

Сидоренко О. Б.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ САМОТНОСТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ТА ТИПІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена вивченню психологічних особливості суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів. Зазначено, що в умовах сучасного навчального процесу студенти часто стикаються з проблемами самотності, що спричинені високим емоційним навантаженням, адаптацією до студентського середовища, а також потребою у професійному становленні. Охарактеризовано поняття самотності як соціально-психологічного феномену, що має різні прояви, зокрема соціальну та емоційну самотність, а також взаємозв'язок між самотністю та рівнем суб'єктивного контролю. Зазначено, що рівень суб'єктивного контролю, зокрема, локус контролю, значно впливає на реакцію особистості на самотність.

У статті представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження. Встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень самотності, який не викликає сильного емоційного дискомфорту, а також виявлено вплив суб'єктивного контролю на сприйняття людиною своєї самотності. Студенти-психологи з високим рівнем суб'єктивного контролю (інтернальність) здатні краще адаптуватися до самотності, використовуючи її для саморозвитку, тоді як досліджувані з низьким рівнем контролю мають схильність до депресії, тривожності та соціальної ізоляції. Більшість респондентів мають високий рівень інтернальності в професійній діяльності, що позитивно впливає на їх адаптацію до стресових ситуацій, однак деякі з них демонструють схильність до надмірного контролю, що має негативні наслідки для встановлення міжособистісних контактів.

Отже, дана стаття надає важливі відомості для розуміння психологічних особливостей студентів-психологів та допомагає формувати ефективні стратегії для подолання самотності, підвищення рівня емоційної стійкості та професійної компетентності майбутніх фахівців.

Ключові слова: самотність, суб'єктивний контроль, емоційна стійкість, локус контролю, психологічне благополуччя, студенти-психологи, адаптація, соціальна ізоляція, професійна компетентність.

Постановка проблеми. У сучасних умовах самотність набуває статусу одного з ключових психологічних феноменів і впливає на якість життя особистості, особливо молоді. Майбутні психологи стикаються з численними факторами, що підвищують ризик виникнення переживань, пов'язаних із почуттям самотності. Навчальне навантаження, адаптація до студентського життя, пошук власної професійної ідентичності та налагодження міжособистісних відносин є тими факторами, які можуть сприяти формуванню суб'єктивного переживання самотності. Особливість даного переживання значною мірою залежить від рівня суб'єктивного контролю, який представляє собою здатність особистості відчувати відповідальність за події у своєму житті

та їх контролювати. Особливої уваги заслуговує дослідження типів переживання самотності серед студентів-психологів, адже саме вони в майбутньому мають надавати професійну психологічну допомогу іншим людям. Розуміння механізмів суб'єктивного контролю і те, як він впливає на самотність, є важливим кроком у формуванні стійкості та професійної компетентності майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі самотності були присвячені наукові роботи таких вчених, як: В.Бедан, В.Лашук, Л.Коломієць, К.Крохмаленко, М.Мовчан, Н.Олійник, О.Помазова, Р.Хавула, Н.Хамітов та ін. Науковці визначають самотність як соціальний і психологічний феномен; особлива форма суб'єктивного

відображення людиною свого положення в системі «Я-інші»; уявлення особистості про себе як про самотню; як психічний стан, що відображає не тільки внутрішні переживання людини але й вплив соціального оточення та характеризується емоційною і соціальною ізоляцією індивіда від оточення. В такому стані людина відчуває незадоволеність своїми потребами при взаємодії з іншими, що може бути причиною розвитку асоціальної та залежної поведінки, схильності до аутоагресії [5; 6; 8; 11].

М. Мовчан, у своєму дослідженні розкриває поняття самотності так: «самотність – це стан людини, який виражає певну форму самосвідомості і показує порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості, а також відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [6, с. 28]. На формування почуття самотності впливають думки, переконання та когнітивні схеми, які значною мірою визначають самооцінку людини, формування її очікувань і рівня домагань, а також впливають на її поведінку. Молодь найчастіше асоціює свою самотність із негативними когнітивними патернами, які провокують почуття «соціального виключення» і недостатньої взаємодії з іншими людьми [6; 16; 18].

З нашої точки зору, серед усіх запропонованих визначень поняття самотності, тлумачення М. Мовчана є найбільш повним і надає можливість для подолання почуття самотності шляхом коригування когнітивних і поведінкових схем особистості, що переживає дискомфорт від цього стану.

Унікальність даного феномена полягає в тому, що він проявляється у кожної людини з різною силою та відрізняється емоційним відтінком. Саме емоційний самоконтроль впливає на сприйняття людиною своєї самотності. Тому, здатність особистості контролювати свої емоції може сприяти зниженню рівня переживання самотності, а відсутність такого контролю може її посилювати [7]. Розвиток емоційного самоконтролю та покращення міжособистісних стосунків є важливими чинниками у подоланні самотності.

Дослідниця В. Лашук акцентує увагу на тому, що люди, які тривалий час перебувають у стані самотності, часто демонструють низький самоконтроль, невпевненість у собі та залежать від оцінок з боку оточуючих людей, відповідальність за прийняття рішень перекладають на інших, що

значно викликає труднощі у налагодженні міжособистісної взаємодії. Автором було встановлено, що такі особи мають негативне ставлення до переживання своєї самотності [5]. О. Кулешова відзначає, що таке ставлення супроводжується емоційним дискомфортом, викликає стан тривоги та депресії, може призвести до соціальної ізоляції, зниження самооцінки і розвитку психічних розладів. Самотність заважає людині досягти емоційної стійкості та психологічного благополуччя [4].

Самотність може бути соціальною та емоційною. Соціальна самотність характеризується відсутністю або недостатньою кількістю соціальних зв'язків. Людина може відчувати себе ізольованою в соціальному середовищі, навіть перебуваючи серед інших осіб. Такий стан виникає, коли індивід не має близьких стосунків або значущих контактів, які забезпечують їй емоційну підтримку. Така самотність часто супроводжується депресією, тривожністю та почуттям безнадійності. Емоційна самотність виникає, коли особистість відчуває відсутність глибоких, інтимних зв'язків з іншими людьми. Вона може і бути серед людей, але не відчувати емоційного зв'язку чи розуміння. Це почуття відокремленості часто пов'язане з невдоволенням стосунками та потребою в емоційній підтримці, може призвести до зниження самооцінки, виникнення стресу та почуття незадоволення життям. Обидва види самотності впливають на психічне здоров'я людини [9; 13; 14]. Але переживання особистістю самотності не завжди має негативний характер, оскільки вона може використовувати її для саморозвитку і самопізнання, що сприяє її психологічному благополуччю.

Самотність пов'язана із суб'єктивним контролем (локус контролю), що має значний вплив на адаптацію особистості в соціальному світі. С. Стецюк локус контролю визначає «чи відчуває особистість себе активним суб'єктом власної діяльності і свого життя, чи пасивним об'єктом дій інших людей і обставин» [10, с. 401]. Люди з інтернальним локусом контролю частіше відчують себе відповідальними за своє життя, що допомагає їм ефективніше будувати міжособистісні стосунки та уникати відчуття ізоляції. Натомість особи з екстернальним локусом контролю, які схильні приписувати свої невдачі зовнішнім обставинам, частіше стикаються із самотністю через труднощі у взаємодії з оточенням та низьку емоційну саморегуляцію [17; 19]. Отже, рівень суб'єктивного контролю значно впливає на сприйняття та переживання людиною своєї самотності.

Постановка завдання. Метою статті є емпірично дослідити та проаналізувати психологічні особливості суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. Студентський вік є періодом значних змін, це і формування самостійності, розширення соціальних зв'язків та професійне становлення. Однак ці зміни можуть сприяти виникненню почуття самотності. Зокрема, значний рівень емоційного навантаження, спричинений необхідністю аналізувати як власні переживання, так і переживання інших, може посилювати їхню вразливість. Також варто врахувати, що навчання на психолога передбачає високі соціальні очікування щодо емпатії та здатності до підтримки, що може створювати додатковий психологічний тиск. Насичений графік, у якому теоретичні знання поєднуються з практичною підготовкою, залишає обмежений час для побудови соціальних зв'язків, що може сприяти відчуттю ізоляції. Крім того, схильність до перфекціонізму та постійна потреба у рефлексії часто зумовлюють зосередженість на власних переживаннях, що іноді ускладнює спілкування з іншими. Усі ці чинники в комплексі створюють умови, які можуть сприяти виникненню почуття самотності [15].

У цей період молоді люди стикаються з адаптацією до самостійного життя, зміною соціальних ролей і відповідальністю за власні рішення. Такі життєві труднощі можуть впливати на стан особистості, викликати стрес і почуття ізоляції, особливо якщо студенту важко інтегруватися в нове соціальне середовище [12].

Як зазначає Данильчук Л.О., переживання почуття самотності має негативні наслідки для особистості як на психологічному (тривога, смуток, відчай, роздратованість та злість на інших людей) так і на фізіологічному рівнях (проблеми зі сном, із роботою ЖКТ, зниженням імунітету та ін.) [1]. Варто зазначити, що студенти, які справляються із життєвими викликами, менше страждають від самотності. Тому, адаптація до нових умов і прийняття змін як частини особистісного зростання є важливим фактором подолання самотності.

Визначення особливості суб'єктивного контролю та типів переживання самотності здійснювалось за допомогою таких психодіагностичних методик: «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона; «Диференціальний опитувальник самотності» (Є. Осіна, Д. Леонтєва), Методика діагностики

рівня суб'єктивного контролю Є.Ф. Бажина, С. А. Голикіної, А. М. Еткінда [3].

Емпіричне дослідження проводилось серед студентів-психологів на факультеті психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Вибірка складала 30 осіб, вік респондентів від 18 до 20 років.

За даними методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона 50 % досліджуваних виявили високий рівень самотності. Особи часто почуваються самотніми в соціальній групі через неприйняття з боку однокурсників. Це проявляється у вигляді низької самооцінки, слабо розвинених навичок соціальної комунікації та залежності від оцінок з боку інших людей. Такі переживання характеризуються глибоким емоційним дискомфортом, тому досліджувані більше часу проводять на самоті, що лише підсилює це відчуття.

Середній рівень відчуття самотності виявлено у 33,4 % студентів-психологів. Такі досліджувані демонструють менш інтенсивні переживання почуття самотності в порівнянні з тими, хто показав високий рівень. Вони розглядають самотність не лише як негативне явище, але й знаходять в ній позитивні аспекти. Наприклад, перебування наодинці дозволяє їм відновити внутрішні ресурси, зосередитись на саморозвитку та приділити час власним потребам. Низький рівень самотності встановлено у 16,6 % студентів-психологів. Таким особам притаманний високий рівень самоконтролю, вони будують життєві плани, впевнені у собі та здатні до самодостатності, але якщо і опиняються на самоті, то використовують її для навчання та відпочинку.

Результати дослідження за методикою «Диференціальний опитувальник самотності» (Є. Осіна, Д. Леонтєва) дозволяють конкретизувати індивідуальні особливості переживання самотності студентами-психологами (рис. 1).

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість респондентів мають середні показники загального переживання самотності, що становить 67 %. Для таких осіб самотність не викликає сильного емоційного дискомфорту або болісних переживань, навіть якщо їхні соціальні контакти обмежені. Понижений та високий рівні самотності виявлено у 13 % та 20 % досліджуваних.

Середні показники виявлено у більшості респондентів 80 % і за шкалою «Залежність від спілкування». Студенти-психологи якщо і перебувають на самоті, то не відчують певного дискомфорту. Водночас у них зберігається потреба у соціаль-

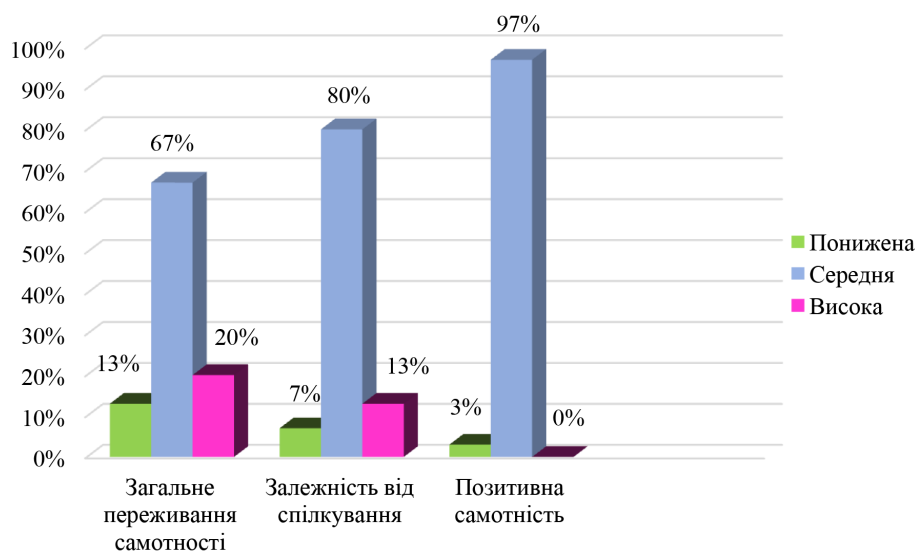


Рис. 1. Рівень переживання суб'єктивного почуття самотності студентів-психологів

ній взаємодії, але вони не виявляють схильності до нав'язливого пошуку соціальних контактів з метою уникнення своєї самотності. Виявлена адаптованість до короточасного перебування поза активною соціальною діяльністю вказує на їхню емоційну стійкість, самодостатність та здатність до внутрішнього балансу. У 7 % студентів-психологів встановлено понижений рівень самотності, а високий у 13 % досліджуваних.

За шкалою «Позитивна самотність» більшості студентам-психологам 97 % властивий середній рівень переживання самотності. Такий показник відображає сформованість у респондентів здатності до конструктивного сприйняття своєї самотності. Вони розглядають її не лише як обмеження, але й як ресурс, який використовують для творчого самовираження, особистісного розвитку та глибшого самопізнання. Перебування на самоті супроводжується позитивними емоціями, а також усвідомленням своїх цінностей, зосередження на власних думках і переживаннях, самоаналіз своїх дій та вчинків. Пониженого рівня самотності виявлено у 3 % респондентів, високого рівня не встановлено.

За методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Ф. Бажина, С. А. Голикіної, А. М. Еткінда більшість досліджуваних мають високі бали за шкалами методики, що відповідає інтернальності, як характеристики особистісного контролю у відповідній сфері життєдіяльності, представленій у шкалі «Загальна інтернальність». Так, абсолютна більшість 80 % респондентів усвідомлюють ключову роль власної відповідальності у сфері досягнень, 77 % у сфері сімейних відносин, 60 % у сфері виробничих відносин та у сфері

здоров'я та хвороб 70 % досліджуваних. Переважання інтернальності за результатами відповідних шкал може свідчити про високий потенціал студентів-психологів до саморозвитку та самовдосконалення. Ця тенденція є особливо вираженою у сфері досягнень і професійних відносин, а також частково стосується сфери здоров'я, наприклад, у контексті профілактичних заходів. В сімейних відносинах такі показники можуть вказувати на схильність до надмірного контролю або домінування, що має деструктивний характер. Ці аспекти потребують глибшого аналізу та можуть стати предметом подальшої психологічної роботи.

Загалом, результати за шкалою «Загальної інтернальності» демонструють майже рівномірний розподіл респондентів з вираженим екстернальним та інтернальним локусом контролю серед членів даної вибірки 47 % та 43 % відповідно. Показники, що знаходяться в межах умовної норми продемонстрували лише 10 % досліджуваних. Таким чином, у переважній більшості респондентів спостерігається чітко виражена схильність до розподілу обов'язків або готовність приймати відповідальність, що свідчить про їхню здатність взаємодіяти з іншими у процесі прийняття рішень і виконання завдань.

Інтерпретація отриманих результатів за відповідними шкалами не дозволяє однозначно оцінити їх як позитивні чи негативні, оскільки високий рівень інтернальності не завжди відображає позитивні риси особистості. У деяких випадках надмірна інтернальність може проявлятися у схильності до гіперконтролю або самообвинувачення, що негативно впливає на якість міжособистісних

взаємин, ступінь довіри, емоційної близькості та взаєморозуміння. Тому для більш точної інтерпретації отриманих даних варто окремо розглянути результати за кожною шкалою.

Зростання показників за шкалою «Інтернальності у сфері досягнень» відповідає розвитку особистісного потенціалу через усвідомлення ролі власних зусиль та вчинків відносно досягнення мети. В даному випадку, особистість, що має високий рівень інтернальності з більшою ймовірністю досягне поставленої мети, ніж людина з екстернальними тенденціями. В межах даної вибірки 80 % респондентів мають високий рівень інтернальності у цій сфері та 20 % осіб що відповідає нормі, тож ми можемо визнати, що майже всі члени досліджуваної групи вважають себе відповідальними за досягнення успіху при постановки мети та її досягнення.

Результати за шкалою «Інтернальності в області невдач» свідчать, що досліджувані більш схильні «екстернально» ставитись до причин виниклих проблем та помилок. Таку позицію виявлено у 43,3 % респондентів, 36,7 % вважають, що ймовірні невдачі є результатом власних дій та вчинків. Більш збалансовано розподіляти відповідальність за причини власних невдач можуть лише 20 % студентів-психологів. Варто зазначити, що інтернальний чи екстернальний підхід до оцінки подібних ситуацій може виявитися непродуктивним як щодо кінцевого результату, так і стосовно переживання самого процесу невдачі. Людина, яка бере на себе всю відповідальність за негативний результат, може недооцінити власні зусилля, що нерідко спричиняє розвиток почуття провини та емоційного виснаження. Водночас особа, яка звинувачує зовнішні обставини або інших людей у своїх невдачах, не здатна об'єктивно оцінити свої можливості та знайти шляхи виправлення ситуації.

Розподіл результатів респондентів за шкалою «Інтернальності у сфері семейних відносин» показує переважання інтернального локусу контролю в цій сфері серед членів вибірки і становить 77 %. На думку респондентів, особливості стосунків у сім'ї є результатом виключно їхніх дій. Семейна взаємодія належить до сфер, які особливо потребують забезпечення балансу та рівноправ'я. Це передбачає справедливий розподіл відповідальності між членами родини чи партнерами як на емоційному, так і на практичному рівнях. Надмірна зосередженість на власних переживаннях і переконаннях щодо домінування особистих думок і почуттів може спричиняти прояви егоїзму

та авторитарності, що негативно позначається на гармонії та якості семейних стосунків. У 20 % респондентів рівень інтернальності відповідає нормі, що свідчить про їх здатність гнучко та обґрунтовано розподіляти відповідальність у семейному житті в залежності від конкретних обставин. Такий підхід є ключовим для підтримки гармонійних відносин. Лише у 3 % студентів спостерігаються виражені екстернальні тенденції, що вказує на схильність перекладати відповідальність на інших, що може ускладнювати досягнення взаєморозуміння в родині.

Результати аналізу за шкалою «Інтернальності у сфері виробничих відносин» показали, що 60 % респондентів мають інтернальний локус контролю в професійній діяльності та у взаєминах із колегами. Це говорить про їхню здатність брати відповідальність на себе за власні успіхи й невдачі, що створює надійну основу для професійного зростання та розвитку. Однак надмірна відповідальність може негативно позначитися на психологічному та фізичному стані індивіда, оскільки, окрім внутрішніх факторів, зовнішні умови (соціально-економічна ситуація, природні катастрофи), можуть суттєво вплинути на ефективність професійної діяльності та кар'єрне зростання. Отже, усвідомлення та прийняття особистістю того, що деякі досягнення можуть бути тимчасово недосяжними або втраченими через об'єктивні обставини, допомагає зменшити надмірні переживання (рівень тривоги) та сприяє стабілізації емоційного стану.

Респонденти у кількості 50 % продемонстрували екстернальний локус контролю в міжособистісних відносинах. Тенденція визнавати партнера головною особою у стосунках, підлаштовуючись чи поступаючись власними інтересами, часто зумовлена низьким рівнем самооцінки, пасивною позицією чи відсутністю ініціативи. Це може призвести до формування у партнера почуття емоційної віддаленості та самотності. Отже, можна припустити, що поширення пасивної життєвої позиції серед респондентів є однією з причин високого рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Результати за шкалою «Інтернальність стосовно здоров'я та хвороби» вказують на переважання серед респондентів відповідального ставлення до свого здоров'я. Так, 70 % учасників вибірки виявили виражену інтернальність щодо підтримки фізичного стану та вибору здорового способу життя.

З метою визначення статистично значущого зв'язку між рівнем переживання самотності та

суб'єктивним контролем (локус контролю) за всіма представленими методиками було здійснено кореляційний аналіз коефіцієнта рангової кореляції Пірсона. Було встановлено:

1) Значимі прямі статистичні зв'язки: між загальним переживанням самотності та загальною інтернальністю 0,382 ($p \leq 0,05$). Зі збільшенням показників інтернальності поведінки особистості збільшується і рівень суб'єктивно визначеного переживання самотності. Між шкалами «Залежність від спілкування» та «Загальної інтернальності» 0,826 ($p \leq 0,01$). Із зростанням потреби у спілкуванні та встановленні контактів посилюються й інтернальні тенденції особистості.

2) Зворотні статистично значущі зв'язки: між загальним переживанням самотності та інтегральністю у сфері міжособистісних стосунків: – 0,485 ($p \leq 0,01$). На основі цього можемо припустити, що особистість, яка здатна усвідомити свою відповідальність та міру власного впливу на стосунки з оточуючими має низько виражене відчуття самотності. Між мірою інтернальності у міжособистісних стосунках та залежністю від спілкування значимий зворотній зв'язок: – 0,715 ($p \leq 0,01$). Чим більш усвідомлено людина взаємодіє з іншими та будує стосунки, тим меншою стає її потреба в компульсивному пошуку соціальних контактів як способу уникнення самотності.

Отже, дослідження рівня суб'єктивного контролю показало переважання у студентів-психологів інтернального локусу контролю за більшістю шкал у студентів-психологів. Майже у половини досліджуваних виявлено тенденцію до екстернального локусу контролю у більшості життєвих ситуацій, зокрема зафіксовано таку схильність у сфері міжособистісних стосунків. Респондентам з інтернальним локусом контролю легше встановлювати контакти з іншими людьми, ніж студентам з екстернальним локусом контролю, які частіше стикаються із самотністю. Абсолютна більшість досліджуваних схильні до вияву інтернального локусу контролю у сфері досягнень, сімейних відносин та турботи про здоров'я.

Висновки. На основі даних можна зробити висновок, що студенти-психологи здатні переживати виражену самотність, яка може стати джерелом відновлення ресурсів для подальшої продуктивної діяльності, особистісного зростання та професійного розвитку. Водночас, зміна негативного сприйняття самотності можливе через впровадження ефективних методів подолання стресу, покращення емоційної саморегуляції та забезпечення соціальної підтримки. Розвиток здорових соціальних зв'язків не тільки допомагає зменшити переживання самотності, але й сприяє покращенню психологічного стану студентів-психологів.

Список літератури:

1. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу. Київ. 2020. С. 25–27.
2. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2017. Вип. 4/5. С. 28–40.
3. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб. 2023. С. 59–167.
4. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ. 2020. С. 33–38.
5. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
6. Мовчан М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: дис. ... канд. філос. наук.: 09.00.04. Київ, 2008. С. 28.
7. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 125–136.
8. Помазова, О. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Вип. 23. 2013. С. 206–214. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2549/> (дата звернення: 24.01.25).
9. Сидоренко О. Б. Особливості взаємодії викладачів і студентів в умовах воєнних дій як основа збереження їх психічного здоров'я. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій*: зб. наук. праць міжвузівського круглого столу. Київ. 2023. С. 20–25. URL: <https://surl.li/marwuc> (Дата звернення 24.01.25).
10. Стецюк С. О. Цінності як чинники розвитку особистісної відповідальності в перехідний період від юнацького до дорослого віку. *«Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства»*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (7–9 листопада 2014 р.). Київ, 2014. С. 399–402.
11. Хавула Р. Психологічний аналіз самотності та усамітнення в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 115–120. URL: <https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/51zb2023.pdf> (дата звернення: 24.01.2025).

12. Arnett, J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 2000. 55(5), P. 469–480.
13. Berg C.V., Everaert P. The Link Between Loneliness, Mental Health, and Stress in Young Adults: A Longitudinal Study. *Journal of Affective Disorders*. 2022. 312. P. 47–54.
14. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Perceived Social Isolation and Cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. 25(7). P. 491–494.
15. Kashdan, T.B., & Rottenberg, J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. 30(7), P. 865–878.
16. Miceli M., Castelfranchi C. The mind and the future: The (negative) power of expectations. *Theory & Psychology*. 2001. 11(3), P. 347–372.
17. Nayyar S., Singh B. Personality correlates of loneliness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2011. T. 37. №. 1. P. 163–168.
18. Peplau L.A., Perlman D. Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. 1982. P. 23–48, P. 123–140.
19. Ye Y., Lin L. Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological reports*. 2015. T. 116. №. 1. P. 164–175.

**Sydorenko O.B. THE PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF LONELINESS:
A STUDY OF SUBJECTIVE CONTROL AND TYPES OF LONELINESS EXPERIENCES
IN PSYCHOLOGY STUDENTS**

This article explores the psychological characteristics of subjective control and various types of loneliness experiences in psychology students. It highlights that students in the modern educational process often face loneliness due to high emotional demands, adaptation to the academic environment, and the need for professional development. Loneliness is characterized as a socio-psychological phenomenon with diverse manifestations, including social and emotional loneliness, as well as its connection to the level of subjective control. It is noted that subjective control, particularly the locus of control, significantly influences an individual's response to loneliness.

The article presents and analyzes the results of an empirical study. The findings show that most respondents experience a moderate level of loneliness that does not cause severe emotional discomfort. Furthermore, the impact of subjective control on the perception of loneliness was revealed. Psychology students with a high level of subjective control (internal locus) are better equipped to adapt to loneliness, using it for self-development. In contrast, those with low levels of control tend to exhibit symptoms of depression, anxiety, and social isolation. Most respondents demonstrated a high level of internality in their professional activities, which positively affects their adaptation to stressful situations. However, some displayed a tendency toward excessive control, which negatively impacts the establishment of interpersonal connections.

Thus, this article provides valuable insights into the psychological characteristics of psychology students and offers guidance on developing effective strategies to overcome loneliness, enhance emotional resilience, and improve the professional competence of future specialists.

Key words: loneliness, subjective control, emotional resilience, locus of control, psychological well-being, psychology students, adaptation, social isolation, professional competence.