

Казарова Г. М.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Сапельнікова Т. С.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

У статті розглядаються соціально-психологічні особливості переживання самотності серед студентів. Динамічні процеси, що відбуваються у нашій країні та в світі загалом, висувають високі вимоги до комунікативної компетентності особистості. Для досягнення особистісних та суспільних цілей вона повинна ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Невміння налагоджувати необхідні взаємини з іншими людьми, стають перешкодою для реалізації цих цілей. Це призводить до самоізоляції, виникнення почуття самотності та незадоволеності власним життям. Проблема самотності стала особливо актуальною спочатку під час карантинних обмежень в Україні, а потім із початком війни. Студентський вік – це період усвідомлення власної індивідуальності та неповторності. Як наслідок, може виникнути внутрішнє напруження, що породжує почуття самотності та відчуженості від оточуючих, а також ворожисть до них. Сучасні соціальні умови можуть поглиблювати проблему самотності у студентському віці, посилюючи негативні наслідки, пов'язані з цим відчуттям.

Актуальність цієї проблеми підтверджується постійним зростанням кількості відвідувань різноманітних соціальних мереж та звернень до консультативної психологічної служби. Значущість цієї проблеми підкреслюється також незначною кількістю досліджень, присвячених соціально-психологічним особливостям самотності у студентському віці.

Надані результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей переживання феномену самотності у студентів. Визначено, що у студентів в цілому високий рівень самотності, але самотність не має значущих кореляційних зв'язків з депресією та ворожостю, так як самотність у студентському віці є складним явищем, проявом особистісного розвитку. Також знайдена статистично значуща відмінність у переживанні самотності за ознакою статі – хлопці більш гостро відчують себе самотніми.

Ключові слова: самотність, соціально-психологічні особливості переживання самотності, студентський вік.

Постановка проблеми. Феномен самотності існує протягом багатьох десятиліть, проте, ще нікому не вдалось знайти єдиний спосіб, який допоміг би назавжди позбавити людину цього тривожного відчуття. Людина безперестанку йде в ногу з суспільством, і воно, в свою чергу, безпосередньо контролює наше життя: з шаленими ритмами розвитку новітніх технологій, кризами в економіках більшості провідних країн, безжалісними війнами, голодом, природними катаклізмами, невпевненістю у мирному майбутньому – людина природно відчуває себе все більше і більше незахищеною, вразливою, самотньою, ізольованою. З кожним днем зростає кількість факторів, які посилюють ці відчуття, тому одночасно з цим, важливо працювати над зростанням кількості методів, які зможуть допомогти це подолати.

Студентський вік – один з найвразливіших етапів людського життя. Саме в ці роки формується особистість, закріплюються шаблони поведінки, відбувається соціалізація та початок формування впевненості в собі, своїх силах, та своєму майбутньому.

Дослідження самотності у студентському віці набуває значущості так як студенти проходять трансформацію соціального середовища, це супроводжується втратою старих соціальних зв'язків і пошуком нових. Цей процес може призвести до появи почуття самотності, особливо в перші роки університету. Вступ до університету може бути викликом для багатьох студентів, оскільки вони зіткнуться з новими вимогами, навчальними навантаженнями та невизначеними соціальними ситуаціями. Університетські роки часто є часом самовідкриття, де студенти вивчають свої інтереси, цінності та цілі в житті. Цей процес може бути

супроводжуваний періодами внутрішньої турботи та пошуку. У таких моментах самотність може виникати внаслідок невизначеності і незручності. Навчання на вищому рівні може бути дуже вимагаючим і стресовим. Студенти можуть відчувати тиск від академічних вимог, рішення щодо майбутньої кар'єри та фінансові проблеми. Цей стрес може поглиблювати почуття самотності, особливо якщо студенти не мають соціальної підтримки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження значення феномену самотності досліджується багатьма сучасними вченими. Сучасна психологічна наука розглядає цю проблему з різних точок зору. І. Муханова та В. Романова вивчає вплив емоційного інтелекту на можливості позитивного переживання самотності, Т. Березіна, О. Дячок, Л. Колісник вивчають психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці, О. Різун досліджує самотність як психологічну проблему юності та молодості, Грановська О. зосереджує увагу на особливостях феномену самотності у дорослому віці. Але в той же час досліджень соціально-психологічних особливостей самотності серед студентів у даний час недостатньо.

Постановка завдання. Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей переживання феномену самотності у студентів.

Виклад основного матеріалу. Проблема самотності досліджувалася у межах різних теоретичних напрямів і продовжує розроблятися сучасними дослідниками із різних точок зору, але часто фрагментарно, тому до сьогодні залишається недослідженим широке коло питань, які пов'язані з самотністю.

Відповідно до психодинамічного підходу (С. Салліван, О. Зілбург та ін.), самотність є реакцією на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках. В основі самотності лежить наступна тріада: ранній нарцисизм, манія величч, ворожість зі сторони оточуючих. Самотня людина вважає себе інакшою за інших та боїться бути покинутою оточуючими. Разом із тим, вона демонструє ворожість, яка обумовлена дією захисних механізмів, інстинктом самозбереження [1].

Дослідники К. Мустакас та І. Ялом не розглядають коріння самотності, оскільки вважають, що вона існує у людині як характеристика факту її існування. Тому, слід говорити про те, як найбільш продуктивно використовувати самотність, а не про те, як від неї позбавитися. К. Мустакас підкреслює позитивний сенс самотності, яка

активізує творчі сили людини та створює основу для оновлення особистості [5].

Феноменологічний підхід К. Роджерса до самотності заснований на розумінні «Я-концепції» особистості. К. Роджерс вважає, що суспільство примушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих, обмежуючих свободу зразків поведінки. Це веде до суперечності між внутрішнім істинним «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він, проте, думає, що йому буде відмовлено у контакті із сторони інших. За К. Роджерсом, упевненість у тому, що істинне «Я» індивіда знехтуване іншими, тримає людей замкнутими в своїй самотності [6].

На противагу психоаналітичному та феноменологічному підходу, де причиною самотності є сама людина, представники соціологічного напряму соціальної психології К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер покладають відповідальність за виникнення стану самотності на суспільство. Зокрема, у своїх дослідженнях К. Боумен висунув гіпотезу про три сили, що ведуть до посилення самотності в сучасному суспільстві: 1) послаблення зв'язків у первинній групі; 2) збільшення сімейної мобільності; 3) збільшення соціальної мобільності [3].

Проблема переживання самотності постала особливо актуально спочатку в умовах карантинних обмежень в Україні, а згодом і з початком війни в Україні. Мільйони українців були вимушені переїхати в безпечніші міста чи держави: рідні та друзі часто опиняються у різних куточках України та світу, мають неоднакові умови, виклики та проблеми. Втративши звичне коло спілкування, люди часто почуваються самотніми. Ці жорсткі соціальні обставини впливають і на студентське життя, і на кожного юнака, який отримує майбутню професію. Студентський вік – це вік, головною особливістю якого є усвідомлення власної індивідуальності, неповторності та несхожості на інших. Як наслідок цього усвідомлення може виникнути внутрішня напруженість, що породжує почуття самотності та відчуженості від людей навколо, ворожості до них. Сучасні соціальні умови можуть посилювати проблему самотності у студентському віці, а також негативні наслідки, пов'язані з цим відчуттям.

Таким чином, ми вважаємо доцільним проведення емпіричного дослідження феномену самотності у студентському віці. У дослідженні брали участь студенти 4 курсів Української інженерно-педагогічної академії, загальний об'єм виборки становить 30 досліджуваних віком від 19 до 21 року. Всі студенти на момент проведення дослідження пере-

бували в містах України – Харків, Київ, Львів, Дніпро. Серед досліджуваних 20 дівчат та 10 хлопців. Дослідження проводилося з 20 лютого по 1 березня 2024 року за допомогою сервісу Google Forms.

Гіпотеза дослідження: у сучасних умовах значна частина студентів має високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, яке пов'язано з депресією, відчуженістю та ворожістю.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження було обрано наступні психодіагностичні методики: Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассел і М.Фергюсон), Диференціальна діагностика депресивних станів В.А.Жмурова, Шкала ворожості Кука-Мендлей (Cook-Medley Hostility Scale, CMHS).

За допомогою методики діагностики суб'єктивної самотності (Д.Рассел і М.Фергюсон) були отримані наступні результати (див. рис. 1). Високий рівень самотності виявлено у 33,3 % досліджуваних. Досліджувані з високою частотою та інтенсивністю самотності характеризуються відсутністю самоконтролю, невпевненістю в собі та залежністю від зовнішніх ситуацій та оцінок. Вони також схильні шукати контролю з боку інших, щоб уникнути відповідальності у прийнятті рішень. Середній рівень самотності виявили 56,7 % досліджуваних. Цей показник свідчить про те, що це відчуття є переважно ситуативним і тимчасовим. Низький рівень самотності виявлено у 10 % респондентів. Досліджувані з низьким рівнем самотності мають оптимістичний погляд на життя, активні та незалежні у соціальних взаємодіях, мають високий самоконтроль. Вони також здатні приймати проактивні рішення та брати на себе відповідальність за їх виконання.

За методикою діагностики суб'єктивної самотності (Д.Рассел і М.Фергюсон) можна зробити висновок, що більшість досліджуваних студентів відчувають середній або високий рівень самотності.

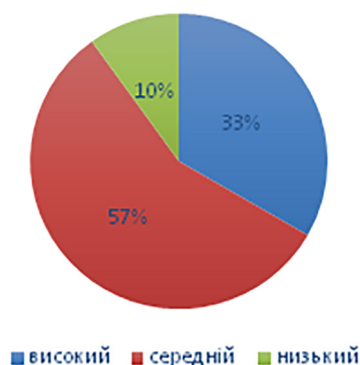


Рис. 1. Частотний аналіз суб'єктивної самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

За допомогою методики «Диференціальна діагностика депресивних станів В.А.Жмурова» були отримані наступні результати (див. рис 2). Підібрана методика представляє собою 6 рівнів депресії. Було виявлено: більша частина студентів (40 %) має ймовірну легку депресію. Достатньо велика частина досліджуваних (33,3 %) має мінімальну депресію. Як ми бачимо з діаграми та наведеної статистики – жоден з студентів не має вираженої або глибокої депресії.

Методика «Шкала ворожості Кука-Мендлей (Cook-Medley Hostility Scale, CMHS)» представляє нам три шкали: цинізму, агресивності, ворожості. За проходженням досліджуваними цієї методики було отримано наступні результати (див. рис. 3).

За отриманими результатами можемо зробити наступний висновок: більшість досліджених студентів економічних спеціальностей мають середній рівень за шкалою цинізму; середній рівень за шкалою агресивності; та низький рівень за шкалою ворожості. За порівнянням високим рівнем за всіма шкалами володіє меншість студентів.

Для того, щоб дослідити взаємозв'язок між трьома досліджуваними показниками (рівень самотності, депресії, та ворожості) було проведено кореляційний аналіз даних, результати представлені у таблиці 1.

За отриманими результатами можемо зробити висновок, що кореляція між рівнем самотності, депресії та ворожості відсутня. Ці дані можна інтерпретувати наступним чином. Самотність у студентському віці не є проявом агресивного, ворожого або цинічного ставлення до людей, а може бути проявом особистісного становлення, наслідком екзистенціальних переживань, усвідомлення своєї відповідальності за власне життя.

З точки зору даного дослідження ми вважали важливим дослідити відмінності у специфіці емоційної сфери досліджуваних студентів залежно від статі. Результати представлені в таблиці 2.

Результати показали, що, як показано в таблиці, різниця за ознакою статі по шкалі самотності була значущою ($t = 2,553$, $p = 0,016$), що вказує на те, що хлопці відчувають значно більшу самотність. Це може бути пов'язано з соціокультурними нормами, що визначають, як чоловіки та жінки повинні відчувати й виражати свої емоції. Чоловікам часто вчать приховувати вразливість та прагнення до зв'язку, тому вони можуть відчувати більшу самотність, не знаходячи способу висловити свої почуття та побажання на підтримку. Аналізуючи інші критерії, значущих відмінностей виявлено не було.

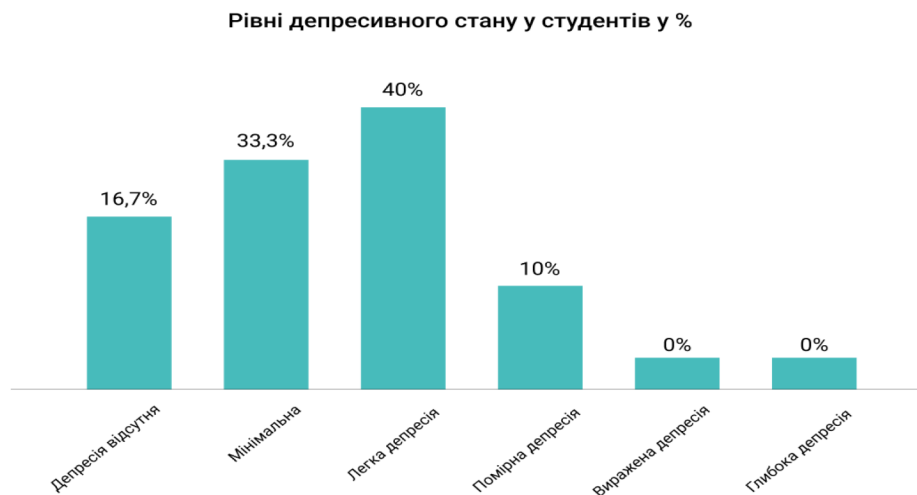


Рис. 2. Частотний аналіз депресивних станів у студентів



Рис. 3. Частотний аналіз ворожості серед студентів

Таблиця 1

Кореляційний зв'язок між рівнем самотності, рівнем депресії, та рівнем ворожості студентів економічних спеціальностей

	Рівень депресії	Шкала цинізму	Шкала агресивності	Шкала ворожості
Рівень самотності	-0,17	-0,054	0,11	0,19

Таблиця 2

Аналіз відмінностей за t-критерієм Стьюдента серед хлопців та дівчат

	Середні серед дівчат	Середні серед хлопців	t-критерій Стьюдента	p
Рівень самотності	30,6	41,5	-2,553	0,016
Рівень депресії	26,7	26,8	-0,018	0,098
Рівень цинізму	41,7	46,1	-0,618	0,541
Рівень агресивності	35,7	35,1	0,111	0,911
Рівень ворожості	14,6	19,7	-1,931	0,063

Висновки. У студентському віці самотність може бути відчута як результат соціального тиску, технологічної ізоляції та незрозуміння власних

почуттів. Адаптація до нового середовища та навчальний стрес також можуть підсилювати ці відчуття. Така ситуація вимагає уваги та під-

тримки з боку університетських спільнот та професійних служб для покращення психологічного благополуччя студентів.

Проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей переживання феномену самотності у студентів. Високий рівень самотності виявлено у 33,3 % досліджуваних. Більша частина студентів (40 %) має ймовірну легку депресію. Жоден з студентів не має вираженої або глибокої депресії. Більшість досліджених студентів мають середній рівень за шкалою цинізму, середній рівень за шкалою агресивності та низький рівень за шкалою ворожості.

Кореляційний аналіз за Пірсоном між самотністю, депресією та ворожістю не виявив значущих зв'язків. Це означає, що рівень само-

тності не впливає на рівень депресивного стану та рівень ворожого ставлення до світу. Самотність у студентському віці є більш складним явищем та може бути проявом особистісного становлення, наслідком екзистаційних переживань, усвідомлення своєї відповідальності за власне життя.

Аналіз за t-критерієм Стьюдента на наявність значущих відмінностей переживання самотності за статтю досліджуваних продемонстрував, що різниця між переживанням самотності дівчатами й хлопцями є статистично значущою ($t = 2,553$, $p = 0,016$), на бік хлопців.

Гіпотеза дослідження підтвердилася частково, у студентів в цілому виявлено високий рівень самотності, але самотність не має значущих зв'язків з депресією та ворожістю.

Список літератури:

1. Березіна Т. Самотність як психологічна проблема підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2019, № 62, с. 23–29.
2. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 – загальна психологія, психологія особистості, К, 2012, 24 с.
3. Дячок, О. Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(6–7), 2017, с. 51–55.
4. Колісник Л. С. Самотність як соціально-психологічна проблема підлітків. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Психологія*, 2017, № 2, с. 69–75.
5. Муханова І., Романова В. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. *Актуальні проблеми психології*, Т.7, вип. 32, 2013, с. 153–165.
6. Різун О. О. Самотність, як психологічна проблема юності та молодості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 3, 2022, с. 198–201.
7. Сапельникова Т. С. Взаємозв'язок відчуття самотності та індивідуальних якостей студентів-психологів Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology : Monograph / Соколова І. М., Сапельникова Т. С. Katowice, Poland, 2021, с. 916–921.

Kazarova H. M., Sapielnikova T. S. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LONELINESS EXPERIENCE IN STUDENT AGE

The article examines the socio-psychological features of loneliness among students. The dynamic processes taking place in our country and in the world as a whole place high demands on the communicative competence of an individual. To achieve personal and social goals, it must effectively interact with other people. The inability to establish the necessary relationships with other people becomes an obstacle to the implementation of these goals. This leads to self-isolation, the emergence of a feeling of loneliness and dissatisfaction with one's own life. The problem of loneliness became especially relevant first during quarantine restrictions in Ukraine, and then with the outbreak of war. Student age is a period of awareness of one's own individuality and uniqueness. As a result, internal tension may arise, which gives rise to a feeling of loneliness and alienation from others, as well as hostility towards them. Modern social conditions can deepen the problem of loneliness in student age, intensifying the negative consequences associated with this feeling. The relevance of this problem is confirmed by the constant increase in the number of visits to various social networks and appeals to the advisory psychological service. The significance of this problem is also emphasized by the small number of studies devoted to the socio-psychological features of loneliness in student age. The results of an empirical study of the socio-psychological features of experiencing the phenomenon of loneliness in students are presented. It was determined that students generally have a high level of loneliness, but loneliness does not have significant correlations with depression and hostility, since loneliness in student age is a complex phenomenon, a manifestation of personal development. A statistically significant difference in the experience of loneliness by gender was also found – boys feel lonely more acutely.

Key words: loneliness, socio-psychological features of experiencing loneliness, student age.