе [42; 44].

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз дав змогу дійти висновку, що переживання самотності набагато складніше явище, ніж може здаватися на перший погляд. Воно формується не лише під впливом того, що відбувається навколо людини, а й

значною мірою залежить від її внутрішніх психологічних особливостей, способу мислення та того, як вона сама інтерпретує соціальні ситуації.

У процесі роботи стало очевидно, що подолати самотність «одним напрямом» практично неможливо. Найкращі результати дає саме комплексний підхід, коли поєднується розвиток соціальної активності студента і паралельна внутрішня робота над собою. Окремо варто підкреслити значення практичних психологічних інструментів, які використовувалися в роботі. Це вправи, що допомагають людині краще побачити свої реальні соціальні зв'язки, по-іншому подивитися на власні думки й переконання, навчитися помічати свої реакції та поступово розширювати досвід спілкування. І що важливо, навіть прості, але регулярні практики з часом здатні реально змінювати те, як людина відчуває свою самотність, роблячи її менш гострою і більш керованою, а також формувати більш позитивний досвід взаємодії з іншими.

Таким чином, запропоновані у третьому розділі підходи та практичні рекомендації можуть бути використані як основа для подальшої розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на підвищення рівня їхнього психологічного благополуччя та зменшення переживання самотності.

ВИСНОВКИ

За результатами дипломної роботи сформульовано такі основні висновки:

1. Проведений нами теоретичний аналіз дозволив зробити низку логічних висновків, по-перше, сучасна психологічна наука трактує самотність як багатогранний феномен, що проявляється на різних рівнях, зокрема, емоційноому, когнітивному та поведінковому. Проте варто зазначити, що переживання ізоляції молоді не обумовлюється лише рівнями її переживання, а й соціометричним статусом, типом виховання в родині, здатністю до прояву соціальної емпатії та рівня комунікативних якостей. Особистість самостійно оцінює власні можливості встановлення міжособистісних контактів, прояв самотності частото пов'язаний саме із суб'єктивним відчуттям її переживання. Саме індивід самостійно оцінює якість комунікації та можливості взаємодії із соціумом. Соціальну інтеграцію при цьому зазвичай розуміють як поступовий процес включення особистості в систему міжособистісних зв'язків. Саме через цей процес формується відчуття належності до групи, переживання підтримки з боку інших людей, а також усвідомлення власної соціальної значущості. Проаналізовано психологічні особливості переживання самотності у студентському віці.

2. Студентський вік загалом можна розглядати як досить вразливий період щодо переживання самотності. Така закономірність має кілька важливих факторів, найперше це пошук ідентичності. Саме у молоді активно формується уявлення про ідеальне та реальне «Я», тому у цей час особистість неодноразово стикається із труднощами самовизначення та зміною соціокультурного простору, до прикладу, перехід зі школи у навчальний заклад, що потребує адаптації до нового середовища.

Роль самооцінки та самосприйняття у цьому процесі є невід'ємною складовою. В залежності від сформованих психічних процесів, особистість або ж відчуває власну цінність та впевнено встановлює соціальні зв'язки та межі

взаємодії, або ж не здатна до прояву комунікативних навичок, що часто є результатом невпевненості індивіда.

3. Визначено соціометричний студентів у групі та проаналізовано, як він проявляється у реальних міжособистісних відносинах. Отримані результати показали досить зрозумілу тенденцію, студенти з високим соціометричним статусом зазвичай є більш комунікативно активними, впевненіше почуваються у спілкуванні та мають стабільніші й ширші соціальні зв'язки всередині групи. Їм легше ініціювати контакт, підтримувати взаємодію і відчувати себе «частиною» колективу.

Натомість студенти з низьким соціометричним статусом частіше займають більш пасивну позицію або навіть опиняються в певній ізоляції. Це поступово обмежує їхні можливості для активної участі в груповому житті, ускладнює встановлення нових контактів і, як наслідок, може посилювати відчуття відчуженості від інших.

Досліджено взаємозв'язок між соціометричним статусом та рівнем переживання самотності у студентської молоді.

4. У процесі роботи було обґрунтовано психологічні умови та розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня самотності у студентської молоді. У результаті стало зрозуміло, що ефективно працювати з цією проблемою можна лише тоді, коли підхід є комплексним і поєднує як розвиток соціальної активності, так і внутрішню психологічну роботу над собою. Запропоновані вправи та рекомендації були спрямовані на різні, але взаємопов'язані аспекти: допомогу студентам краще усвідомлювати свої соціальні зв'язки, поступово розвивати комунікативні навички, змінювати негативні або надто жорсткі установки щодо себе та інших, знижувати рівень самокритики й формувати більш підтримувальне ставлення до себе.

Отже, у процесі виконання роботи було досягнуто поставленої мети та реалізовано всі визначені завдання. Отримані результати підтверджують, що самотність у студентському віці є складним психосоціальним явищем, подолання якого потребує комплексного, системного та водночас

індивідуалізованого підходу. Разом із тим, проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Перспективи подальших наукових дослідження пов'язані з більш детальним вивченням впливу сучасних соціальних умов, зокрема цифрового середовища, дистанційної взаємодії та кризових факторів, на формування переживання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос Є. Комунікативний вимір буття як фундаментальне опосередкування колізії сутності та існування. *Людина в есенційних та екзистенційних вимірах*. Київ: Наукова думка, 2025. С. 155-202.
2. Барчан, В. Модель психології самотності в оповіданнях І. Чендея. *Науковий вісник Ужгородського університету: серія: Філологія*. Ужгород: ПП Данило С. І., 2023. №Вип. 1 (49). С. 22-29.
3. Башманівська Я. Самотність людини в умовах глобалізації. дис. / канд. філос. наук. Житомир, 2015. 195 с.
4. Бедан В. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності. дис. / канд. псих. наук. Одеса, 2018. 319 с.
5. Березіна Т. Самотність як психологічна проблема підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2019, № 62, С. 23-29.
6. Вихрущ, А. Штучний інтелект і самотність: особистісний вимір. *Закарпатські філологічні студії*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 37. С. 298-305. URL <http://zfs-journal.uzhnu.uz.ua/archive/37/51.pdf> (дата звернення: 02.04.2026).
7. Гаврилаш О. Феномен самотності: фундаментальні концепції дослідження. *Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення*, 2021. С.126-129.
8. Городина Н. Шляхи попередження самотності в молодіжному середовищі. *Суспільні трансформації і безпека: людина, держава, соціум : матеріал доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів: Гельветика, 2019. С. 68-74.
9. Гребенюк А. Динаміка переживання почуття самотності у підлітковому віці. Херсон: ХНУ, 2020. 62 с.
10. Громова О. Самотність як феномен у екзистенціальному і психоаналітичному дискурсі ХХ ст. дис. / канд. філос. наук. Дніпро, 2021. 275 с.

- 11.Грузинська І. Комуникативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 12. С. 31-39 .
- 12.Губа Н., Мосол Н., Пономаренко О. Суб'єктивне почуття самотності студентської молоді в умовах самоізоляції під час COVID-19. *Журнал сучасної психології*. 2021. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2465> (дата звернення: 10.04.2026).
- 13.Гуйван К. Переживання самотності у студентському віці. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: *матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. Суми. 2023. С.349-353.
- 14.Гулевська Н., Кубриченко Т. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. *Науковий журнал «Габітус»*. Київ: «Гельветика», 2020. С.103-109.
- 15.Дяченко С. Психологія соціальної ізоляції та самотності. Харків: ХНУ, 2021. 184 с.
- 16.Дячок О. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності. *Psychological Journal*. 2020. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1107> (дата звернення: 10.04.2026).
- 17.Залановська Л., Железнякова Ю. Психологічні проблеми соціальної ізоляції і самотності у молоді під час війни. *Журнал сучасної психології*. 2025. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/4729> (дата звернення: 10.04.2026)
- 18.Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
- 19.Кіндзерська Т. Соціометричний статус як чинник особистісного становлення в старшому підлітковому віці. Тернопіль: ТНТУ, 2019. 102 с.

20. Колісник Л. Психологічні особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2019. Вип. 1. С. 73-78 .
21. Коломінський Я. Психологія взаємин у малих групах. Харків: ТетраСистемс, 2020. С. 24-53.
22. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів: ЛДУ, 2022. 52 с.
23. Кулаєва Т. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 50. С.145-158 с.
24. Кулешова О., Щедрина В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості. *Психологічні тренінги*. 2023. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/14> (дата звернення: 10.04.2026).
25. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 14. 136-143 с.
26. Малімон В. homo economicus: агресивність, нарцисизм, самотність. *Вісник Львівського університету*. Серія філос.-політолог. студії. 2021. Випуск 36, с. Visnyk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies. Issue 36, P. 101–108.
27. Марківська О. Емпіричне дослідження феномену самотності в умовах соціальних трансформацій. *Вісник психології*. 2025. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/18783> (дата звернення: 10.04.2026).
28. Методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расселі, М.Фергюсон. URL: <http://surl.li/neoat> (дата звернення 20.03.2026 р.)
29. Морено Дж. Соціометрія: експериментальний метод і наука про суспільство. Київ : Основи, 2018. С. 1-9 .
30. Москалець В. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К;,2020. 564 с.
31. Подкоритова Л., Макарук І. Емпіричне дослідження переживання самотності підлітками. *Психологічні тренінги*. 2023. URL:

- <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/113> (дата звернення: 10.04.2026).
- 32.Помазова О. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Вип. 23. 2018.С. 206-214 .
- 33.Попелюшко Р. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Зб. наук. пр. Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2020. № 2 (8). С. 212 – 216 .
- 34.Рамусь А. В. Взаємозв'язок тривожності та соціометричного статусу : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53956> (дата звернення: 02.04.2026).
- 35.Різун О. Самотність, як психологічна проблема юності та молодості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 3, 2022, С.198-201.
- 36.Сапельникова Т. Взаємозв'язок відчуття самотності та індивідуальних якостей студентів-психологів *Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology : Monograph*. Katowice, Poland, 2021, С. 916-921.
- 37.Сідоркіна О. Самотність у комунікативному процесі сучасної людини. *Вісник Національного авіаційного університету. Філософія. Культурологія*. 2020. № 1. С.93-97. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnau_f_2020_1_20. (дата звернення: 28.03.2026).
- 38.Соціометрія як метод дослідження міжособистісних стосунків: Методичні рекомендації для студентів педагогічних вузів Умань: ПП Жовтий, 2023. 38 с.
- 39.Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
- 40.Фролова Н., Дмитриковська А. Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці. *Педагогічні та вікова психологія. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2020. № 1. URL:

<https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1032>

(дата

звернення: 31.03. 2026)

- 41.Хамітов Н. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. Київ: КНТ, 2018. 263 с.
- 42.Шевчук В. Особливості переживання самотності у підлітків з різним соціометричним статусом : кваліфікаційна робота. Полтава, 2025. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/19449> (дата звернення: 13.04.2026).
43. Юнг К. та послідовники. Людина та її символи. Київ: Видавництво «Центр учбової літератури», 2022. 436 с.
44. Юнг К. Аналітична психологія. Київ : Видавництво «Центр учбової літератури», 2022. 250 с.
- 45.Replau L., Perlman D. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York : Wiley, 1982. 180.
- 46.Gallagher S. A Critique of Existential Loneliness. *Topoi. An International Review of Philosophy*. 2023. Vol. 42. P. 1165–1173. DOI: 10.1007/s11245-023-09896-4.
- 47.Ozawa-de Silva C., Parsons M. Toward an anthropology of loneliness. *Transcultural Psychiatry*. 2020. Vol. 57, Issue 5. P. 613–622. DOI: 10.1177/1363461520961627.
- 48.Van Tilburg T. G. Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *The Gerontologist*. 2021. Vol. 61, Issue 7. P. 335–344. DOI: 10.1093/geront/gnaa082.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale)

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Мені бракує товариства	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я не можу ні до кого звернутися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я не відчуваю себе самотнім	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я відчуваю себе частиною групи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	У мене багато спільного з оточуючими людьми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я більше ні з ким не близький	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я комунікабельна людина	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Є люди, які мені близькі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Я відчуваю себе покинутим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Мої соціальні відносини поверхневі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Насправді ніхто мене добре не знає	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Я відчуваю себе ізольованим від інших	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Я можу знайти товариство, коли захочу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Є люди, які мене дійсно розуміють	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Я нещасливий через те, що настільки замкнутий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Люди поряд зі мною, але не зі мною	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19	Є люди, з якими я можу поговорити	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Є люди, до яких я можу звернутися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Соціометрична методика Дж. Морено

Мета методики

Виявлення структури міжособистісних відносин у групі, визначення рівня згуртованості, соціометричного статусу кожного члена групи (лідер, прийнятий, ізольований, відкинутий), а також аналіз емоційних переваг і відторгнень.

Інструкція для досліджуваних

Вам пропонується відповісти на запитання, що стосуються Ваших взаємин з іншими членами групи. Оберіть тих осіб, з якими Ви найбільше або найменше бажаєте взаємодіяти в певних ситуаціях.

Відповідайте широко. Ваші відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Соціометричні критерії (питання)

1. Позитивний вибір (симпатія)

З ким із членів групи Ви хотіли б:

- 1.1. Працювати разом над важливим завданням?
- 1.2. Проводити вільний час?
- 1.3. Звернутися по допомогу в складній ситуації?

Оберіть до 3 осіб у кожному пункті.

2. Негативний вибір (антипатія)

З ким із членів групи Ви НЕ хотіли б:

- 2.1. Працювати разом?
- 2.2. Проводити вільний час?
- 2.3. Ділитися особистими проблемами?

Оберіть до 3 осіб у кожному пункті.

Бланк відповідей

	ПІБ члена групи	Позитивні вибори (+)	Негативні вибори (-)

(Кількість рядків відповідає кількості учасників групи)

Обмеження вибору

Кількість виборів обмежена (не більше 3 осіб у кожному запитанні), що дозволяє виявити реальні переваги та уникнути випадкових відповідей.

«Самотність» опитувальник С.Г. Корчагіної

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

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

а) завжди

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

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

Обробка результатів і інтерпретація

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

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий:

12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність;

17– 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;

28– 38 – глибоке переживання актуальної самотності;

39– 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

**Порівняльні основні показники
за результатами трьох психодіагностичних методик**

Методика	Показники	Результати (%) / значення
Соціометрична методика (Дж. Морено)	Лідери	19,1%
	Прийняті	42,6%
	Ігноровані	23,4%
	Ізольовані	14,9%
Шкала самотності UCLA	Низький рівень	25,5%
	Середній рівень	51,1%
	Високий рівень	23,4%
	Середнє значення	42,3 бала
Методика С. Корчагіної (типи самотності)	Дифузний тип	42,6%
	Ізольований тип	31,9%
	Дисоційований тип	25,5%

Кореляція Спірмена за психодіагностичними методиками дослідження

	Соціометрія	UCLA	Тип самотності
Соціометрія	1.00	-0.62**	-0.41*
UCLA	-0.62**	1.00	0.48*
Тип самотності	-0.41*	0.48*	1.00