

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: магістрантка 2 курсу 231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Анна ГРУШЕВА

Керівник: кандидат психологічних наук

Іван КРУПНИК

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцентка

Ольга АЛЕКСАНДРОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. Теоретичне обґрунтування проблеми переживання самотності в юнацькому віці	7
1.1. Самотність як соціальний та психологічний феномен	7
1.2. Когнітивний вимір самотності	13
1.3. Особливості переживання самотності в юнацькому віці	18
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження когнітивних аспектів самотності у студентів на різних етапах навчання	41
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження	41
2.2. Аналіз діагностичних результатів у студентській вибірці	42
2.2.1. Інтенсивність та спрямованість переживання самотності..	42
2.2.2. Когнітивні переконання студентів	50
2.2.3. Перевірка нормальності розподілу змінних.....	56
2.3. Взаємозв'язки показників самотності та виразності дезадаптивних когніцій: результати кореляційного аналізу.....	58
2.4. Порівняльний аналіз вираженості переживання самотності та дезадаптивних когніцій у студентів різних курсів.....	64
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти херсонського державного університету.....	83
Додаток А. Бланки діагностичних опитувальників, використані в дослідженні	84
Додаток Б. Однофакторний дисперсійний аналіз	90
Додаток В. Порівняльний аналіз груп за допомогою критерію Краскела-Волліса.....	91

ВСТУП

Різні аспекти самотності все частіше стають предметом соціально-психологічних досліджень, що обумовлено зростанням відчуженості та відособленості в сучасному суспільстві. Особливо гострою ця проблема є в перехідний період від дитинства до дорослості, коли природна потреба в прив'язаності, прихильності, єднанні з групою вступає в протиріччя з формуванням самостійності і автономності. Переживання самотності породжує проблеми соціалізації та адаптації, загострює вікові особистісні кризи, проявляється в погіршенні психічного здоров'я та благополуччя.

Сьогодні ґрунтовно вивчені фундаментальні аспекти самотності та запропоновані ефективні способи її практичної діагностики (Р.Вейс, К. Мустакас, Д. Перлман, Л. Пепло, Д. Рассел, С. Г. Корчагіна, Є. М. Осін, Д. О. Леонтьєв та баг. інших). В працях західних психологів переконливо показано, що самотність є чинником виникнення багатьох психічних розладів і проблем фізичного здоров'я людини. Дослідженню самотності в юнацькому віці присвячені роботи українських психологів В. Б.Бедан, Л. О.Колісник, Г. В. Лашук, Н. О. Олейник та ін.; вони розкривають ряд вікових, гендерних та особистісних властивостей, що обумовлюють виникнення цього стану. Соціологи пишуть про «епідемію самотності», звертаючи увагу на важливість соціальних умов та культурних цінностей, що породжують та посилюють самотність окремої людини (К. Кілін, Т.І.Гольман та ін.).

Разом з тим, серед численних надбань і досягнень теоретичного та прикладного характеру залишається ряд «білих плям», головною серед яких ми вважаємо недостатню увагу до когнітивних аспектів самотності як психічного стану. Необхідність вивчення цієї проблематики обумовлена тим, що суб'єктивне переживання самотності часто не збігається з реальним ступенем соціальної ізоляції індивіда. Одна людина може вести активне соціальне і професійне життя, мати сім'ю та друзів, але відчувати себе самотною, інша – цілком комфортно та продуктивно існувати при

обмежених соціальних контактах. Оскільки провідним напрямком психологічної допомоги сьогодні є когнітивно-поведінкова терапія, без обґрунтування когнітивних детермінант самотності, неможливе її подолання. Слід відзначити праці Т. Л. Крюкової та А. С. Мельничука, в якій теоретично обґрунтовано та емпірично показано вплив ірраціональних переконань на переживання самотності. Проте наявного обсягу досліджень недостатньо для повного розкриття цього питання.

Соціальна значимість та поширеність проблеми, а також її недостатня наукова розробленість обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра «Когнітивний аспект переживання самотності у юнацькому віці».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота написана в межах тематичного плану кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

Мета дослідження – теоретично та емпірично обґрунтувати значимість дисфункціональних когніцій у формуванні переживання самотності в юнацькому віці.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1) на основі аналізу наукової літератури охарактеризувати психологічний феномен переживання самотності в юнацький період та обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження її когнітивних аспектів;

2) на основі емпіричного дослідження у студентських групах визначити інтенсивність та характерні особливості переживання самотності,

3) дослідити специфіку когнітивних установок в юнацькому віці, виявити взаємозв'язки між вираженістю когнітивних спотворень та переживанням самотності.

Об'єкт дослідження – переживання самотності в юнацькому віці.

Предмет дослідження – когнітивні аспекти переживання самотності у юнацькому віці.

Для вирішення поставлених завдань у кваліфікаційній роботі використано комплекс методів:

- теоретичний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення даних наукових джерел з поставленої проблеми,

- емпіричні методи збору даних: організовано діагностичний зріз у вибірці студентів I-IV курсів ХДУ, використано Шкалу самотності UCLA (версія 3, адаптована І. Н. Ішмухаметовим), Диференціальний опитувальник переживання самотності ДОПС-3к Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва, Шкалу дисфункціональних установок DAS (А. Бек, А. Вейсман, адаптація М. Л. Захарової), Схемний опитувальник Дж. Янга YSQ-S3R в адаптації П. М. Касьяника та О. В. Романової;

- математично-статистичні методи інтерпретації емпіричних даних: описова статистика та частотний аналіз для демонстрації характерних особливостей дослідженої ознаки у вибірці; критерій Колмогорова-Смирнова для перевірки нормальності розподілу показників; однофакторний дисперсійний аналіз та непараметричний критерій Краскела-Волліса для порівняльного аналізу вираженості самотності та когнітивних переконань в групах різного віку; коефіцієнт рангових кореляцій Спірмена для виявлення значимих взаємозв'язків між змінними.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *вперше* отримані емпіричні дані про взаємозв'язки переживання самотності та когнітивних спотворень у студентській вибірці, описані когнітивні структури, які обумовлюють негативне або позитивне сприйняття самотності,

- *уточнено* дані про інтенсивність переживання самотності на різних курсах навчання,

- *розширено та поглиблено* наукові уявлення про соціалізацію особистості в період нормативної кризи вступу в доросле життя.

Отримані теоретичні й емпіричні результати пояснюють психологічні джерела переживання самотності і відкривають шляхи до побудови практичних програм по формуванню толерантності до самотності як неминучого та потенційно-корисного досвіду дорослого життя, що корисно впроваджувати в навчально-виховний процес університетів. В роботі сформульовані рекомендації щодо завдань та напрямків відповідних психологічних втручань.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження були представлені на VI Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (22 квітня 2021 р., м. Херсон). Опублікована стаття «Проблематика переживання самотності у юнацькому віці» у збірнику матеріалів конференції. Апробація результатів кваліфікаційної роботи також відбулася на засіданні кафедри психології ХДУ (протокол №3 від 04 жовтня 2021 року).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 77 найменувань. Повний обсяг роботи 91 сторінка. Основний зміст викладено на 73 сторінках. Робота містить 8 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Самотність як соціальний та психологічний феномен

Складний та внутрішньо суперечливий феномен самотності витікає з природи людського буття та суспільних відносин. З одного боку, людина є самостійним суб'єктом, що має потребу в автономії та індивідуалізації. З іншого боку – це «суспільна тварина», по потребує близькості, єдності, прихильності з іншими людьми, належності до певної соціальної спільноти. Потреба в постійному спілкуванні є важливою складовою еволюційного розвитку людини як біологічного виду, отже вона закріплена філогенетично та історично (Гольман Т. И., 2008) [10]. Тому втрата контактів з іншими завжди представляла для людини серйозну проблему.

Сучасна психологія розділяє *ізолюваність* як об'єктивне явище (реальну втрату соціальних контактів, вимушену або добровільну) та *самотність* як психологічний феномен. Дійсно, деякі люди можуть бути задоволені своїм обмеженим колом спілкування і будучи фізично ізолюваними від інших людей, комфортно існують, роблячи наукові відкриття, творчі прориви і духовні прозріння. Інша людина може вести активне соціальне життя, мати сім'ю, але відчувати себе самотньою.

Самотність визначається як суб'єктивний психологічний дискомфорт, який відчувають люди, коли їхня мережа соціальних відносин відчутно дефіцитна як за якістю, так і за кількістю (Перлман Д., Пепло Л., 1989) [39]. На відміну від фізичної ізоляції, вона відображає внутрішній розлад стосунків особистості з суспільством і з власним «Я». Це протиріччя між соціальними й емоційними потребами особистості та її соціальною реальністю (Killeen С., 1998) [67]. Переживання ізолюваності виникає через відсутність надійного об'єкта прихильності (навіть при залученості суб'єкта

до різних сфер суспільного життя та спілкування), що призводить до відчуття себе як покинутого, зайвого, непотрібного (Вейс Р., 1989) [7].

Психологічна самотність може мати місце як в ситуації ізоляції, так і в різних видах стосунків, тобто в присутності інших людей, але без емоційного та душевного контакту з ними. Відчуженість в думках, потребах і діях від навколишніх, усвідомлення власної несхожості і нетотожності зазвичай супроводжуються стресом, невдоволенням, іншими хворобливими станами. Самотність може бути природною реакцією людини на певні життєві ситуації (такі як переїзд, розлучення подружжя, сепарація дитини від батьків, втрата близьких і т.д.) або стабільною особистісною характеристикою. В результаті втрати емоційних зв'язків, неприйняття загальноприйнятих цінностей, традицій та суспільних норм запускається процес руйнування особистості (Філіндаш Є. В., 2015) [48]. Таким чином, психологічна самотність виступає індикатором неінтегрованості, неадаптивності людини до соціального світу.

Різні культури в ході історичного розвитку створюють специфічні форми самотності і способи їх подолання (Rokach A., 2018) [73]. Цікаво, що в англійській мові існує велика кількість понять, що відображають різні смислові відтінки сприйняття феномену самотності: *single*, *lonely*, *solitary* та інші. Наприклад, від самотності *loneliness* слід відрізнити тимчасове добровільне перебування наодинці *being alone*, а також наповнений екзистенційним сенсом усамітнений стиль життя *solitude*. Натомість в українській мові семантичне різноманіття визначень зводиться до єдиного слова «самотній», що асоціюється з характеристикою «самостійний».

Активне емпіричне дослідження психологічних аспектів самотності почалося в 80-тих роках ХХ ст., коли були отримані дані про невідповідність фактичної кількості соціальних зв'язків (ступеню ізоляції) та суб'єктивного переживання самотності. Мало того, найбільш важкі форми самотності виявилися характерні для ситуацій, коли людина не відчувала браку в спілкуванні, знаходилася серед друзів або членів сім'ї (Sermat V., 1977) [75].

У зв'язку з цим, окрім загальної самотності, вчені виділяють декілька її різновидів: *емоційна самотність* пов'язана з ослабленням, розпадом чи загрозою втрати стосунків із значущою близькою людиною, відсутністю глибокої емоційної прив'язаності; *соціальна самотність* пов'язана відривом від звичного кола спілкування – недоступністю або із втратою соціальних контактів з певних причин, при цьому важливе значення має усвідомлення невідповідності між реальними зв'язками та існуючими внутрішніми стандартами у стосунках із навколишніми; *духовна самотність* пов'язана з пошуком своєї ідентичності та сенсу життя (Brennan T., 1982)[58].

С. Г. Корчагіна (2008) визначає самотність як психічний стан людини, що відображує переживання власної відокремленості, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. Цей психічний стан має певну інтенсивність та тривалість. Дослідниця наголошує, що неможливість або небажання відчувати внутрішню цілісність і гармонію з навколишнім світом – суб'єктивне явище. Це головне в розумінні феномену самотності. «Те, що почуття за своєю природою суб'єктивні, сумнівів не викликає, але стосовно самотності це виглядає особливо актуальним. Суб'єктивна неможливість або небажання відчувати те, що цілком можливо відчутти, ... визначає сутність самотності»[22]. Зовнішні об'єктивні чинники, що сприяють самотності, існують, але не є визначальними

Авторка описує поняття самотності як почуття, стан, процес та відношення. *Почуття самотності* пояснюється неприйняттям себе як особистості, переживанням несхожості на інших, і як наслідок, психологічними бар'єрами в спілкуванні з іншими, відсутністю довірливих та інтимних стосунків. *Стан самотності* виражається в порушенні гармонії між бажаним і досягнутим рівнем міжособистісного спілкування, що може супроводжуватися депресією, почуттям тривожності та спустошеності. *Самотність як процес* розглядається через поступове руйнування здатності особистості сприймати і реалізувати наявні в суспільстві норми, принципи,

цінності, що приводить до втрати нею статусу суб'єкта соціального життя. *Самотність як відношення* – це неможливість прийняття індивідом навколишнього середовища [22].

Використання терміну «переживання» щодо самотності пов'язано з її поясненням в рамках теорії переживання Ф. Є. Василюка (1984). Це *усвідомлена складова почуття* – внутрішньо складний, багатоетапний процес, що веде до трансформації внутрішнього світу [6]. Переживання самотності несхоже на інші тим, що воно є всеохоплюючим і комплексним почуттям, яке «пов'язує воедино щось втрачене внутрішнім світом особистості» (Russell, D. W., 1996) [74]. Воно суперечить фундаментальним потребам, провідним очікуванням і сподіванням людини, отже сприймається як вкрай небажане. Самотність спонукає людину до енергійного пошуку ресурсів протистояння цій проблемі.

Дослідження західних вчених показали зв'язок самотності з численними негативними наслідками для фізичного та психічного здоров'я: стресом, тривогою, депресією, погіршенням сну, зниженням імунітету, ожирінням, швидким старінням, ризиком серцево-судинних захворювань і нездоровим способом життя (Pressman S. D. et al., 2005 [71]; Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2010 [63]); а також із проявами ворожості, суїцидальною поведінкою, зловживанням алкоголем і наркотиками (Holt-Lunstad J. et al., 2015 [64]; Richard et al., 2017 [72]). Існують дані, що психологічна самотність як суб'єктивне переживання є більш важливим предиктором негативних наслідків, ніж фактична ізоляція (Cacioppo J. T., Patrick W., 2008)[59].

Масштабні опитування в різних країнах світу демонструють зростання переживання самотності, особливо серед молодих людей: від 16 до 40% респондентів в різних вікових і гендерних групах повідомляють про виражену незадоволеність своїми соціальними відносинами, якістю і кількістю спілкування (Осин Е. Н., Леонтьев Д. А., 2013 [36]; Hysinga M. et al., 2020 [65]; Barreto M. et al., 2021[56]). Зростання рівня самотності в

сучасному суспільстві стимулюється багатьма факторами. Урбанізація, міграція, прискорення темпу життя інтенсифікують соціальну мобільність, що супроводжується послабленням зв'язків в традиційних групах, в першу чергу сімейних. Захоплені кар'єрою і самореалізацією молоді люди вважають за краще довго не вступати в шлюб і не заводити дітей; а численні поверхневі контакти не задовольняють базову потребу в прихильності та прийнятті. Індивідуалізм за принципом «кожен сам за себе», властивий західній культурі, привів до зниження міжособистісної довіри, а необхідність постійного самовизначення викликала кризу ідентичності. Втрата усталених цінностей, економічна і політична нестабільність підсилюють стан відчуженості і розгубленості. Вплив соціальних сил посилюється, якщо присутні фактори особистого неблагополуччя (Корчагіна С. Г., 2008) [22].

В сучасному світі самотність юнаків посилюється переходом спілкування в онлайн-простір, що зменшує кількість та якість безпосередньої міжособистісної взаємодії. Віртуалізація спілкування принесла в самотність нові смисли. Сьогодні все більше молодих людей заявляють про те, що комфортніше почуваються на самоті, ніж в суспільстві. Це можна розглядати як спонтанну адаптацію до глобальної соціальної роз'єднаності. В пандемію 2020 року ця проблема ще більше загострилася через вимогу соціального дистанціювання, руйнування звичного навчального середовища (студентських груп), формування нових каналів та правил взаємодії.

З іншого боку, досі існує ряд соціокультурних стереотипів та приписів, які «вимагають» від людини соціальних контактів певного роду. Наприклад, властиве західній культурі акцентування важливості романтичних стосунків(в фільмах, книгах, соціальних мережах), здатне посилювати переживання самотності у людей, які не перебувають в стабільних відносинах(Fisher A.N., Sakaluk J.K., 2020) [62].

Важливо розуміти, що будь-яка людина, незалежно від соціального статусу, потребує прийняття, схвалення та підтримки навколишніх. Навіть в індивідуалістичній західній культурі самотній спосіб життя є різким

відхиленням від загальноприйнятих традицій. В колективній свідомості самотність стигматизується – вона наповнена негативним змістом. Щодо цього стану використовують епітети: безпорадний, пригнічений, безвихідний, покинутий, зневірений, загублений, жахливий, тужливий, смертельний і т.ін. (Каган В., 2000) [17]. Самотні люди найчастіше сприймаються як нещасні, неповноцінні, неуспішні або неблагополучні. Таким чином, в процесі соціалізації формується страх самотності. Тому усвідомлення власної самотності може викликати у індивіда почуття тривоги, провини, сорому, що обумовлює захисні реакції та небажання звертатися за допомогою.

Велика частина психологічних публікацій також трансліює негативний погляд на самотність, акцентуючи її деструктивний вплив на якість життя. Проте останнім часом все частіше з'являються дослідження, що представляють самотність як *потенційно-позитивний феномен* – невід'ємну частину становлення індивідуальності, необхідний елемент самопізнання, самовизначення і самодостатності, а також ресурс особистісного розвитку, що потребує культивування.

В основі подібних роздумів лежить ідея К. Мустакаса про те, що самотність є для людини викликом, подолання якого робить її більш цілісною, чутливою і людяною. Нездатність впоратися з цим викликом призводить до хворобливої самотності – джерела тривоги та незадоволеності. Страх самотності призводить до її заперечення, витіснення відповідних переживань, постійного пошуку і встановлення поверхневих соціальних контактів, в результаті – відчуження від себе (Moustakas C., 1972) [69].

Самотність – важливий елемент екзистенційного світовідчуття особистості. На думку відомого психотерапевта І. Ялома (1999), в момент переживання самотності, людина відкрита для нового досвіду, для трансформації; відбувається одночасно відмова від старих способів існування і починається пошук нових, більш оптимальних можливостей [54]. Є. М. Осін та Д. О. Леонтьєв відзначають: «Прийняття самотності як екзистенціального

факту відкриває нам можливість цінувати усамітнення, знаходячи в ньому позитивний ресурс для розвитку власної особистості і встановлення нових, більш глибоких і осмислених зв'язків з людьми» [36, с. 59].

Час, проведений на самоті, може бути використаний для внутрішнього діалогу, самопізнання, творчості та інших корисних занять, що дозволяють цінувати відносини з іншими людьми. Позитивний потенціал самотності включає також функції саморегуляції, стабілізації психофізичних станів, захисту «Я» від зовнішніх деструктивних впливів (Неумоева Є.В., 2005) [32].

Таким чином, самотність – це складний соціально-психологічний феномен, що відображає суб'єктивне сприйняття себе у світі соціальних стосунків та відіграє неоднозначну роль в житті особистості.

1.2. Когнітивний вимір самотності

Когнітивний підхід до проблематики самотності підкреслює роль особистих переконань і соціальних установок в детермінації цього суб'єктивного переживання. Загальна теорія впливу когнітивних структур на індивідуальне сприйняття реальності була сформульована наприкінці ХХ ст. (А. Бек, 1976; А. Елліс, 1994; Дж. Янг, 2003) та сьогодні є базисом провідних напрямків психотерапії. Когнітивні схеми, які організують і обробляють інформацію (патерни сприйняття і оцінки, організовані зразки мислення, установки, уявлення, упередження, автоматичні думки і т.п.), формуються на ранніх стадіях розвитку особистості і розвиваються в міру накопичення досвіду. Деформація цих структур призводить до викривленого сприйняття, неадекватних емоційних реакцій, помилкових рішень, порушень поведінки і особистісних розладів [52; 57; 76;77].

Психологічні проблеми індивіда випливають з спотворень реальності, заснованих на помилкових передумовах і припущеннях – дисфункціональних установках за А. Беком, ірраціональних установках за А. Еллісом, дезадаптивних схемах за Дж. Янгом. Це проміжні ідеї між подією і

реакцією (іноді неусвідомлені), які відображають особливості сприйняття подій і таким чином визначають емоційну реакцію. Вони мають характер автоматичних думок, які виникають рефлекторно і представляються людині правдоподібними. Їх нереалістичність та невідповідність спотворює сприйняття і оцінку себе, інших людей, навколишнього світу, тим самим впливає на всі компоненти системи відносин особистості (емоційний, поведінковий), провокуючи виникнення невротичних і психосоматичних розладів [опис по 13].

А. Бек виділив ряд поширених когнітивних схем:

Персоналізація – схильність інтерпретувати події в аспекті особистих значень, перебільшувати зв'язок події з людиною або порівнювати себе з оточуючими.

Поляризоване (дихотомічне, біполярне) мислення – схильність мислити крайнощами «добре-погано», «прекрасно-жахливо», «завжди-ніколи» і т.ін.

Уніполярне мислення крайнощами призводить до *катастрофічності* – очікування негативних результатів в значимих життєвих ситуаціях.

Винесення глобальних оцінок: вибіркоче абстрагування, відрив деталей від контексту, що веде до нерозуміння значення ситуації в цілому; довільні висновки, коли докази відсутні або суперечать висновку, генералізація – невиправдане узагальнення на підставі одиничного випадку.

Переконання «повинності», що можуть приймати форму самоповинності «Я повинен», в т.ч. перфекціонізму, вимог бути досконалим; «Інші повинні» (добре до мене ставиться, любити мене) та «Світ повинен» (бути справедливим, давати мені швидко і легко то, що я хочу, і тощо) [57].

Дослідження в клінічних вибірках дозволили виділити специфічні когнітивні спотворення, які є маркером різноманітних психічних порушень: неврозів, депресії, тривожного розладу і т.ін.

Дж. Янг (1982) один з перших звернув увагу на роль *ранніх дезадаптивних схем* відчутті самотності. Це захисні емоційно-когнітивні патерни, які формуються в дитинстві, керуючи реакціями на протязі всього

життя. «Фундаментальні основоположні припущення» про себе, інших людей і світ детермінують поведінку одиноких людей, ускладнюючи встановлення і підтримання задовільних соціальних відносин [77]. Зазвичай дезадаптивні схеми є результатом травматичних подій, фрустрації важливих потреб, порушень прихильності; їх причинами також можуть бути надмірний захист і опіка, відсутність розумних обмежень, вибіркова ідентифікація з думками, почуттями і поведінкою впливового дорослого. Сьогодні виявлення і корекція неадаптивних соціальних когніцій все частіше лежить в основі надання ефективної психологічної допомоги при проблемах самотності (Young J., Klosko J., Weishaar M., 2003 [76]; Cacioppo S. та ін., 2015 [60]; Käll A. et al. 2020 [66]).

Когнітивний компонент незмінно присутній у визначеннях самотності. Це результат оцінки особистістю системи своїх взаємозв'язків з іншими людьми, соціальними групами і світом в цілому: невідповідність між бажаним і досягнутим рівнем контактів (Perlman D., Peplau L., 1998) [70]; сенс, яким особистість наділяє ізолюваність, спілкування і зв'язки з іншими людьми (Осін Є. М., Леонтьєв Д. О., 2013) [36]; сприйнятий дефіцит відносин, котрі суб'єкт визначає як такі, що задовольняють його потреби (Крюкова Т. Л., 2016) [24]; суб'єктивне відображення свого положення в системі «Я-Інші», домінуюча форма ототожнення себе з іншими: ідентифікація або відокремлення (Олейник Н. О., 2018) [35].

Пізнавальний момент самотності – «знак самості», який повідомляє людині, хто вона є в цьому житті. Це особлива гостра форма самосприйняття і самосвідомості, що показує розкол реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу. Це переживання будується на основі життєвого світу особистості – інтенційної структури, яка встановлює рамки, всередині яких події стають значущими (Садлер У. А., Джонсон Т. Б., 1989) [42].

Самотність позиціонує особистість за шкалою «Я один - Я не один» за допомогою ряду критеріїв: суб'єктивна оцінка прояви самотності, ступінь його визнання (характер психологічного захисту) і емоційне забарвлення

самотності. Кожна людина по-своєму переживає такий стан і має власний «комфортний рівень» самотності (Заворотных Е.Н., 2009) [12]. Когнітивний аспект самодіагностики самотності включає також уявлення про бажану соціальну активність та про певний тип відносин, які відсутні в даний момент, а також аналіз розбіжностей між індивідуальним досвідом особистості і загальноприйнятими стандартами (Корчагіна С.Г., 2008) [22].

Індивід, який чітко визначив себе як самотню людину, відчуває самотність з ще більшою силою. Дослідження Н.О. Олейник (2018) показали, що в ситуації усвідомлення своєї самотності (образ «Я» самотньої людини) у респондентів домінує уявлення про відсутність значущих людей, з якими можна ділитися думками і почуттями, підвищується бажання ізолюватися від інших, формується механізм відчуження власних переживань [35]. В.Б. Бедан (2018) уточнила, що схильність до самотності проявляється в неусвідомленій прихильності особистості до певної емоційної, когнітивної та поведінкової активності в ситуаціях, які сприймаються як «самотньогенні»; в таких умовах людина внутрішньо мобілізована і готова реагувати переживаннями самотності [1].

Роботи Т.Л.Крюкової(2016) внесли важливий внесок в когнітивний підхід до подолання самотності. Дослідження в різних вибірках показали, що індивідуальна оцінка самотності супроводжується рядом когнітивних спотворень і помилок мислення: в бік заперечення, перебільшення або применшення її рівня. Чим вище рівень суб'єктивної самотності і чим більше викривлена її оцінка, тим більш непродуктивні копінг-стратегії обирає людина [24]. Таким чином, суб'єктивно сприйнятий дефіцит відносин спотворює реальну картину соціального життя людини.

Дослідження А.С.Мельничука присвячені вивченню ірраціональних переконань про міжособистісні стосунки у студентів [28; 29]. Автор пояснює, що феномен самотності проявляється в різних формах, які відрізняються співвідношенням об'єктивної ситуації (можливості спілкуватися) і її осмислення людиною. Тому, незважаючи на свою, здавалося б, очевидність,

слово «самотність» має численні значення і ще більше число інтерпретацій. Важливо розглядати самотність в контексті наявних у людини переконань. Причиною того, чому окремі особи не можуть створити відносин, які їх задовольняють, можуть служити прийняті ними «фундаментальні основоположні припущення» про себе та інших людей. Ці переконання обумовлюють сприйняття й інтерпретацію комунікативних ситуацій, а також тісно пов'язані з особистісними рисами, що ускладнюють продуктивне встановлення і підтримання контактів.

Релевантні проблеми самотності переконання мають різний зміст. Наприклад, вони можуть відображати загальну позицію людини щодо характеру включення в спілкування. В сучасному суспільстві поширені переконання в тому, що в житті слід орієнтуватися в першу чергу на власне благополуччя і комфорт, «не обтяжуючи себе глибокими міцними відносинами, відповідальністю і занепокоєнням за інших людей». Іншим поширеним типом ірраціональних переконань є перфекціонізм – переконання в обов'язковості відповідності високим, найчастіше нереалістичним стандартам (що зазвичай супроводжується тривожністю, сумнівами у здатності викликати симпатію у оточуючих і страхом відкидання). Вагому роль у виникненні самотності відіграють ірраціональні когніції про необхідність зовнішнього схвалення, отримання від оточуючих емоційної підтримки як основи позитивного самопочуття, коли природна потреба людини в прийнятті перетворюється в хворобливу залежність від її підтвердження іншими (Мельничук А.С., 2018) [28].

Емпіричне дослідження підтвердило, що суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції і негативне ставлення до самотності у студентів прямо пов'язані з виразністю ірраціональних переконань про міжособистісні відносини. Вагомим чинником самотності виявилось приписування навколишнім егоїзму та корисливих мотивів, а також переконання про небезпечність і небажаність емоційного саморозкриття у спілкуванні (Мельничук А. С. Козловская С. Н. Никифорова О. Ю., 2018) [29]. Аналіз

когнітивних установок, що корелюють з почуттям самотності, дає можливість більш повно побачити чинники її виникнення або посилення у конкретної людини і вибрати мішені для корекційно-розвивальної роботи.

Таким чином, в руслі когнітивного підходу доцільно розглядати самотність як суб'єктивну оцінку ступеня власної незалученості в контакти з іншими людьми. Це включає в себе усталені уявлення про себе та інших людей (Я-образ в системі соціальних стосунків), а також засвоєні культурні норми і правила взаємодії, переконання про важливість різних соціальних ролей, що регулюють принципи побудови відносин, самоідентифікацію і оцінку власних соціальних навичок. Сформований протягом життя набір когнітивних схем у вигляді установок, стереотипів, автоматичних моделей мислення, оцінок, ідеалів і т.ін. обумовлює переживання самотності як неблагополучного або потенційно-ресурсного стану. Виявлення когнітивних схем і моделей, що провокують самотність, корисно в першу чергу в практичному плані, так як дозволить розробити ефективні програми соціально-психологічного супроводу самотніх людей, а в теоретичному.

1.3. Особливості переживання самотності в юнацькому віці

Вікові особливості самотності

Розглядаючи самотність як суб'єктивне відображення «Я» в системі соціальних відносин, ми розуміємо, що в різному віці це переживання має характерні особливості, що залежать а) від соціальної ситуації та б) від специфіки самоусвідомлення та головних завдань розвитку.

Я.М. Драб (2016) пояснює, що *потреба в спілкуванні* є одним із найбільш динамічних психічних утворень людини, що якісно змінюється протягом всього життя. Ці зміни зачіпають її змістовні й мотиваційні характеристики, форми та засоби задоволення, а також можливості впливу на інші компоненти особистості. На різних етапах онтогенезу виникають модифікації потреби у спілкуванні, що визначають перехід на вищий рівень її

організації. Цим розвитком у значній мірі визначається становлення самосвідомості та індивідуальності – інтегральних особистісних утворень, що визначають її цілісність і стійкість. Крім того, саме з потребою індивіда в іншому індивіді безпосередньо пов'язане формування специфічно людських потреб та форм поведінки: духовних, моральних, естетичних, пізнавальних, діяльнісних, суспільних, тощо [11].

Природно, що немовлята та малюки в максимальному ступені залежні від матері, її турбота безпосередньо визначає їхнє самовідчуття. Саме через батьків, особливо матір, дитина відчуває власний зв'язок зі світом, їй важливо відчувати взаємопов'язаність. Вимушена самотність з'являється в ситуаціях, коли малюк залишається без фізичної присутності батьків, навіть на короткий час. Поступово в процесі дорослішання фізична самотність стає природною – дитина вчиться бувати без мами, проводити час з іншими дорослими, адаптується до дитячого садка, нарешті вчиться бути вдома сама. Отже, уміння комфортно та безпечно перебувати наодинці є необхідним для розвитку самостійної особистості.

Проблема *психологічної самотності* малюка найчастіше обумовлена сім'єю, в якій він живе. Дитина переживає самотність, якщо не відчуває любові та турботи, її емоційні потреби не задовольняються, її «не розуміють, не приймають, не слухають, не враховують» (Нефедкина С., 2019) [33]. В останні роки психологи все частіше називають причиною дитячої самотності не байдужість батьків, а їхню зайнятість. Відомо, що зневажливе або байдуже ставлення батьків в ранньому дитинстві призводить до *відсутності надійної прив'язаності*, що у свою чергу, спотворює формування особистості та обумовлює порушення спілкування (проблеми соціалізації, відчуженість, самотність і т.ін.) на наступних етапах життя (Скорик О. Д., 2019) [44].

Як показало дослідження J.Cassidy та S. R. Asher (1992) діти розуміють концепцію самотності і можуть почуватися самотніми вже з дошкільного віку. Діти, котрі найбільше потерпають від самотності, відрізняються за поведінковими параметрами, їх гірше приймають однолітки. При цьому вони

відчувають негативні емоційні стани та докладають зусилля для пошуку друзів [61]. Причиною відкидання однолітками в дитячому віці може бути відсутність соціальних навичок і знань про те, як дружити, фізичні вади та індивідуальні особливості: сором'язливість, тривога, низька самооцінка, тощо [68]. Самотність і соціальна ізоляція, спричинені відкиданням з боку однолітків, призводять до таких віддалених наслідків як зниження самооцінки та почуття власної «інакшості».

В підлітковий період починається природна сепарація від батьків, що остаточно завершується на етапі дорослості. Вперше з'являється усвідомлена потреба в усамітненні, необхідному для самопізнання, перебування наодинці з власним внутрішнім життям. Натомість зростають соціальні потреби у відносинах з однолітками, в причетності і визнанні референтною групою [33]. Отже, підліткова самотність найчастіше переживається у формі відкидання групою однолітків, розчарування в навколишніх та усвідомлення власної нетотожності, несхожості на інших.

У юнацькому та ранньому зрілому віці переживання самотності пов'язане переважно з пошуком інтимного партнера, проблемами побудови довірчих та близьких стосунків. Самотність зрілої людини асоціюється з відсутністю власної родини або ж відсутністю взаєморозуміння в родині.

В сучасній психологічній літературі існує думка про два пікові періоди, коли переживання самотності є найбільшим – у людей похилого віку (55-59 та після 70 років) та у юнаків в період дорослішання. У літньому віці причини самотності є здебільшого об'єктивні – людина гостро переживає скорочення соціальних зв'язків через обмеженість власних можливостей та зниження активності, припинення професійної діяльності, дорослішання дітей, втрату близьких людей. З іншого боку, через надлишок вільного часу зростає потреба у спілкуванні (Драб Я.М., 2016) [11].

На відміну від літніх людей, юнаки відчувають психологічну самотність на фоні активної діяльності і широкого кола спілкування,

переважно через суб'єктивні причини, пов'язані з процесами самоідентифікації та самовизначення.

Т. І. Гольман (2008) звертає увагу на поширений, але хибний стереотип про юнацьку соціабельність. Дійсно, студентська молодь є найактивнішою частиною суспільства, проте самотність в цей період поширена широко та проявляється досить інтенсивно. Багато авторів погоджуються в тому, що юнаки проявляють більшу вразливість до самотності, ніж дорослі та літні особи. «Перебуваючи в ситуації екзистенційного надлому, у молодих людей втрачаються традиційні орієнтири та власна ідентифікація. В результаті підвищується психологічна вразливість, а тиск соціального оточення стає особливо відчутним» [10]. Дійсно, за даними масштабних досліджень Д. Рассела (1996) [74], рівень самотності у студентів коледжів виявився значно вищим, ніж у дорослих та літніх осіб: середня оцінка склала 40,08 балів порівняно з 19,22 та 31,51 відповідно.

В підлітковому та юнацькому віці в силу переживання кризи ідентичності і відсутності соціального досвіду часто виникає відчуття своєї відокремленості, відмінності від інших, унікальності. Водночас молода людина відчуває необхідність бути, як усі, не відрізнитися від своїх однолітків, сприймаючи спілкування з ними як найважливішу життєву цінність (Піменова О., 2013) [40]. Це протиріччя може лежати в основі вразливості до самотності.

Загальна характеристика юнацького віку

Юнацький вік – період від 15-17 до 21-25 років, коли людина закінчує школу і вступає в доросле життя [38; 46]. Це фаза переходу «від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості», що передбачає, з одного боку, завершення фізичного й статевого дозрівання, а з другого – досягнення соціальної зрілості (Кон І. С., 1989) [21]. Юність – один з найвідповідальніших, суперечливих та складних етапів життєвого шляху. Головним завданням вікового розвитку в цей період постає становлення людини як суб'єкта власного розвитку, що передбачає:

- а) особистісне та професійне самовизначення,
- б) соціалізацію та інтеграцію у світ дорослих людей, розширення соціальних ролей та засвоєння нових норм взаємовідносин з вищим (ніж у дитинстві) ступенем самостійності та відповідальності.

Розвиток особистості в цей період характеризується унікальним досвідом відкриття власного внутрішнього світу, глибокою рефлексією, активними процесами самоідентифікації та самореалізації, екзистенційними переживаннями, формуванням життєвої позиції та часової перспективи. Відбувається становлення й усвідомлення системи цінностей, знаходження сенсу власного існування (Сватенкова Т. І., 2015)[43].

Соціальна ситуація розвитку в ранній юності визначається як «поріг самостійного життя». Суспільство ставить перед молодою людиною конкретну, життєво важливу задачу професійного самовизначення. В 9-му, а потім в 11-му класі кожен школяр неминуче потрапляє в ситуацію вибору – завершення освіти та вступ до трудового життя або продовження навчання, вибір його конкретної форми та майбутньої професійної спрямованості. Р. В. Павелків (2011) відзначає, що підліток створює уявні образи бажаного майбутнього, не замислюючись про засоби його досягнення. В юності відбувається принципово важлива зміна – предметом обмірковувань стає не тільки кінцевий результат, але й шляхи його досягнення [38].

Психологічним критерієм переходу від підліткового до юнацького віку є зміна внутрішньої позиції, а саме – ставлення до майбутнього. Якщо підліток, на думку Л.І. Божович (2008), дивиться на майбутнє з позиції теперішнього, то юнак дивиться на теперішнє з позиції майбутнього. Таким чином, відбувається розширення часового горизонту і формується нове сприйняття часу – майбутнє стає головним виміром [3]. На основі цього молода людина будує перспективний життєвий план, освоює способи планування діяльності, розвиває гнучкість та наполегливість у досягненні поставлених цілей (Хавула, 2015; 2017) [49; 50].

Головним новоутворенням юнацького віку різні автори вважають самовизначення (за Д. Б. Ельконіним), формування «життєвого плану» (за І. С. Коном), інтелектуальне дозрівання (за Ж. Піаже), набуття Его-ідентичності (за Е. Еріксоном), пошук сенсу життя (за В. Франклом), становлення Я-концепції (за Р. Бернсом), самореалізацію (за А. Маслоу), зростання сили «Я» та здатності проявити власну індивідуальність в умовах групової діяльності й інтимної близькості (за Г. С. Абрамовою).

Фундаментальний внесок в розуміння психологічного розвитку юнаків внесли праці Е. Еріксона за запропонована ним концепція *Его-ідентичності* – динамічного переживання внутрішньої цілісності, тотожності та безперервності «Я», не зважаючи на зміни що відбуваються в процесі росту та розвитку. В загальному вигляді ідентичність означає властивість психіки в концентрованому вигляді виражати для людини те, як вона уявляє собі власну приналежність до певних соціальних, економічних, професійних, культурних, гендерних, національних та інших спільнот, або ототожнює себе з якоюсь людиною як втіленням властивих цим спільнотам властивостей. Вчений виділяє два базисних компоненти цього психічного утворення: особистісна ідентичність (тотожність із власним «Я») і соціальна ідентичність (відчуття належності до певної соціальної групи) [53].

Згідно з теорією Е. Еріксона, людина впродовж життя переживає ряд психосоціальних криз, що знаменують собою певні стадії розвитку ідентичності. В цей період зникає або суттєво знижується тотожність і віра людини в свою соціальну роль. Внаслідок кожної кризи вона робить (повинна зробити) визначальний вибір між двома альтернативними формами рішення вікових завдань, що впливає на перебіг всього подальшого життя.

Зокрема, стадія 11-20 років є ключовою для придбання почуття ідентичності. Підліток коливається між позитивним полюсом ідентифікації «Я» і негативним полюсом плутанини ролей. Він повинен об'єднати все, що знає про себе (як сина/дочку, школяра, спортсмена, друга і т.ін.) в єдине змістовне ціле, осмислити, пов'язати з минулим і спроектувати на майбутнє.

При вдалому перебігу підліткової кризи у юнаків і дівчат формується почуття ідентичності, при несприятливому – так звана *сплутана ідентичність*, пов'язана з болісними сумнівами щодо себе, власних здібностей, свого місця в суспільстві, з неясною життєвою перспективою. Еріксон пропонує термін «психологічний мораторій», яким позначає кризовий період між юністю і дорослістю, протягом якого відбуваються складні процеси здобуття дорослої ідентичності і нового ставлення до світу. Психологічний мораторій може при певних умовах приймати затяжний характер і тривати роками, що вимагає відповідної психотерапевтичної допомоги (Еріксон Е., 1996) [53].

Наступна стадія 21-25 років знаменує перехід до вирішення власне дорослих завдань на базі сформованої психосоціальної ідентичності (вочевидь, вікові рамки виділених Е. Еріксоном стадій в сучасному світі дещо змістилися). Молоді люди вступають в дружні відносини, в шлюб, заводять дітей. Вирішується глобальне питання про принциповий вибір між широким полем встановлення дружніх та сімейних зв'язків або соціальною ізоляцією, властивою людям із сплутаною ідентичністю та іншими, більш ранніми порушеннями в лінії розвитку [53].

Сформована зріла ідентичності передбачає довіру до світу, самоповагу, самостійність, компетентність та ініціативність в соціальних контактах. Динамічність структури Его-ідентичності дозволяє дівчині чи юнаку знаходитися у процесі постійного становлення, особистісного зростання. Внутрішня цілісність ґрунтується на пізнанні сутності «Я», усвідомленні та прийнятті цінності власної особистості, адекватній оцінці власних здібностей у діяльності та взаємодії з оточенням (Ічанська О. М., 2002) [16].

Важливою характеристикою юнацького віку є *психологічна готовність до дорослого життя*, що вимагає від особистості формування чітко визначених життєвих орієнтирів, самостійної постановки та вирішення життєвих завдань, здатності робити усвідомлений та відповідальний вибір [21; 50]. Т. М. Титаренко підкреслює: «Вибори, які робить людина в молоді

роки, багато в чому обумовлюють траєкторію її подальшого життя, рівень самореалізації, майбутні життєві успіхи та поразки» [37, с.5].

В. М. Ямницький (2006) описує період переходу до ранньої дорослості як початок становлення *життєтворчої активності* людини – підґрунтя, виходячи з якого суб'єкт свідомо реалізує цільовий або смисловий аспект цілісного буття відповідно до власного життєвого задуму. У цей період формується власний спосіб життя, виробляється життєва позиція, життєві цілі та стратегії їх досягнення. Молода людина залучається до соціальної активності та усвідомлює свою соціальну відповідальність [55].

Разом з тим неостаточна сформованість світогляду, не розвинутість рефлексії, нестача життєвого досвіду, теоретичних знань та практичних умінь та інші складові особистісної незрілості заважають цим процесам.

Поряд із соціалізацією, характерними особливостями юнацького віку виступають індивідуалізація й *прагнення до автономності*. Автономність юнаків найчастіше проявляється у прагненні до функціональної, емоційної та поведінкової незалежності в стосунках з батьками, а також у формуванні установок щодо власного особистісного й професійного майбутнього. Проте слід враховувати, що в юності плани на майбутнє характеризуються недостатньою реалістичністю та мало співвідносяться з реальністю. Розвиток справжньої автономії неможливий без рефлексивного освоєння життєвого досвіду; внутрішньої потреби в постійному самовдосконаленні та ціннісного ставлення до самостійності у думках, рішеннях та вчинках [50].

Важливим складником особистісної автономії виступає *автентичність* – усвідомлення людиною своєї сутності та унікальної індивідуальності, а також реалізація усвідомленого вибору, що відповідає власній природі. Проте, як показали дослідження А. Е.Хурчак (2004) недостатньо розвинені самоцінність і самоприйняття, характерні для юнацького віку, знижують впевненість у власних рішеннях та ускладнюють процес вибору [51].

Особистісна автономія, сформована на основі попереднього досвіду молоді людини здатність самостійно визначати свою позицію, здійснювати

та реалізовувати свідомий вибір на основі рефлексії власних потреб, мотивів і цінностей, визначає особливості побудови особистістю власної життєвої перспективи. Важливо розуміти, що в основі життєвої перспективи та особистісної автономії лежить механізм рефлексії. При цьому автономія є найважливішим внутрішнім чинником, що впливає на зміст та способи побудови життєвої перспективи в юнацькому віці [50].

Т. Н. Лук'яненко (2003) вважає визначальною особливістю юнацького віку явище *амбівалентності*, що проявляється у співіснуванні рівних за силою, але взаємовиключних за змістом протилежних тенденцій в мотивації, когніціях, емоціях та поведінці. Головними сферами прояву амбівалентності юнаків є мотивація афіліації (прагнення прийняття та страх відкидання), фрустраційна інтолерантність (емоційна нестійкість, відсутність реакції на вплив фрустраторів-цінностей та фрустраторів-суб'єктів), агресивність або доброзичливість в поведінці (спонтанність агресії, нездатність її стримувати, отримання задоволення або почуття провини від заподіяння шкоди). Ефективним шляхом психокорекції амбівалентності авторка називає інтеграцію особистості в колектив [27].

Провідною діяльністю в період юнацтва виступає професійне навчання, що закладає основи для майбутньої трудової діяльності та професійної самореалізації. Провідна діяльність обумовлює виникнення мотиву самовдосконалення і потреби в досягненні, що проявляється у прагненні особистості адекватно оцінювати власні можливості, самостійно регулювати свою поведінку, покращувати успішність в навчанні, розширювати світогляд, бути самоефективною в діяльності та спілкуванні. Для раннього юнацького віку характерна перевага внутрішньої мотивації над зовнішньою; розвиток внутрішньої мотивації дає можливість молодій людині свідомо керувати своїми потребами і прагненнями, опановувати внутрішній світ (Хавула Р., 2017) [49].

Реалізація професійного навчання тісно пов'язана з новою соціальною роллю та соціальним статусом – *студентством*. Це період входження в

новий соціальний простір, який передбачає активну взаємодію з керівництвом факультету та адміністрацією університету, з викладачами різних предметів, з одногрупниками, однокурсниками та іншими студентами. Нові умови життя, з одного боку, призводять до переживання духовного підйому, радості, інтересу, а з іншого – створюють труднощі та бар'єри, які спричиняють стан розгубленості та незадоволення (Зимня І. А., 2004) [14].

Вступ до вищого навчального закладу та подальше успішне навчання, вимагають від молодого людини високого рівня внутрішньої мотивації та саморегуляції, самоорганізації, самостійності, ініціативності, наполегливості, відповідальності, адекватної оцінки власних здібностей. Студенти цілеспрямовано та систематично оволодівають великим обсягом знань та умінь, професійних, соціальних та загальних компетенцій. Вони вчаться ставити перед собою досяжні цілі, організувати власний час, розвивають самоконтроль та потяг до самовдосконалення [49].

Слід відзначити, що професійний розвиток юнаків відбувається невіддільно від особистісного. Налагодження стосунків з однолітками-студентами та викладачами є не менш важливим, ніж власне учбово-професійна діяльність.

На думку Р. Хавули (2017), необхідною передумовою соціально-психологічної адаптації студентів є самоефективність у соціальному вимірі, яка позитивно корелює з почуттям впевненості в собі, успішністю у встановленні та підтримці соціальних контактів, можливістю протистояти негативному соціальному тиску та відстоювати власну думку, а негативно – з депресією, самотністю та страхами. Більшість юнаків та дівчат прагнуть посісти позицію дорослої людини, тому їм необхідно створювати умови для прояву ініціативності, впевненості, самоповаги, що сприяє становленню самоефективності як у діяльності, так і в соціальній взаємодії [49].

І.Д. Бех (2008) наголошує на ролі дорослого у вихованні особистості: «Для юнаків і дівчат найважливіше – знайти розуміння, співчуття, допомогу в тому, що їх хвилює, що переживається як найбільш значуще» [2, с. 113].

Важливо зміцнювати потребу молодій людині вдосконалювати себе, систематично і послідовно прямувати до поставленої мети.

Проте більшість авторів погоджуються в тому, що найважливішим чинником формування особистості в юнацькому віці є *спілкування з однолітками*. Саме в цій взаємодії з'являється можливість розкрити внутрішнє «Я», подивитися на себе поглядом іншої людини, оцінити власні можливості. Потреба «в розумінні іншого та себе іншим» лежить в основі юнацького потягу до дружби (Булах І. С., Долинська Л. В., 2005) [5, с.149]. Іншою важливою функцією юнацької дружби є підтримка самоповаги. Дружба дозволяє висловити почуття і отримати підтримку, потрібну для самоствердження.

Є. В. Філіндаш (2015) звертає увагу на факт, що на початковому етапі навчання у ВНЗ – в період формування студентської групи молоді люди заново вирішують проблему розподілу соціальних ролей. Від перебігу цього процесу цього залежить коло їх спілкування, якість взаємодії з одногрупниками, а, отже, ступінь та характер переживання соціально-психологічного стану самотності. Для формування та існування студентської групи (через недостатній час взаємодії людей) характерна несформованість загальних норм і цінностей, правил поведінки, прийнятних для всіх членів [48]. І.М. Ішмухаметов уточнює, що переживання самотності найбільш яскраво проявляється в юнацькому віці внаслідок нестійкого соціального становища, індивідуалізації діяльності та формалізації соціальних ролей, тоді як потреба в близьких відносинах залишається незадоволеною [15].

Т. І. Сватенкова (2015) характеризує розвиток в юнацькому віці через процеси переживання й усвідомлення ситуацій, що спричиняють структурно-динамічну трансформацію особистості у напрямку її дорослішання, зокрема перехід від екзистенційної орієнтації до екзистенційної інтеграції. Ці процеси особливо активуються в ситуаціях кризових переживань, що спонукають особистість до роздумів про сенс свого існування та власне призначення. За результатами опитування студентів 16-19 років дослідниця визначила

актуальні для цього віку життєві цінності: особистісне зростання, міжособистісні контакти і спілкування; любов і сім'я а також безпека і автономність (їх обирають більше 20% юнаків та дівчат) [43].

Разом з тим опитування показало, що більшість молодих людей (майже 40 %) переживають почуття *дисоційованої самотності* – найбільш складної та хворобливої форми, генезис якої визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження по відношенню до одних і тих самих людей. Спочатку юнак ототожнює себе з кимось, приймає його спосіб життя, слідує йому і безмежно довіряє «як самому собі». Після повної ідентифікації настає різке відчуження від об'єкта прихильності, що відображає глибинне ставлення людини до себе, коли одні сторони власної особистості приймаються, а інші категорично відкидаються. Як тільки проекція цих невизнаних якостей знаходить відображення в об'єкті ідентифікації, останній відразу та цілком відкидається, тобто відбувається різке, беззастережне відчуження [22]. При цьому 17,67% студентів одночасно переживали декілька форм самотності, що значно ускладнює процеси самореалізації та особистісного самовизначення. Таку особистість «розривають» суперечливі судження, відчуття стосовно себе й навколишнього світу. Молода людина спрямовує всі особистісні ресурси на опанування негативних, загрозливих для її внутрішнього світу переживань, не залишаючи можливості для саморозвитку і руху вперед (Сватенкова Т. І., 2015) [43].

Отже, головною метою спілкування в юнацькому віці виступає саморозкриття і взаєморозуміння. У випадку незадоволення цих потреб з'являється почуття непотрібності та самотності. Хронічна, тривала депривація соціальних потреб юнака призводить до виникнення психологічної відчуженості.

Дослідження самотності в студентських вибірках

Переживання самотності в юнацькому віці досить часто виступає предметом психологічних досліджень. Далі ми коротко опишемо основні результати й закономірності, виявлені українськими та російськими вченими.

Робота О.С. Неумоєвої (2005) присвячена розкриттю позитивної ролі юнацької самотності у розвитку особистості, виходячи з психологічних особливостей віку і соціальної ситуації розвитку. Авторка відзначає зв'язок самотності з основними подіями і завданнями юнацького віку: відділенням від сім'ї, адаптацією до нової соціальної групи, встановленням інтимних стосунків, плануванням майбутнього, тощо. Самотність виступає індикатором незадоволеності собою та своїм становищем, що спонукає молоду людину розвивати власну індивідуальність та досягати відповідності ідеальним уявленням про себе. Самотність дозволяє зануритися в особистісну рефлексію, роздуми про важливі смисложиттєві проблеми і несе в собі можливість розвитку особистісних якостей, що сприяють успішній інтеграції в соціум. З іншого боку, самотність дестабілізує відносини з групою однолітків та ускладнює входження особистості в широкий контекст соціальних відносин. Деформуючий вплив самотності юнаків пов'язаний з феноменами самосвідомості і самоствавленням, знеціненням, формуванням негативних уявлень про себе, вибором неадаптивних способів поведінки. Юнак, на відміну від підлітка, розуміє або інтуїтивно вгадує потенційно-позитивну роль самотності в особистісному становленні і може свідомо вибирати усамітнення. Однак молодим людям може бракувати внутрішніх ресурсів для повного використання позитивного потенціалу самотності, в зв'язку з цим їм необхідна професійна психолого-педагогічна допомога [32].

Важливий внесок Є.М. Осина та Д.О. Леонтьєва (2013) полягає в розробці екзистенційної моделі самотності та відповідного опитувальника, що дозволяє диференційовано оцінити виразність позитивного й негативного ставлення до цього переживання (детально описаний в наступному розділі). Дослідження великих вибірок інтернет-користувачів показало, що загальне переживання самотності та показники залежності від спілкування з віком знижуються. Позитивне ставлення до самотності як ресурсу для саморозвитку найбільш виражене у віці 14-18 років, надалі оцінки

знижуються, але після 25 знову зростають. Автори пояснили це тим, що люди вчаться встановлювати відносини і стають більш автономними [36].

Дослідження співвідношення екзистенційних ресурсів і переживання самотності в юнацькому віці (І. В. Бринза, В. Б. Бедан, 2013) показало, що екзистенційні ресурси самотніх студентів є недостатніми. Молоді люди відчують самотність, набуваючи досвід розставання зі старими цінностями, втрати близьких взаємин та «частини себе самого». Вимушеність цього переживання загострює почуття безпорадності і безсилля. Нерідко це призводить до сумнівів у власній значущості, втрати довіри до світу і до себе, до відчуження та ізоляції. Автори пояснюють, що під час переживання самотності всі проєкції, накладені раніше на сприйняття об'єктивного світу, руйнуються. Втрата сенсу та віри спонукає до схильності все ускладнювати, надмірно турбуватися відносно майбутнього, уявляти можливі невдачі і нещастя, що у свою чергу, збільшує психологічну напругу, почуття безсилля і безпорадності [4].

В опитуванні Є. В. Філіндаш (2015) 71% респондентів відзначили, що спокійно ставляться до самотності і вважають за краще бути наодинці, коли це необхідно або коли треба про щось подумати. Молоді люди бачать в усамітненні корисну творчу функцію, пов'язану з формуванням особистісних якостей [48].

К. В. Старухіна та О. Д. Кайрис (2016) відзначають, що для юнацького віку характерне прагнення виділяти час на саморефлексію, аналіз власного життя, переоцінку середовища, пошук свого призначення та сенсу існування. Це позитивна сторона самотності, корисна для становлення особистості. У ній молода людина знаходить розраду і задоволення, реалізацію власних екзистенційних потреб. Проте коли в цьому процесі виникають проблеми, коли юнак не може самостійно знайти відповіді, отримати допомогу і підтримку, ймовірно виникнення негативних переживань, які можуть привести до депресії. Опитування студентів 1-2курсів виявило проблемну самотність у 22 %, що привело авторів до висновку про відчутну нестачу

спілкування при гострій потребі в ньому. Разом з тим, дві третини студентів використовують самотність як позитивний ресурс, що надає можливість для самопізнання і саморозвитку. Цьому сприяє усвідомлення вступу у доросле життя, прагнення до самоактуалізації, підготовка до майбутньої професії [46].

Дослідниці виявили поширеність специфічних проблем самоставлення у 50-80 % вибірки: низький показник самоповаги, невіра у власні сили; невдоволення собою й іншими; невпевненість в собі і негативні переконання щодо власної особистості, а також невміння аналізувати ставлення оточуючих до себе. Це супроводжується недостатньою сформованістю смисложиттєвих орієнтацій: більш ніж у 60% опитаних діагностовано несформовані цілі на майбутнє, нестійкість системи оцінки власних можливостей, недостатню впевненість у власних діях, неготовність брати на себе відповідальність. Студенти молодших курсів тільки вступають в зріле життя, проходячи становлення ідентичності, вони ще не здатні чітко визначати свої життєві орієнтири. Виявлені негативні кореляції між ставленням до себе (показниками самооцінки, самоповаги, самокерівництва і т.ін.) та відчуттям ізольованості й відчуження. Інтенсивність переживання самотності прямо пов'язана з незадоволеністю собою, життям, власними цілями, процесом їх досягнення та існуючими результатами. Для половини студентів з негативним переживанням самотності характерні прояви депресії (Старухина К. В., Кайрис Е. Д., 2016) [46].

Досліджуючи групи різного віку Л. А. Колесніченко та А. М. Солонько (2021) вказали на більшу поширеність загального переживання самотності та її позитивного прийняття у молоді до 25 років порівняно з особами 40-50 років. Відчуття самотності виявилось тісно пов'язане з базовими життєвими цінностями особистості (пряма кореляція з орієнтацією на самостійність в рішеннях та діях, обернена – з цінностями доброзичливості та безпеки). Позитивна самотність прямо корелює з орієнтованістю особистості на досягнення, автономність, гедонізм та стимуляцію [19].

В роботі Н.О. Олейник(2018) показано специфіку переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. Отримані результати свідчать, що дорослі особи в порівнянні з молодими людьми 18-25 років частіше відчують недостатність контактів і емоційної близькості з іншими та усвідомлюють себе як самотню, ізольовану людину. Попри дефіцит взаємодії з іншими людьми, саме досліджувані середнього дорослого віку мають більш високе бажання залишитися на самоті [35].

В дослідженні А. Сукнацької (2019) брали участь студенти 4 курсу віком 20-21 рік, серед яких у 38% виявлено високий рівень самотності та негативне ставлення до усамітнення. Самотнім особам важко заводити друзів, часто немає з ким поговорити та до звернутися. Одним з факторів, що сприяють самотності, респонденти вказали небажання опинитися в ситуації спілкування, де людина піддається ризику отримати відмову у встановленні потрібних для неї взаємин, відчути збентеження і розчарування [47].

Дослідження Е. Ю.Никонової(2014) охопило 217 молодих чоловіків та жінок 18-20 років. Результати показали, що інтенсивність та частота переживання самотності не залежить від статі, але має гендерно-специфічні кореляції з особистісними рисами. Авторка прийшла до висновку, що почуття самотності чинить більш негативний вплив на чоловіків, ніж на жінок. Чим сильніше чоловіки переживають самотність, тим більше у них можуть погіршуватися відносини з навколишніми; вони стають замкнутими та нейротичними, втрачають впевненість у собі, самоконтроль, оптимізм, бажання самовираження. Через все це чоловіки можуть зазнавати труднощів при спробі будувати нові відносини. Жінки, навпаки, прагнуть подолати почуття самотності: чим вище переживання самотності, тим вище їх прихильність до людей і бажання дружніх, теплих відносин. Вони намагаються раціонально обґрунтувати свою самотність, прагнуть побачити у інших схожі проблеми та починають вести себе більш експресивно. Активні спроби подолати самотність у жінок можуть призводити до потрапляння в так званий «драматичний трикутник»,

взаємодії, в кому циклічно змінюються ролі Рятівника та Жертви. Незалежно від статі самотність пов'язана із низькою самооцінкою, зменшенням ресурсів конструктивного подолання проблем та вираженими механізмами психологічного захисту [34].

Слід відзначити, що результати досліджень залежності самотності від статі є досить суперечливими. Відсутність гендерних відмінностей в інтенсивності переживання самотності показана в роботах Є. М Осіна та Д. О. Леонтьєва (2013) [36], Л. О. Колісник (2014) [20]. Разом з тим, в роботах І. Н. Ішмухаметова (2006) [15], В. Г. Лашук (2010) [26] доведена достовірна залежність рівня переживання самотності від статі – дівчата переживають це почуття частіше та гостріше, ніж хлопці. Масштабні опитування американських студентів (Russell D. W., 1996) показали наявність інших гендерних відмінностей: порівняно вищі оцінки самотності у чоловіків, причому ця різниця зникала в старших вікових групах [74].

Один з найбільш ґрунтовних аналізів психологічних особливостей самотності в юнацькому віці провела українська дослідниця В. Г. Лашук [25; 26]. На основі роботи фокус груп віком 17-24 роки були визначені поширені уявлення та асоціації щодо проблеми переживання самотності, її причин. Описуючи почуття самотності, респонденти використовували слова з негативною семантикою: похмурий, бляклий, непотрібний, відчужений, депресивний, невпевнений, жахливий, спустошливий. Проведений аналіз дозволив визначити самотність як *результат депривації основних життєвих потреб на різних рівнях*: емоційному, когнітивному та соціальному – рис. 1.1.

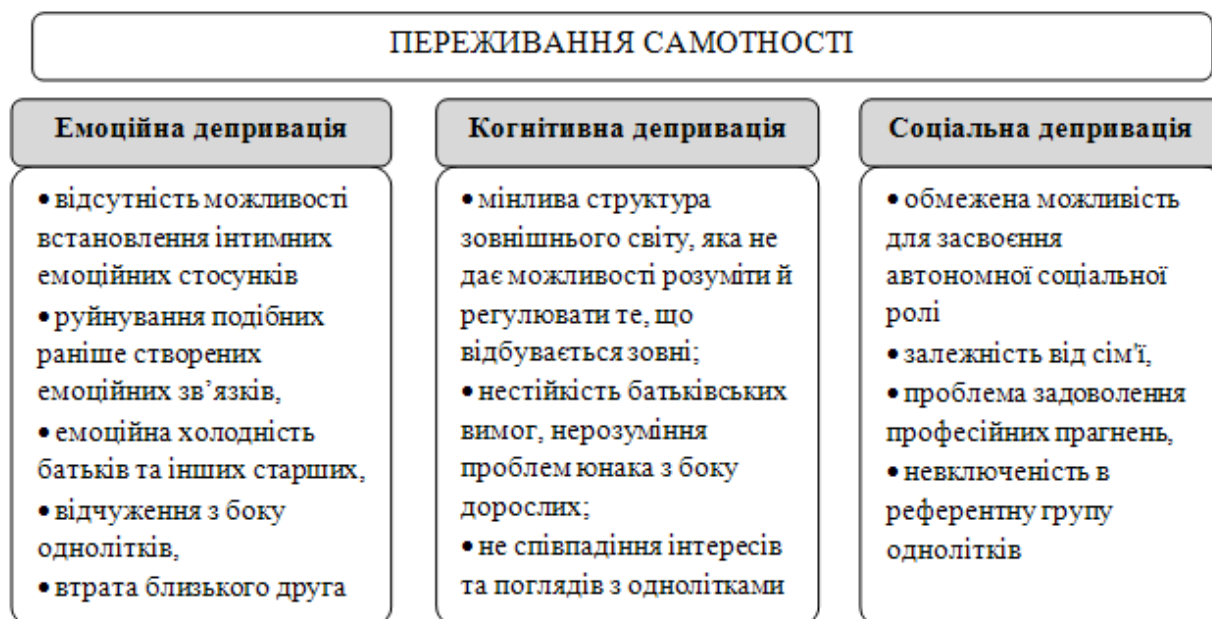


Рис 1.1. Самотність як результат депривації життєвих потреб (за В.Г.Лашук).

Найбільш важливим джерелом виникнення почуття самотності в цей період являється відсутність бажаної емоційної близькості з коханою людиною (або відсутністю коханої людини), відсутність близьких друзів та нерозуміння з боку інших. На думку юнаків, частота і гострота переживання самотності з віком знижується. В зрілому (репродуктивному) віці людина також переживає самотність, але значно рідше і не так гостро. Вони визнають чинником переживання самотності не вік сам по собі, а соціальну ситуація розвитку – психологічні і соціально-психологічні зміни, пов'язані з віком, що впливають на характер переживання самотності: власна родина, залучення в професійну діяльність і т.ін. [25].

Респонденти вказали, що переживання самотності на фізіологічному рівні супроводжується втратою апетиту, головними болями, плаксивістю, підвищенням стомлюваності, безсонням, збільшенням потреби в курінні або алкоголі. На психологічному рівні – депресією, відчаєм, гнівом, відчуттям провини, розчаруванням, зануреністю у власні переживання, смутком, апатією, бажанням «від всіх сховатися». При цьому більшість молодих

людей не володіли конструктивними способами виходу із «всепоглинаючого переживання самотності» (Лашук В. Г., 2009)[25].

Подальше опитування 180 осіб юнацького віку показало, що високий рівень частоти й інтенсивності переживання самотності призводить до виникнення стійкого страху усамітнення, складнощів при встановленні нових стосунків, низького самоконтролю та нездатності до подолання проблемних ситуацій. Респонденти з високим рівнем самотності ставляться до життя, як до руйнівного явища; це обумовлює тривогу, напруженість, пасивність (Лашук В. Г., 2010) [26].

Аналіз вікової динаміки значущості самотності у межах юнацького віку (17-18, 19-20 та 21-24 роки) показав, що ранній юнацький вік вирізняється максимальною частотою та інтенсивністю переживання, яка поступово знижується до середніх показників, характерних для дорослості.

В. Г. Лашук (2010) виявила ряд гендерних відмінностей в переживанні самотності: юнаки більш схильні до приховування почуттів, а дівчата вирізняються високою емоційною насиченістю переживань і їх зовнішнім вираженням. У юнаків при переживанні самотності в основному виникають почуття, які мають зовнішнє деструктивне спрямування: роздратованість, агресія. У дівчат переважають почуття, що руйнують, в першу чергу, власну особистість: тривожність, вразливість, невпевненість. Авторка пояснює це особливостями емоційної сфери жінок, яка вирізняється більшою силою вираження емоцій [26].

Для зниження напруження та подолання почуття самотності молодь часто обирає неконструктивні способи, які не дають помітних бажаних результатів, оскільки по суті є швидше захисними механізмами, ніж реальними способами вирішення проблеми. Хлопці, як правило, уникають соціальних контактів шляхом занурення в роботу, навчання або іншу улюблену справу. Вибір таких способів може пояснюватися браком емоційної близькості та підтримки з боку родини чи друзів, приховуванням переживань. Тільки в крайніх випадках вони звертаються за емоційною

підтримкою до оточуючих. Дівчата, навпаки, відчують необхідність в співпереживанні, співучасті, тому використовують способи подолання, що передбачають наявність соціальної підтримки: зателефонувати друзям, піти в гості, тощо. Але часто звернення за підтримкою виявляється малоефективним, оскільки інші люди не завжди проявляють емпатійність чи демонструють очікувані реакції на скарги. Рефлексію як спосіб подолання самотності молоді люди використовують дуже рідко, хоча це найбільш ефективний шлях, що дозволяє усвідомити дійсні причини виникнення цього почуття, прийняти та навчитися позитивно ставитися до усамітнення [25; 26]. Деструктивні способи подолання посилюють негативні соціальні та психологічні наслідки самотності.

Сьогодні найбільш розповсюдженим способом знизити гостроту самотності є *спілкування в соціальних мережах*. За даними Л. Прокоф'євої (2019), сучасна молодь при виборі способу проведення дозвілля частіше ставить на перше місце спілкування в Інтернеті, ніж реальні зустрічі з друзями і знайомими [41]. З цього приводу в психологічній літературі існують дві протилежні точки.

З одного боку, психологи, педагоги та соціологи попереджують, що віртуальне спілкування не можна назвати ефективною комунікацією, а формування віртуальної ідентичності не дозволяє повноцінно презентувати себе в соціумі. Для опосередкованої онлайн-комунікації характерне збільшення числа контактів при скороченні частки комфортної емотивної взаємодії, що веде лише посилює почуття самотності. Надмірне захоплення Інтернетом і соціальними мережами веде до звуження міжособистісних зв'язків у реальному світі (сімейних, дружніх, професійних) та виступає джерелом емоційної депривації. Заміна реального спілкування віртуальним може стати причиною проблем в подальшій соціалізації молоді, її когнітивної, емоційної та поведінкової пасивності [48].

Представники іншої, більш оптимістичної точки зору, розглядають Інтернет як ефективний інструмент подолання самотності. Спілкування з

однолітками в підлітковому і юнацькому віці має важливе значення, але багато причин можуть заважати його реалізації (нерозвинені комунікативні уміння, сором'язливість і т.ін.). Опосередковане соціальними мережами спілкування допомагає підліткам та юнакам цінують здолати перешкоди, що роблять безпосередні контакти неуспішними: здолати фізичну віддаленість, знайти співрозмовника у будь-який час доби і таким чином компенсувати дефіцит спілкування в реальному житті, знижуючи гостроту переживання самотності. У цих випадках молоді люди використовують Інтернет як альтернативу реальному оточенню [41].

Підсумовуючи все вищесказане, сформулюємо та впорядкуємо загальний перелік чинників, що пояснюють актуальність проблеми самотності для осіб юнацького віку [10; 15; 23; 26; 29-32; 41; 45; 46; 48]:

1) макро-соціальні чинники: ідеологія індивідуалізму, дискримінація традиційних цінностей, ослаблення родинних та суспільних зв'язків, нестабільність колективної свідомості, а також модернізація освітньої системи та відсутність працюючих соціальних ліфтів в Україні не залишають молодим людям орієнтирів для професійного і особистісного самовизначення, посилюючи стан відчуженості, загубленості, самотності.

2) фактор студентства – вступ в нові умови, пов'язані з професійним навчанням та/або початком самостійної трудової діяльності: зміна звичного оточення і життєвого устрою, переїзд до нового міста та відділення від батьківської сім'ї, розрив дружніх стосунків через зміну основної діяльності; розширення контексту соціальних відносин, необхідність засвоєння нових групових норм та організаційних правил; відсутність грошей для проведення дозвілля;

3) специфічна соціальна ситуація розвитку – становлення самостійного суб'єкта діяльності: сепарація від батьківської родини та встановлення інтимно-особистісних відносин; нестійке «проміжне» соціальне становище;

4) екзистенційні виклики як головне завдання особистісного розвитку: самовизначення, необхідність побудови власного життєвого (професійно-

навчального) плану та основі усвідомленої життєвої перспективи, досягнення самоідентичності, розвиток самосвідомості та формування Его-позиції; переживання, пов'язані з пошуком сенсу свого існування;

5) виразна потреба в самоствердженні та прийнятті групою, а також в інтимно-довірчому спілкуванні;

б) вікові особливості – внутрішня амбівалентність: прагнення до незалежності, свободи прояву власних почуттів і думок при несформованій особистісній зрілості; юнацький скептицизм при неостаточній сформованості світогляду, критичного мислення; надмірна зарозумілість чи оригінальність є причиною нерозуміння з боку інших людей; незрілість соціальної сфери та саморегуляції, недостатній рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії призводять до стереотипного сприйняття інших людей і стосунків; неадаптивної поведінки в конфліктних ситуаціях; неконструктивна рефлексія (самокопання) спричиняє порушення самооцінки;

7) індивідуальні психологічні особливості: невпевненість в собі, сором'язливість, замкнутість, знижена або неадекватна самооцінка, завищені вимоги до себе й інших, емоційна нестабільність, тривожність, критичність, стриманість, підозрілість, конфліктні стосунки з однолітками та дорослими; травмівний досвід дитинства та порушення формування прив'язаності.

Проведений аналіз літератури показав, що в сучасній психології активно вивчається позитивне та негативне ставлення до самотності у осіб юнацького віку. Головна увага приділяється процесам самоідентифікації та особливостям соціалізації студентів, але когнітивні установки, які стоять за цим, практично не розглядаються.

Висновки до розділу 1

Самотність – складний, амбівалентний психічний стан, котрий як негативно, так і позитивно може впливати на розвиток особистості в юнацькому віці. З одного боку, молода людина потребує усамітнення для рефлексії і набуття ідентичності. З іншого боку, виникнення інтенсивного

почуття самотності та його болісне переживання може призводити до подальшої руйнації міжособистісних стосунків, викликати зміни в соціальних потребах юної людини, у її ставленні до власного “Я”, до навколишніх та загалом до життя.

В руслі когнітивного підходу доцільно розглядати самотність як суб'єктивну оцінку ступеня власної незалученості в контакти з іншими людьми, що обумовлює потенційно позитивний або негативний вплив на якість життя. Когнітивний аспект самотності включає в себе усталені уявлення про себе та інших людей (Я-образ в системі соціальних стосунків), а також засвоєні культурні норми і правила взаємодії, переконання про важливість різних соціальних ролей, що регулюють принципи побудови відносин, самоідентифікацію і оцінку власних соціальних навичок. Сформований протягом життя набір когнітивних схем у вигляді установок, стереотипів, автоматичних моделей мислення, оцінок, ідеалів і т.ін. обумовлює переживання самотності як неблагополучного або потенційно-ресурсного стану.

Переживання самотності є показником закономірних змін, що відбуваються при переході від дитинства до дорослості. З цієї причини важливо розуміти, що переживання самотності є характерною рисою юнацького віку і вимагає певних способів роботи з ним в практиці психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ АСПЕКТІВ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Головними завданнями емпіричного дослідження було: а) визначення особливостей переживання самотності студентами на різних етапах навчання та б) виявлення взаємозв'язків між інтенсивністю та спрямованістю переживання самотності та вираженістю дисфункціональних переконань.

Для діагностики самотності як суб'єктивного переживання студентів було використано дві діагностичні методики: Шкала самотності UCLA Д. Рассела (версія 3), адаптована І. Н. Ішмухаметовим та Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС), розроблений Є. М. Осіним та Д. О. Леонтьєвим. Когнітивні аспекти вивчалися за допомогою Шкали дисфункціональних установок (А. Бек та А. Вейсман, адаптована скорочена версія М.Л.Захарової) та Схемного опитувальника Дж. Янга (YSQ-S3R) в адаптації П.М. Касьяника та О. В. Романової.

Опитування відбувалось у вересні 2021 р. Дослідницьку вибірку склали студенти різних курсів навчання Херсонського державного університету загальною кількістю 65 осіб. Серед них 26 першокурсників, 24 студенти III курсу та 15 студентів V-VI курсу (магістрів). Вік респондентів склав від 16 до 25 років, в середньому $20,14 \pm 1,75$ років. За гендерним складом у вибірці переважали дівчата (39 осіб), що в цілому відповідає демографічному складу студентської популяції.

Для математичної обробки отриманих емпіричних даних використано методи описової статистики: аналіз середніх показників, вимірів розкиду, ексцесу та асиметрії, а також частотний аналіз (розрахунок відсоткової частки, що представляє поширеність певної ознаки у вибірці). Нормальність розподілу кількісних показників перевірено за допомогою критерію

Колмогорова-Смирнова. Проведено порівняльний аналіз вираженості самотності та дисфункціональних когнітивних переконань в різних вікових групах, застосовано однофакторний дисперсійний аналіз та непараметричний критерій Краскела-Волліса. Значимі взаємозв'язки між змінними визначені в процесі кореляційного аналізу (коефіцієнт рангових кореляцій Спірмена). Розрахунки проводились в програмі IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Sciences, статистичний пакет для суспільних наук), версія 18.0. Для графічної репрезентації отриманих даних застосовано програму Microsoft Excel, версія 2003.

Таким чином, достовірність отриманих результатів дослідження забезпечена залученням репрезентативної вибірки, використанням надійних та валідних діагностичних інструментів, адекватним застосуванням різноманітних статистичних методів для інтерпретації даних, а також порівнянням отриманих результатів з даними попередніх дослідників.

2.2. Аналіз діагностичних результатів у студентській вибірці

2.2.1. Інтенсивність та спрямованість переживання самотності

Для діагностики самотності як суб'єктивного переживання студентів було використано дві авторитетні діагностичні методики.

Шкала самотності UCLA (Loneliness Scale of University California Los-Angeles, версія 3), створена Д. Расселом в 1996 р., вимірює самотність як глобальне переживання та досвід, притаманний широкому колу людей [74]. Одновимірний підхід передбачає, що в основі самотності існує певний спільний фактор, який відчувається всіма людьми з більшою або меншою інтенсивністю; при цьому не береться до уваги, який індивідуальний зміст та сенс має це переживання для окремого індивіда. Інструмент активно використовується в наукових та прикладних дослідженнях; за його допомогою накопичені емпіричні дані щодо переживання самотності в різних соціальних групах. Російськомовна адаптація шкали розроблена латвійським

дослідником І. Н. Ішмухаметовим в 2006 р. з дозволу автора. Вона апробована на вибірці 526 студентів м. Риги віком 18-24 роки, має доведену надійність та валідність [15].

Методика містить 20 прямих та обернених питань, що відображають переживання відособленості, відчуженість, дефіцит емоційної підтримки та відсутність задовільних міжособистісних контактів. Приклади питань: «Як часто Ви відчуваєте себе частиною групи друзів?» (п. 5), «Як часто Ви відчуваєте, що навколишні не поділяють Ваших інтересів і ідей?» (п. 8), «Як часто Ви відчуваєте, що є люди, з якими ви можете поговорити?» (п. 19). Респондент відповідає, обираючи один з чотирьох варіантів: ніколи, рідко, інколи, завжди, що оцінюються відповідно від 1 до 4 балів. Сумарний показник шкали становить від 20 до 80 балів і не має встановленого порогового значення; його збільшення свідчить про інтенсивність суб'єктивного переживання самотності.

Таблиця 2.1

Описова статистика показника шкали самотності UCLA

	Показники вибірки	За даними Д. Рассела, 1996	За даними І. Ішмухаметова, 2006
Кількість опитаних	65	487	526
Середнє значення	42,40	40,08	39,53
Медіана	43	40	39
Стандарт. відхилення	12,61	9,50	7,41
Мінімум	20	20	23
Максимум	66	74	65

З таблиці 2.1 ми бачимо, що отриманий середній показник та розкид даних у вибірці дещо більший, ніж було показано в результатах попередніх дослідників. З попереднього аналізу літератури нам відомо про високу (порівняно з особами зрілого віку) вираженість суб'єктивного відчуття самотності у молодих людей. За даними численних опитувань студентських вибірок середній результат становить від 39,5 до 40,1 (D.W. Russell, 1996[74];

Ишмухаметов, 2006 [15], Nysinga й ін., 2020 [65]), в той час як опитані нами студенти мають середні тенденції $42,40 \pm 12,61$ балів.

Це може свідчити про специфіку української вибірки або конкретної когорти студентів. Слід також враховувати вплив тимчасових факторів, наприклад дистанційної форми навчання у зв'язку з поширенням пандемії COVID-19. В будь-якому випадку, результати діагностики за шкалою UCLA підтверджують значимість проблеми самотності для сучасних студентів.

Якщо керуватися груповими нормами вибірки апробації, то середній рівень вираженості самотності визначається інтервалом $39,53 \pm 7,41$ ($M \pm SD$). В такому випадку у вибірці виявляється 17 осіб (24,62 % від загальної вибірки) з оцінками 31 та менше балів, тобто з *низьким рівнем самотності*. Разом з тим 22 особи (33,85 % вибірки) демонструють оцінки 47 та більше балів, що свідчить про *високий рівень вираженості самотності* як глобального досвіду та суб'єктивного переживання. Отже, для третини студентів характерна виражена незадоволеність якістю соціальних відносин, дефіцит міжособистісних контактів або близької людини, відчуття відособленості, відчуженості та ізольованості, відсутності єднання та взаєморозуміння з оточуючими.

Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС) розроблений Є. М. Осіним та Д. О. Леонтьєвим в 2013 р. на основі екзистенційного підходу. Згідно з авторською моделлю, *прийняття самотності* відкриває людині можливість цінувати ситуації усамітнення і використовувати їх як позитивний ресурс для рефлексії, особистісного зростання, встановлення більш глибоких і осмислених зв'язків з іншими людьми. *Неприйняття та страх самотності*, навпаки, призводять до постійного пошуку соціальних контактів й уникнення усамітнення, що стає перешкодою саморозвитку, в ході якого людина стає перед викликом усвідомлення своєї окремоті. Апробація методики проведена на вибірці інтернет-користувачів обсягом більше 2500 респондентів, доведена висока надійність та валідність шкал [36].

Методика складається з 40 (коротка версія – з 24) тверджень, що дозволяють оцінити ставлення особистості до самотності, її суб'єктивний сенс і можливі наслідки для особистості. *Приклади питань*: п. 3. Я люблю залишатися наодинці з собою; п. 6. Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися своїми думками; п. 8. Мені важко бути далеко від людей.

Респондентам пропонується 4 варіанти відповідей: «не згоден», «скоріше не згоден», «скоріше згоден», «згоден», що оцінюються від 1 до 4 балів відповідно. Оцінки згруповані в три шкали, що вимірюють загальне переживання самотності та два аспекти ставлення до неї:

А) загальне переживання самотності: 8 пунктів, що вимірюють досвід самотності, інтенсивність відчуття ізоляції та відчуження;

Б) позитивна самотність: 9 пунктів, що описують самотність як ресурс самопізнання та комфортне перебування наодинці;

В) залежність від спілкування: 7 пунктів, що відображають потребу бути в компанії та дисфоричне сприйняття самотності, негативне ставлення до неї як до проблеми.

Питання скороченої версії ДОПС і ключі до них представлені в додатку Б. Описова статистика представлена в наступній таблиці.

Таблиця 2.2

Описова статистика показників диференціального опитувальника самотності (ДОПС-3к) в студентській вибірці

Діагностичні шкали:	Показники вибірки студентів (N=65)		За даними Є. Осіна та Д. Леонтєва, 2013 (N=2298)
	M±SD	Min-Max	M±SD
Загальне переживання самотності (8 пунктів)	18,32±6,13	8-29	17,69±5,74
Залежність від спілкування (7 пунктів)	16,02±5,05	8-24	14,57±5,15
Позитивна самотність (9 пунктів)	22,51±8,88	9-36	28,48±4,93

З таблиці 2.2 ми бачимо, що шкали «Загальне переживання самотності» та «Залежність від спілкування» у студентській вибірці мають дещо вищі середні показники, ніж у вибірці валідизації методики ДОПС. Найбільша різниця помічена відносно показника позитивного ставлення до самотності, середня оцінка за яким виявилась майже на 6 балів нижчою. Це свідчить про те, що у опитаних нами юнаків недостатньо сформована здатність отримувати радість та ресурс від перебування наодинці.

Відповідно до тестових норм вибірки валідизації, серед студентів виявлено 27,69 % осіб з високим рівнем загального переживання самотності (24 та більше балів), 33,85 % з виразною залежністю від спілкування (20 та більше балів) та 55,38 % з негативним ставленням до самотності, неприйняттям її ресурсних можливостей (23 та менше балів) – див. рис. 2.1. Лише дві особи у вибірці мають низький показник залежності від спілкування, що підтверджує тезу про домінуючу потребу в прихильності та прийнятті, властиву молодим людям на етапі переходу від дитинства до дорослості.

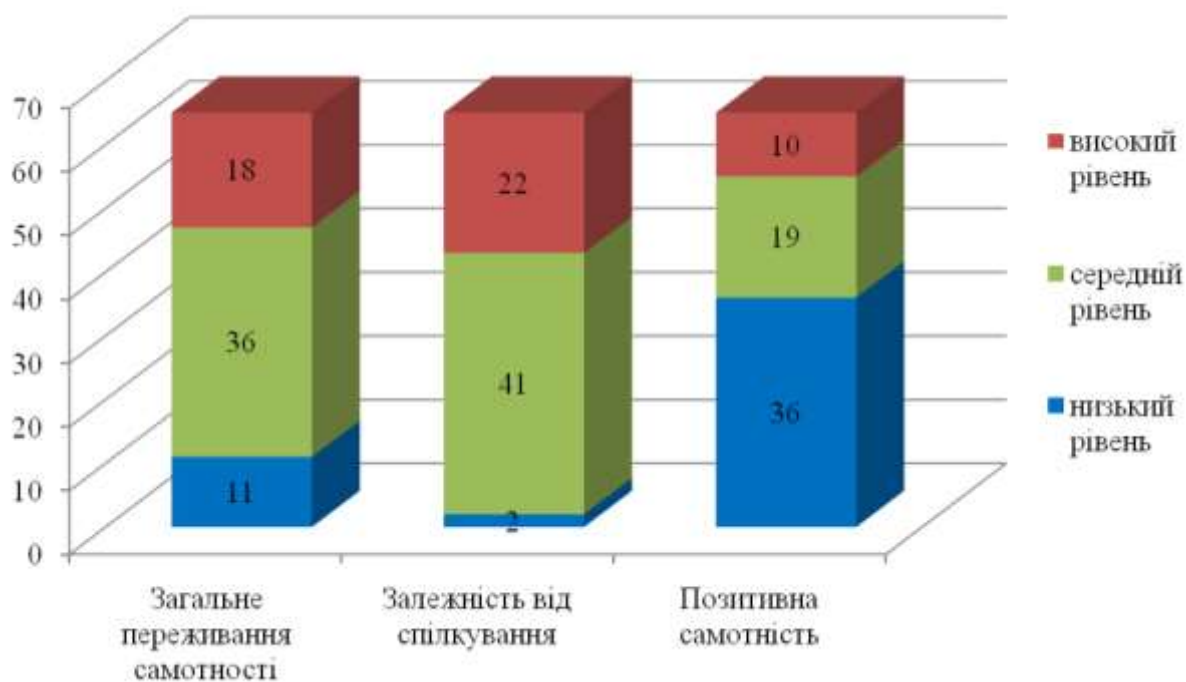


Рис. 2.1. Частотний розподіл показників ставлення до самотності у студентській вибірці (N=65).

Загалом за результатами двох використаних методик 16 осіб (24,61 % вибірки) мають несприятливі всі чотири показники, що свідчить про виражену проблему самотності та потребу в психологічній допомозі.

Цей результат можна пояснити недостатнім формуванням особистісної зрілості та екзистенційних навичок, які б дозволили приймати усамітнення як необхідну частину повноцінного життя. С. Г. Корчагіна (2008) пояснює, що позитивний різновид самотності – кероване усамітнення, представляє собою переживання психологічної відокремленості та особистої індивідуальності, обумовлене оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації та відокремлення. Ця динамічна рівновага може розглядатися як прояв психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму [22, с. 134]. В попередньому розділі ми з'ясували, що особистісна автономія тільки починає формуватися у юнацькому віці, коли молода людина безболісно відділяється від батьків, але продовжує залишатися емоційно залежною від спілкування з однолітками.

Важливий результат дослідження стосується того, що більше половини опитаних студентів мають виражено-негативне ставлення до самотності як екзистенційного факту, схильні шукати спілкування та уникати ситуацій усамітнення, які для них пов'язані з неприємними, хворобливими переживаннями. В поєднанні з високими показниками залежності від спілкування та середнім рівнем актуального переживання самотності це може свідчити про мову йде про успішне уникання або подолання самотності шляхом занурення в соціальні контакти, стосунки з іншими людьми. Така стратегія поведінки найбільш властива жінкам. В дослідженні Є. М. Осіна та Д. О. Леонтєва (2013) до цього типу була віднесена чверть опитаних. Такі особи відрізняються високими показниками конструктивної рефлексії, щастя і задоволеності життям; для них не характерні прояви відчуження, але може спостерігатися часткова смислоутрата по відношенню до сфер роботи і суспільного життя [36]. Можна означити таке сполучення ознак як тип

достатньо добре адаптованих студентів. Але слід пам'ятати, що видима картина психологічного благополуччя може бути не тільки наслідком дійсно значимих і глибоких зв'язків зі світом й іншими людьми, але також результатом роботи захисних механізмів.

Отримані результати лише частково підтверджені даними попередніх українських дослідників.

В роботі Л. А. Колесніченко та А. М. Солонько (2021) було опитано 30 студентів університетів, серед яких 15 жінок, за допомогою ДОПС та методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, Л. Попел, М. Фергюсон, адаптована Н. Є. Водоп'яною). Поширеність самотності в юнацькій вибірці виявилась значно вищою, ніж серед осіб зрілого віку: 16,6 % юнаків мали високий рівень, а 46,6 % – низький рівень відчуття самотності. При цьому респондентам 18-25 років було великою мірою притаманне позитивне ставлення до самотності (високий рівень зафіксовано у 90 % опитаних). Хоча вибірка досить мала, це дозволило авторам стверджувати, що молодь вбачає у самотності переважно ресурс для саморозвитку та власної рефлексії [19]. В дисертації В.Г. Лашук (2010) серед 180 студентів та юнаків, що працюють за методикою Рассела-Фергюсона було виявлено високу інтенсивність суб'єктивного переживання самотності у 6,7 % опитаних, низький рівень – у 51,7 % [26]. В дослідженні А. Сукнацької (2019), навпаки, 38% студентів-психологів мали високий рівень самотності, а 24% – низький, при цьому особам з високим рівнем цього переживання була властива негативна оцінка усамітнення [47]. Остання робота в найбільшому ступені відповідає нашим результатам.

Масштабне дослідження Л. О. Колісник (2014) охопило 256 студентів 1–6 курсів різних ВНЗ України, була використана Шкала самотності Рассела-Фергюсона та методика SELSAE. Ді Томасо, що дозволяє диференційовано оцінити емоційний(сімейну, романтичну) та соціальний види самотності. Загалом високий рівень інтенсивності та частоти переживання самотності був виявлений у 3,9 % опитаних, низький рівень – у 7,8 %, Переважна більшість

молодих людей була віднесена до проміжного типу, тобто вони частково задоволені своїми соціальними контактами, але час від часу переживають самотність, розглядаючи її як позитивне або негативне явище залежно від життєвої ситуації. Серед окремих різновидів самотності найбільш представленими виявились соціальна та романтична емоційна самотність [20]. Схожі результати отримали К. В. Старухіна та О. Д. Кайрис (2016), вивчаючи 67 київських студентів-психологів 1 та 2 курсів. За даними ДОПС лише у 4 % опитаних були виявлені високі показники загального переживання самотності, у 2 % - виражена залежність від спілкування, при цьому 71 % мали високі оцінки позитивної самотності. Виразні прояви ізоляції, дисфорії та відчуження дозволили дослідницям стверджувати, що більшість студентів молодших курсів відчувають нестачу спілкування при гострій потребі в ньому. Поясненням цьому може бути період адаптації, пристосування до нового соціального середовища. При цьому 68% респондентів мали високий показник ресурсу усамітнення, а 40 % відчували при цьому радість, що говорить про переважне прийняття самотності юнацькому віці [46]. Описані тенденції протилежні нашим результатам, що можна пояснити специфікою студентських вибірок, а також мікро- та макро-соціальними факторами, що впливають на сприйняття самотності в різних вікових групах.

В цілому, статистика переживання самотності сильно залежить від використаних діагностичних інструментів та характеристик вибірки, зокрема спеціальності, за якою навчаються студенти. Більшість досліджень проводяться на студентах-психологах, що цілком зрозуміло з точки зору організації дослідження, проте не дозволяє поширювати отримані дані на представників інших спеціальностей, наприклад, природничих або технічних. Для психологів рефлексія є професійно-важливою якістю, що може впливати на позитивну оцінку самотності. Це додаткові чинники, які слід враховувати при аналізі діагностичних шкал самотності.

2.2.2. Когнітивні переконання студентів

Когнітивні аспекти та переконання студентів щодо себе, інших людей та світу в цілому вивчалися за допомогою двох опитувальників.

Шкала дисфункціональних установок (DAS, Dysfunctional attitude scale) розроблена А. Беком та А. Вейсманом в 1978 р. для дослідження когнітивних спотворень, що лежать в основі неадекватного емоційного реагування та психогенних розладів. Це практична основа для когнітивно-поведінкової терапії. Скорочена версія методики адаптована російською мовою М.Л.Захаровою в 2013 р., стандартизована на вибірці 248 здорових осіб віком 17-54 роки та має високі психометричні показники (Захарова, 2013) [13].

Опитувальник містить 40 прямих й обернених тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою, де 1 бал відповідає вибору «повністю згоден», а 7 балів - «повністю не згоден». Розподіл оцінок за шкалами авторами не передбачений, аналіз проводиться за загальним балом і за оцінками вираженості окремих дисфункціональних установок. Загальна сумарна оцінка прямо відображає ступінь вираженості дисфункціональних установок – неадаптивних помилок сприйняття реальності, які впливають на систему емоційних і поведінкових реакцій особистості, провокуючи виникнення невротичних розладів. Аналіз відповіді по кожному окремому твердженню дозволяє виявити вираженість окремих когнітивних спотворень.

У вибірці студентів було отримано середній показник ШДУ $114,66 \pm 25,54$ в діапазоні від 55 до 206 балів. Відповідні результати вибірки стандартизації склали $120,74 \pm 18,16$; отже середні норми знаходяться в інтервалі від 103 до 138 балів [13]. Серед студентів виявлено 10 осіб (15,38 %) з високими оцінками вираженості дисфункціональних установок в 139 та більше балів, більшість вибірки – 44,61 % мали низькі показники ШДУ.

Найбільшу вираженість серед студентів мали дисфункціональні установки, що відображають:

А) схильність до катастрофічного сприйняття реальності: п. 3 «Люди, ймовірно, будуть думати про мене погано, якщо я зроблю помилку (4,20±0,38), п. 27 «Жахливо, коли тебе засуджують люди, важливі для тебе» (4,15±0,39), п. 28 «Якщо у Вас немає людини, яка може стати для Вас опорою, то Ви неминуче стаєте нещасним» (4,14±0,43).

Б) надмірно високі вимоги до себе: п. 20 «Якщо я не буду пред'являти до себе найвищі вимоги, то ймовірно, врешті перетворюся у другосортну людину» (4,06±0,39), п. 23. «Я хвилююся, коли роблю помилку» (4,01±0,38), п. 21. «Якщо я хочу бути цінною особистістю, то я повинен, по меншій мірі в якійсь області стати видатним» (3,89±0,40); п. 10 «Якщо я не справляюся зі своєю роботою, то я взагалі як людина неспроможна (невдаха) (3,81±0,36);

В) залежність самооцінки від зовнішніх оцінок: п. 38 «Дуже важливо, що про мене думають інші» (4,24±0,39), п. 32 «Не можна бути щасливим, якщо інші не люблять тебе» (4,22±0,31), п. 25 «Щоб бути доброю, моральною людиною, треба допомагати кожному, хто потребує допомоги» (3,66±0,34).

58,5 % опитаних в більшому або меншому ступені погодилися з твердженням, що ізолюваність від інших людей незмінно веде до відчуття нещастливості. Разом з тим, більше третини студентів погодилися з більш конструктивними установами: «Щастя – це щось, пов'язане зі ставленням до самого себе, ніж з тими почуттями, які інші люди відчують до тебе», «Якщо хтось не поділяє моєї думки, то, мабуть, це означає, що він не любить мене». Це відображає внутрішню амбівалентність, властиву юнацькому віку.

Таким чином, більшість виявлених у вибірці дисфункціональних установок відображають залежність молодої людини від спілкування та ставлення до неї з боку навколишніх. Це важливий результат, адже вираженість описаних вище когніцій серед юнаків формує неадекватну самооцінку, невпевненість у собі, соціальну тривожність, залежність від прийняття і схвалення з боку інших людей. За рахунок такого сприйняття може відбуватися спотворення системи відносин, що погіршує соціально-психологічну адаптацію особистості

Схемний опитувальник Янга (YSQ-S3R, Young Schema Questionnaire), адаптації П. М. Касьяника та О. В. Романової [18] розроблений в контексті *схема-терапії*, що синтезує когнітивно-поведінковий підхід, емоційно-орієнтовану терапію, теорії ранньої прихильності, гештальт-терапію та інші напрямки. За визначенням Дж. Янга, ранні дезадаптивні схеми (далі РДС) – це патерни сприйняття реальності, що включають в себе уявлення людини про себе, світ та інших людей, сформовані в дитинстві, які лежать в основі інтерпретації подальшого досвіду, впливаючи на емоції і поведінку протягом усього життя. Окрім когнітивних аспектів, РДС включають в себе також емоції, тілесні відчуття, стійкі спогади, сформовані в дитинстві або підлітковому віці, що розвиваються протягом життя. Вони є менш усвідомленими і мають тенденцію зміцнюватися, незважаючи на наявність об'єктивного досвіду, який їх спростовує. Це ригідні механізми, які сприймаються як фактичне, достовірне знання про себе і про навколишній світ; вони підтримують самі себе і змушують людину відображати тільки ту інформацію, що відповідає схемам. РДС обмежують поведінку і порушують нормальну соціальну адаптацію людини. Ці когнітивні спотворення здатні породжувати негативні афекти великої напруги, оскільки стосуються найважливіших аспектів життя, зокрема таких як автономія і близькість [76].

Опитувальник YSQ містить 90 тверджень, які респондент оцінює відповідно до свого досвіду та уявлень за допомогою 6-бальної шкали від «Зовсім не про мене» (1 бал) до «Повністю описує мене» (6 балів). Приклади тверджень: «Поряд зі мною не було людини, яка б про мене дбала, виявляла участь і щирий інтерес до всього, що відбувалося зі мною» (п. 1), «Я «чіпляюся» за близьких мені людей, так як боюся, що вони мене покинуть» (п. 2), «Жоден чоловік або жінка, до яких я відчуваю потяг, не могли б полюбити мене, якби дізналися про мої недоліки» (п. 5). Отриманий профіль оцінок демонструє вираженість 18 когнітивних патернів, виявлених авторами на основі клінічних спостережень – по п'ять тверджень щодо кожної РДС. Оцінка за кожною шкалою варіюється від 5 до 30 балів, високий бал свідчить

про вираженість установки – див. табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Вираженість ранніх дезадаптивних схем у вибірці студентів

Діагностичні шкали Схемного опитувальника Янга	Середні тенденції вибірки студентів		За даними М. В.Галімзянової, О. В.Романової, П. М. Касьяник, 2016*	
	М	SD	М	SD
1. Порушення зв'язку і відкидання (незадоволена потреба в безпечній прихильності і любові)				
1. Емоційна депривованість	9,07	5,16	9,48	4,78
2. Покинутість / Нестабільність	14,17	4,44	13,27	5,35
3. Недовіра / Очікування жорстокої поведінки	11,43	5,20	12,22	4,81
4. Соціальна відчуженість	11,82	4,81	11,44	4,86
5. Дефективність / Сором	9,08	5,42	8,57	4,14
2. Дефіцит автономії та страх проявити себе (незадоволена потреба в самодостатності, успішності та ефективності):				
6. Неуспішність	11,23	5,07	10,60	4,92
7. Залежність / Безпорадність	10,28	4,66	9,67	3,93
8. Вразливість	11,41	4,06	10,71	4,48
9. Сплутана / слабка ідентичність	10,45	5,11	10,13	4,08
3. Порушення особистих кордонів (незадоволена потреба в адекватних межах з іншими людьми):				
10. Привілейованість / Грандіозність	13,87	5,47	13,68	4,23
11. Недостатність самоконтролю / самодисципліни	14,35	5,46	13,38	4,70
Спрямованість на інших (незадоволена потреба в самоповазі і прийнятті себе):				
12. Покірність	10,50	4,20	11,26	4,34
13. Самопожертвування	12,76	4,35	13,07	4,03
14. Пошук схвалення	15,90	5,29	15,06	4,90
5. Надмірна пильність та жорсткі стандарти, заборони (незадоволена потреба у вільному вираженні потреб і емоцій):				
15. Придушення емоцій	12,49	5,73	12,61	5,46
16. Жорсткі стандарти / Прискіпливість	15,66	5,42	16,40	4,86
17. Негативізм / Песимізм	13,45	5,33	12,54	4,58
18. Пунітивність	11,70	4,57	12,04	4,00

Примітка: вибірку склали 546 здорових дорослих, які не зверталися за психологічною допомогою у віці 18-60 років, серед них 287 респондентів віком 18-25 років [8].

Когнітивні схеми об'єднуються в групи (домени) залежно від базових потреб, що були фрустровані або неадекватно задовольнялися в дитинстві. Модель Дж. Янга включає п'ять доменів: порушення зв'язку і відкидання; порушення автономії; порушення кордонів; спрямованість на інших; надмірна пильність і заборони. Кожна фрустрована потреба призводить до формування РДС на основі емоційного досвіду дитинства (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Факторна структура методики та її психометрична компетентність були підтвержені в емпіричних дослідженнях [76].

Результати YSQ у вибірці студентів говорять про вираженість моделей реагування, зумовлених:

А) пошуком схвалення ($15,90 \pm 5,29$): надмірним прагненням до уваги й визнання інших людей, турботою про своє соціальне положення, зовнішність, гроші або досягнення; залежністю самоповаги від зовнішніх реакцій, пристосовування до інших ціною ігнорування власної безпеки й розвитку, гіперчутливістю до відкидання групою. Часто це відображується на життєвих рішеннях, які виявляються несправжніми і незадовільними.

Б) жорсткими стандартами ($15,66 \pm 5,42$), що включає: перфекціонізм, надзвичайну прискіпливість по відношенню до себе і людей; прагнення до нереалістично-високих стандартів поведінки з метою уникнення критики (професійних, етичних, культурних і т.ін.); ригідні й жорсткі установки, правила, зобов'язання в багатьох сферах життя. В погоні за досконалістю витрачається велика кількість часу і енергії, неминуче виникає відчуття тиску і енергетичної знесиленості. Труднощі в досягненні задоволення від результатів своєї діяльності та/або спілкування з навколишніми, нездатність до релаксації неминуче відбиваються на самооцінці й загальному стані здоров'я.

Слід відзначити, що високі показники за вищеописаними шкалами властиві також й іншим вибіркам (див. табл. 2.3 та рис. 2.2), тобто не є специфічною ознакою юнацького віку.

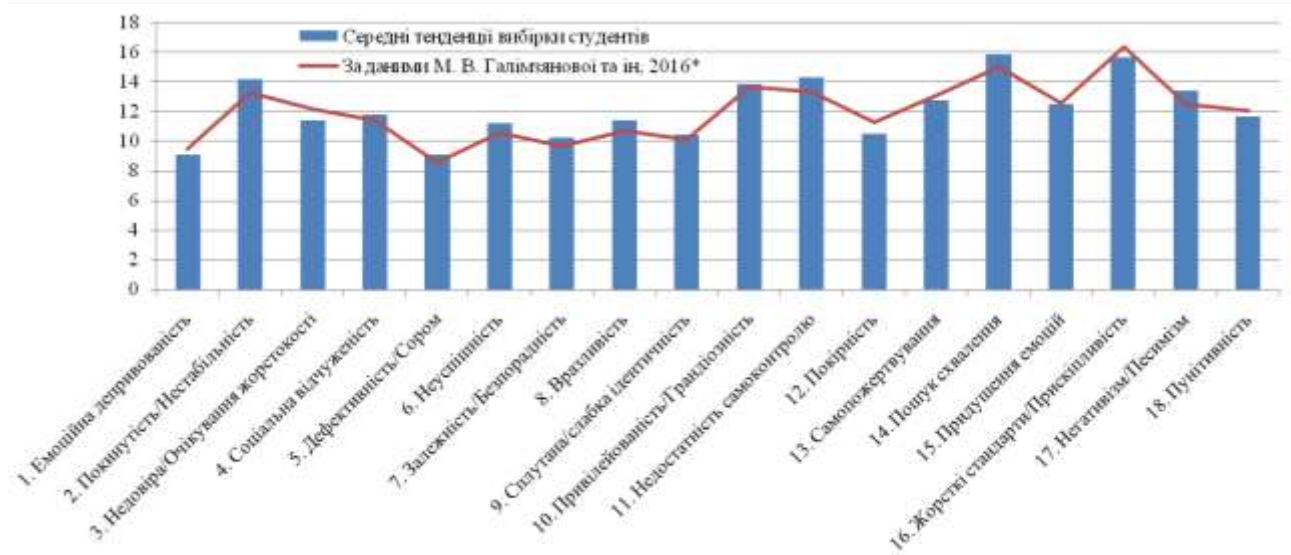


Рис. 2.2. Середні показники ранніх дезадаптивних схем у вибірці студентів (65 осіб).

В) відчуттям нестабільності, покинутості ($14,17 \pm 4,44$): сприйняття поведінки значимих людей як ненадійної та непостійної; побоювання, що близькі будуть не здатні надавати емоційну підтримку, опіку та практичний захист, тому що вони емоційно непередбачувані, не знаходяться поруч, неминуче помруть або залишать партнера.

Г) складнощами самоконтролю та недостатністю самодисципліни ($14,35 \pm 5,46$). В основі цієї схеми лежить уникнення дискомфорту, болі, конфліктів, відповідальності і перенапруги – ціною втрати самоздійснення (самовираження).

Отримані дані підтверджують результати попередніх досліджень (Галимзянова М. В., Романова Е. В., Касьяник П. М., 2016), в яких показано, що найбільша вираженість РДС характерна для періоду ранньої дорослості. З віком вираженість когнітивних спотворень знижується у зв'язку з придбанням життєвого досвіду і розвитком здорових адаптивних реакцій [8].

Описані установки, що керують сприйняттям і реакціями, виражені більше ніж у 25 % опитаних студентів. Це свідчить, що поведінка в міжособистісних відносинах великою мірою обумовлена дезадаптивними

когнітивними схемами і є відповіддю на них. Як буде показано далі, РДС досить тісно взаємопов'язані з почуттям самотності.

Таким чином, в студентській вибірці в цілому виразність когнітивних спотворень є незначною, але присутні окремі дисфункціональні установки та ранні дезадаптивні схеми.

2.2.3. Перевірка нормальності розподілу змінних

Стосовно всіх задіяних в дослідженні кількісних змінних ми перевірили нормальність та рівномірність розподілу. Для цього використовували критерій ексцесу, критерій асиметрії та критерій Колмогорова-Смирнова.

А) *Критерій Колмогорова-Смирнова* – непараметричний критерій, який найчастіше використовується для порівняння емпіричного розподілу вибірки з теоретичним. Відхилення від нормального розподілу вважається суттєвим при значенні $p < 0,05$ (показник *Asymp. Sig.* в таблиці 2.4).

А) *Коефіцієнт ексцесу* характеризує «крутість» кривої розподілу, тобто стрімкість її підвищення у порівнянні з нормальною кривою Гаусса. Ексцес нормального розподілу дорівнює 0. Якщо значення ексцесу більше від нуля, то крива щільності має вищу та гострішу вершину, ніж крива нормального розподілу; якщо ексцес має від'ємне значення, то крива має нижчу та «плоскішу» вершину.

Б) *Коефіцієнт асиметрії* оцінює зсув вершини кривої розподілу по горизонталі: при позитивних значеннях графік зміщений вправо, тобто в зону високих оцінок, при негативних – вліво, тобто в зону низьких оцінок. Асиметрія нормального розподілу дорівнює 0.

Показники асиметрії і ексцесу свідчать про достовірну відмінність емпіричних розподілів від нормального, якщо вони перевищують за абсолютною величиною свою помилку репрезентативності втричі та більше [9]. Стандартна помилка ексцесу для нашої вибірки складає 0,586, стандартна помилка асиметрії – 0,297.

Розрахунки проведені в програмі SPSS Statistics, результати представлено в наступній таблиці:

Таблиця 2.4

Критерії нормальності розподілу змінних, що вимірювались у дослідженні

Діагностичні параметри	Асиметрія	Ексцес	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
			Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Шкала самотності UCLA	-0,005	-0,802	0,823	0,507
Диференціальний опитувальник переживання самотності				
Загальне переживання самотності	0,025	-1,190	0,803	0,540
Залежність від спілкування	0,032	-1,361	1,176	0,126
Позитивна самотність	0,147	-1,420	1,119	0,163
Шкала дисфункціональних установок	-0,947*	1,424	1,419	0,037*
Схемний опитувальник Янга				
Емоційна депривованість	-1,270*	3,112*	1,430	0,033*
Покинутість / Нестабільність	-0,778	2,655*	1,508	0,021*
Недовіра / Очікування жорстокої поведінки.	-1,125*	2,925*	1,416	0,036*
Соціальна відчуженість	-0,516	0,042	1,330	0,058
Дефективність / Сором	-1,311*	3,554*	1,441	0,032*
Неуспішність	0,216	-0,170	1,073	0,200
Залежність / Безпорадність	-0,450	-0,106	1,293	0,071
Вразливість	0,746	1,344	1,349	0,052
Сплутана / слабка ідентичність	0,411	0,054	1,121	0,162
Привілейованість / Грандіозність	-0,545	-0,755	1,576	0,014*
Недостатність самоконтролю	-0,224	-0,079	1,198	0,113
Покірність	-1,317*	3,547*	1,455	0,029*
Самопожертвування	-1,129*	1,259	1,458	0,028*
Пошук схвалення	0,506	-0,149	1,223	0,101
Придушення емоцій	-1,147*	1,605	1,468	0,027*
Жорсткі стандарти / Прискіпливість	-1,114*	2,511*	1,659	0,008*
Негативізм / Песимізм	-0,196	-0,620	1,044	0,226
Пунітивність	-1,455*	2,814*	1,580	0,014*

Примітка: * випадки, що свідчать про невідповідність емпіричних даних нормальному розподілу; стандартна помилка ексцесу для вибірки складає 0,586, стандартна помилка асиметрії – 0,297.

Як видно з таблиці 2.4, всі параметри самотності відповідають критеріям нормального розподілу. Наближеність даних до нормальної кривої свідчить про те, що виміряна психологічна ознака успішно переведена в кількісні параметри, а вибірка має достатню чисельність. Щодо цих показників можна використовувати *параметричні методи* математичної статистики: порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона, тощо (Галян І. М., 2011) [9].

Разом з тим розподіл оцінок дисфункціональних когнітивних установок значимо відрізняється від нормального і має виражену лівосторонню (негативну) асиметрію. Це означає, що у вибірці студентів переважають низькі оцінки виміряних психологічних ознак. Цей результат легко пояснити, адже у здорових людей ранні дезадаптивні схеми та дисфункціональні когніції виражені в незначній мірі. Оскільки для ряду змінних розподіл не відповідає критеріям нормальності, при подальшому аналізі слід використовувати *непараметричні статистичні критерії*: розрахунок достовірності відмінностей за U-критерієм Манна-Вітні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, кластерний та інші методи аналізу.

2.3. Взаємозв'язки показників самотності та виразності дезадаптивних когніцій: результати кореляційного аналізу

Для з'ясування взаємозв'язків між вираженістю самотності й окремими дезадаптивними когніціями ми провели кореляційний аналіз даних. Розрахували рангові коефіцієнти кореляції в програмі SPSS, достовірними вважали зв'язки, значимість яких відповідала $p \leq 0,05$ – див. табл. 2.5.

Аналіз отриманих кореляцій показує, що студенти, котрі гостро та інтенсивно переживають власну самотність, характеризуються критичним

ставленням до себе, почуттям «повинності», залежністю від схвалення інших людей. Слід відзначити, що дані уявлення досить поширені в вибірці.

Таблиця 2.5

Коефіцієнти кореляції Спірмена між показниками самотності та вираженістю дисфункціональних установок (65 осіб)

	Шкала самотності UCLA	ДОПС-3к		
		Загальне переживання самотності	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
Загальний показник ШДУ	0,325**	0,347**	0,289*	-0,322**
<i>Окремі твердження опитувальника:</i>				
1. Важко бути щасливим, якщо ти не красивий, не інтелігентний, не багатий і не маєш творчих здібностей.	0,076	0,055	-0,018	0,009
2. Щастя більше пов'язане зі ставленням до самого себе, ніж з тими почуттями, які інші люди відчувають до тебе	0,287*	0,308*	0,265*	0,209
3. Люди, скоріше за все, будуть думати про мене погано, якщо я зроблю помилку	0,253*	0,248*	0,283*	-0,144
4. Якщо я не буду весь час хорошим, то інші не будуть мене поважати.	0,151	0,096	0,123	-0,294*
5. Піддаватися навіть незначному ризику нерозумно, тому що в разі невдачі відбудеться катастрофа	0,078	0,096	0,099	-0,081
6. Можна отримати повагу іншої людини, не будучи обдарованим в чомусь	-0,201	-0,167	-0,197	0,282*
7. Я щасливий лише тоді, коли інші люди мною захоплюються	0,168	0,145	0,411***	-0,173
8. Коли людина просить про допомогу, то це ознака слабкості	0,041	0,033	0,069	-0,274*
9. Якщо я не такий хороший, як інші, то це означає, що я менш цінна людина.	-0,005	0,023	-0,070	0,091
11. Якщо людина не може щось зробити правильно і досконало, то взагалі немає сенсу починати цю справу.	0,054	0,150	0,118	-0,259*
12. Робити помилки корисно, тоді я можу на них вчитися	0,060	0,018	0,097	0,366**
13. Якщо хтось не поділяє моєї думки, це означає, що він не любить мене	0,348**	0,319**	0,257*	-0,190
15. Якби люди знали, яка дана людина насправді, вони думали б про неї погано	-0,015	-0,003	0,020	-0,291*
16. Я-нікчема, якщо людина, яку я люблю, мене не любить	0,114	0,145	0,169	-0,247*
19. Моя цінність як особистості залежить від того, якої думки про мене інші люди	0,216	0,236	0,265*	-0,346**
20. Якщо я не буду висувати до себе найвищі вимоги, то ймовірно, зрештою перетворюся у другосортну людину	0,292*	0,202	0,275*	0,077
21. Якщо я хочу бути цінною особистістю, то я повинен в якійсь області стати видатним	-0,013	0,006	0,190	-0,192

	Шкала самотності UCLA	ДОПС-3к		
		Загальне переживання самотності	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
22. Люди, у яких є хороші ідеї, цінніші, ніж ті, у кого їх немає	0,186	0,247*	0,244*	-0,274*
23. Я хвилююся, коли роблю помилку	-0,035	-0,012	-0,076	0,081
24. Моя власна думка про себе більш важлива, ніж думка інших про мене	-0,214	-0,199	-0,259*	0,338**
25. Щоб бути доброю, моральною людиною, треба допомагати кожному, хто потребує допомоги.	-0,248*	-0,233	-0,172	-0,108
27. Жахливо, коли тебе засуджують люди, важливі для тебе	-0,211	-0,117	0,161	0,030
28. Якщо у вас немає людини, яка може бути для вас опорою, то ви неминуче стаєте нещасним	0,106	0,083	0,193	-0,277*
31. Я не можу довіряти іншим людям, тому що вони можуть виявитися жорстокими по відношенню до мене	0,170	0,153	0,163	-0,096
32. Не можна бути щасливим, якщо інші не люблять тебе	0,307*	0,284*	0,299*	-0,258*
33. Це добре - відмовлятися від власних інтересів, щоб подобатися іншим людям	-0,024	0,007	0,156	-0,270*
34. Моє щастя залежить більше від інших людей, ніж від мене самого	0,189	0,249*	0,227	-0,310*
35. Щоб бути щасливим, мені не потрібно визнання з боку інших	0,174	0,125	-0,317**	0,259*
38. Дуже важливо, що про мене думають інші люди	-0,033	0,048	0,279*	-0,321**
39. Ізольованість від інших незмінно веде до відчуття нещастя	0,401***	0,341**	0,281*	-0,141
40. Я можу бути щасливим, не будучи улюбленим іншими.	0,056	-0,101	-0,174	-0,265*

Примітка: критичні значення для вибірки складають 0,206 при $p \leq 0,10$, 0,244 при $p \leq 0,05^*$, 0,317 при $p \leq 0,10^{**}$, 0,399 при $p \leq 0,001^{***}$.

Відповідно до отриманих кореляцій можна стверджувати, що переживання самотності пов'язане з переконанням, що цінність людини залежить від її здібностей і досягнень, тож потрібно докладати особливі зусилля для того, щоб отримати симпатію і визнання оточуючих. Самотні студенти бояться помилитися, бо вважають, що люди будуть думати про них погано. У прагненні до визнання вони намагаються бути корисними та допомагати людям. Вони переоцінюють значимість думки інших і разом з тим мало довіряють оточуючим. Найбільш сильні кореляції отримані щодо дисфункціональних установок: «Якщо хтось не поділяє моєї думки, це

означає, що він не любить мене» ($p \leq 0,01$) та «Ізольованість від інших незмінно веде до відчуття нещастя» ($p \leq 0,001$).

Особливий інтерес представляють когнітивні установки, що пов'язані з позитивним ставленням студентів до самотності. У цій частині таблиці 2.5 представлені в основному негативні кореляції. Найсильніші зв'язки стосуються «дозволу» собі робити помилки (п. 12), заперечення твердження про те, що цінність людини залежить від думки інших (п. 19, 38), та погодження з тим, що власна думка про себе більш важлива, ніж зовнішні оцінки (п. 24). В усіх цих випадках значимість зв'язку $p \leq 0,01$. Позитивна самотність також пряма пов'язана з вираженістю уявлень про те, щастя людини залежить більшою мірою від неї самої, що для цього не обов'язкові присутність, визнання і любов інших людей. Студенти, що приймають самотність, не згодні відмовлятися від власних інтересів та йти на жертви, щоб сподобатися комусь. Вони приймають власні помилки і слабкості, готові просити інших людей про допомогу, коли потрібно. Також вони не пов'язують цінність людини з її здібностями або результатами діяльності - це переконання стосується як себе, так і оточуючих.

Стосовно ранніх дезадаптивних схем отримано наступні кореляції:

Таблиця 2.6

Кореляції ранніх дезадаптивних схем з показниками самотності

Схемний опитувальник Янга, шкали:	Шкала самотності UCLA	ДОПС-3к		
		Загальне переживання самотності	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
1. Порушення зв'язку і відкидання:				
1. Емоційна депривованість	0,244*	0,215	0,268*	0,007
2. Покинутість / Нестабільність	0,323**	0,252*	0,288*	-0,031
3. Недовіра	0,174	0,199	0,106	-0,047
4. Соціальна відчуженість	0,380**	0,319**	0,296*	-0,083
5. Дефективність / Сором	0,155	0,110	0,132	-0,269*
2. Дефіцит автономії та страх проявити себе:				
6. Неуспішність	0,266*	0,206	0,288*	-0,250*

Схемний опитувальник Янга, шкали:	Шкала самотності UCLA	ДОПС-3к		
		Загальне переживання самотності	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
7. Залежність / Безпорадність	0,108	0,240	0,166	-0,075
8. Вразливість	0,143	0,083	0,119	-0,279*
9. Сплутана/слабка ідентичність	0,212	0,171	0,117	-0,324**
3. Порушення особистих кордонів:				
10. Привілейованість/Грандіозність	-0,081	-0,009	0,045	-0,090
11. Недостатність самоконтролю	-0,104	-0,055	-0,031	0,014
Спрямованість на інших:				
12. Покірність	-0,066	-0,101	-0,065	0,017
13. Самопожертвування	-0,093	-0,062	0,080	-0,144
14. Пошук схвалення	0,310*	0,323**	0,347**	-0,258*
5. Надмірна пильність та жорсткі стандарти, заборони:				
15. Придушення емоцій	-0,156	-0,097	-0,082	-0,215*
16. Жорсткі стандарти	0,125	0,160	0,189	-0,150
17. Негативізм/Песимізм	0,251*	0,212	0,236	-0,184
18. Пунітивність	0,153	0,204	0,149	-0,270*

Примітки: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$; *** - $p \leq 0,001$.

Як видно з табл. 2.6, вираженість суб'єктивного переживання самотності та залежність від спілкування прямо корелюють з РДС, обумовленими незадоволеними потребами в безпечній прихильності та любові: соціальна відчуженість ($p \leq 0,01$), покинутість/нестабільність ($p \leq 0,01$), емоційна депривованість ($p \leq 0,05$). Чим менше виражені установки щодо власної дефективності, тим більше людина схильна приймати самотність як потенційно-корисний стан ($p \leq 0,05$).

Переконання про власну неуспішність прямо корелюють з показниками самотності. Натомість відсутність дефіциту автономії та страху проявити себе (низький рівень вираженості РДС «неуспішність», «вразливість» та «сплутана/слабка ідентичність») супроводжують високий рівень позитивної самотності.

Установка на пошук схвалення тісно корелює з усіма вимірами самотності ($p \leq 0,01$), що підтверджує раніше описані тенденції.

Виразність негативного переживання самотності студентів виявилась також пов'язаною із загальною схильністю до негативізму/песимізму ($p \leq 0,05$) – фокусуванням на негативних подіях: втратах, розчаруваннях, образах, помилках і т.ін. при ігноруванні позитивних сторін власного життя. Рівень пунітивності (труднощі прощання помилок навколишнім та самому собі) та схильність придушення спонтанних емоцій, дій, комунікацій від'ємно корелюють з позитивним сприйняттям самотності ($p \leq 0,05$).

Наостанок слід відзначити, що виявлені кореляції не пояснюють причинно-наслідкових зв'язків. З одного боку, дезадаптивні схеми можуть бути джерелом психологічної самотності, з іншого боку – соціальна ізоляція може лежати в основі виникнення та закріплення когнітивних спотворень. Наприклад, високі показники РДС «пошук схвалення» можуть бути обумовлені прагненням подолати переживання самотності. Крім того, виявлені взаємозв'язки можуть бути обумовлені прихованими латентними факторами, неврахованому в нашому дослідженні.

Когнітивні установки в контексті проблеми самотності студентів вивчалися вкрай нечасто. Опитування 161 студента віком 16-24 роки (Мельничук А. С., 2018; Мельничук А. С., Козловская С. Н., Никифорова О., 2018 [28; 29]), показало, що відчуття соціальної ізоляції, а також неприйняття позитивних сторін самотності серед студентів прямо пов'язані з вираженістю ірраціональних переконань про стосунки: про егоїстичні мотиви поведінки навколишніх; про небажаність емоційного саморозкриття; про необхідність для суб'єкта зовнішньої підтримки; про необхідність схвалення з боку оточуючих; про повинність «бути ідеальним» в очах інших людей, про обов'язок близьких людей «розуміти один одного без слів» і т.ін. Найсильніше пов'язане з переживанням самотності виявилось переконання «Якщо інша людина висловлює незгоду з вашою думкою, то вона, швидше за все, вас не цінує». Хоча в нашій вибірці використовувались інші діагностичні інструменти, отримані схожі результати. Присутність такого переконання різко підвищує ймовірність образ та конфліктів через вразливість «Я». Удар

по самооцінці буде посилюватися тим, що сприймана ззовні інформація є істотним чинником формування самосвідомості юнака [29]. Отримані дані підтверджують закономірності, описані в працях попередніх дослідників, а також розширюють знання про когнітивні установки, пов'язані із сприйняттям міжособистісних стосунків в юнацькому віці.

Таким чином, в нашій роботі виявлені численні та міцні кореляції, що переконливо демонструють взаємозв'язок між виразністю певних дезадаптивних, дисфункціональних когніцій та особливостями переживання самотності в юнацькому віці. Сформований список когнітивних установок надає орієнтири для формування толерантності до самотності в процесі когнітивно-поведінкової терапії.

2.4. Порівняльний аналіз вираженості переживання самотності та дезадаптивних когніцій у студентів різних курсів

Щоб з'ясувати вікову динаміку проявів самотності та відповідні цьому когнітивні аспекти, ми провели порівняльний аналіз даних в групах студентів різних курсів навчання. Загальна вибірка була розділена на три групи: 26 першокурсників, 24 студенти III курсу та 15 студентів V-VI курсу (магістрів).

Оскільки показники самотності були розподілені нормально, щодо них ми використали однофакторний дисперсійний аналіз, оскільки показники когнітивних установок не відповідають критеріям нормального розподілу, щодо них використали непараметричний критерій Краскела-Волліса. Відповідні розрахунки наведені у додатку Г.

Як видно з табл. 2.7, показники самотності та залежності від спілкування є найвищими на першому курсі навчання. Це можна пояснити сепарацією від батьків, зміною кола спілкування та адаптацією до нових умов. Переживання самотності поступово знижується протягом навчання. Ми спостерігаємо достовірну різницю показників шкали самотності UCLA між першим та шостим курсом ($p=0,03$).

Таблиця 2.7

Порівняльний аналіз показників самотності у студентів різного віку

Змінні, що порівнювались	1 курс N=26		3 курс N=24		6 курс N=15		Дисперсійний аналіз	
	M	SD	M	SD	M	SD	F	p
Шкала самотності UCLA	46,65	12,74	41,71	11,84	36,13	11,43	3,64	0,03
Загальне переживання самотності	19,00	6,37	18,25	6,18	17,27	5,89	0,37	0,69
Залежність від спілкування	17,11	5,00	15,12	5,27	15,53	4,75	1,06	0,35
Позитивна самотність	21,19	9,04	24,42	8,66	21,73	8,98	0,89	0,41

За опитувальником ДОПС середні показники мають тенденцію до зниження, проте значимих статистичних відмінностей між групами не виявлено. Ймовірно, використані в роботі опитувальники мають різну чутливість. Але слід звернути увагу, що показник позитивної самотності має найвищу оцінку на третьому курсі, що може бути свідченням нелінійного, нерівномірного розвитку. Потрібні подальші дослідження у вибірках більшого розміру.

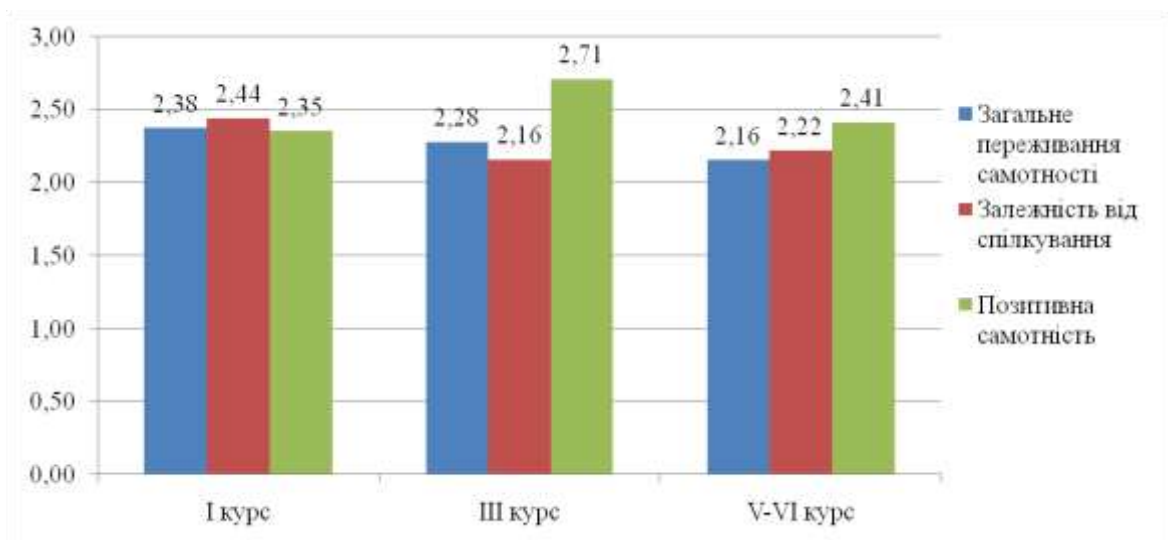


Рис. 2.3. Групові профілі переживання самотності у студентів різних курсів (за даними ДОПС, використано індексовані середні показники).

Щоб побудувати групові профілі самотності на рис. 2.3, ми розділили отримані оцінки субшкал на кількість питань в кожній шкалі. Отримані значення безпосередньо відображають вираженість переживань в інтервалі оцінок від 1 (низька) до 4 (висока).

Результати порівняння когнітивних аспектів допомогою непараметричного критерію відображені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Порівняльний аналіз когнітивних установок у студентів різного віку

Змінні, що порівнюються:	1 курс N=26	3 курс N=24	6 курс N=15	Порівняльний аналіз	
				χ^2	p
Шкала дисфункціональних установок	120,01	111,76	109,88	10,74	0,005
Схемний опитувальник Янга:					
1. Емоційна депривованість	9,14	9,09	8,92	2,55	0,280
2. Покинутість / Нестабільність	14,04	14,15	14,43	1,47	0,480
3. Недовіра	11,33	11,50	11,54	1,32	0,517
4. Соціальна відчуженість	12,45	11,91	10,6	7,71	0,021
5. Дефективність / Сором	9,10	9,05	9,11	0,81	0,667
6. Неуспішність	10,94	11,81	10,81	6,05	0,049
7. Залежність / Безпорадність	10,79	10,21	9,52	6,55	0,038
8. Вразливість	10,85	10,28	10,03	4,81	0,086
9. Сплутана / слабка ідентичність	11,67	11,44	10,92	5,97	0,051
10. Привілейованість / Грандіозність	13,93	13,69	14,06	3,62	0,164
11. Недостатність самоконтролю	14,62	14,21	14,11	1,27	0,528
12. Покірність	10,24	10,55	10,86	0,42	0,810
13. Самопожертвування	12,90	12,01	13,67	7,40	0,025
14. Пошук схвалення	16,44	15,98	14,77	6,93	0,030
15. Придушення емоцій	12,39	12,43	12,74	1,15	0,561
16. Жорсткі стандарти / Прискіпливість	15,27	15,86	15,93	0,74	0,692
17. Негативізм / Песимізм	13,45	13,41	13,54	0,50	0,779
18. Пунітивність	11,71	11,56	11,91	0,395	0,821

Ми бачимо що загальна виразність дисфункціональних установок студентів достовірно знижується на старших курсах навчання в університеті ($p=0,005$). Це можна пояснити розширенням світогляду, вдосконаленням комунікативних компетенцій, поглибленням знань про світ та людські стосунки, набуттям життєвого досвіду та досягненням особистісної зрілості.

Порівняльний аналіз показав, що вираженість дезадаптивних когнітивних схем, сформованих в дитинстві, змінюються в дуже незначному ступені, а деякі навіть посилюються.

На старших курсах навчання достовірно знижуються показники соціальної відчуженості ($p=0,021$), пошук схвалення ($p=0,030$), відчуття власної безпорадності та залежності ($p=0,038$), переконання у власній неспішності й некомпетентності відносно інших людей ($p=0,049$). Також відзначається тенденція до коригування сплутаної/слабкої ідентичності ($p=0,051$) – надмірної емоційної залученості, близькості з одним або декількома значущими іншими (часто батьками) на шкоду повноцінній індивідуалізації й соціальному розвитку. Все це можна розглядати як ознаки набуття особистісної автономності та сформованої ідентичності.

Разом з тим у студентів-магістрів виявлено найвищі оцінки схильності до жертвування власними потреби заради благополуччя й прихильності інших ($p=0,025$). Оскільки розмір вибірки є невеликим, ці дані потребують додаткової перевірки й уточнення.

З приводу вікової динаміки когнітивних спотворень розробник схемотерапії Дж. Янг стверджував, що з віком РДС стають все більш складними і можуть впливати на більш широкі сфери життя [76]. Проте в дослідженнях М. В. Галімізянової та ін. (2016) було показано, що найвища виразність дезадаптивних схем характерна для періоду ранньої дорослості; в старших вікових групах майже всі показники схемного опитувальника достовірно знижуються [8]. Отриману суперечність можна пояснити тим, що найбільш помітний розвиток когнітивних спотворень спостерігається у осіб з різними розладами особистості, обумовленими несприятливими обставинами

розвитку, фрустрацією важливих потреб та психотравмівними впливами. У здорових людей, чиє дитинство проходило в більш-менш сприятливих умовах, поступово формуються нормальні адаптивні механізми, які знижують вираженість дезадаптивних схем. З віком та набуттям досвіду взаємодії це призводить до зниження впливу РДС на когнітивну, емоційну і поведінкову сфери.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження переконливо підтвердило значимість когнітивних схем (установок, стереотипів, вірувань, переконань) про себе, інших людей та міжособистісні відносини у формуванні суб'єктивного переживання самотності у студентів. Сформовані когнітивні установки обумовлюють як інтенсивність та частоту відчуття самотності, так і негативне або позитивне ставлення до цього переживання.

Отримані результати важливі для виявлення когнітивних спотворень і формування нових адаптивних установок в процесі психокорекційної та виховної роботи зі студентами на різних етапах навчання у виші. Будь-який тренінг соціальних навичок серед студентів буде малоефективний без попередньої корекції дисфункціональних та дезадаптивних установок.

Потрібно розуміти, що ранні дезадаптивні схеми не можуть бути усунені повністю, бо найчастіше вони відображають травматичний досвід минулого; це надзвичайно стійкі стереотипи сприйняття та мислення, які підтримують самі себе. Часто вони існують в прихованій, імпліцитній формі і в більшості випадків не усвідомлюються, поки не відбувається «пускова подія», що активізує схему; це супроводжується низьким рівнем критичності до свого стану (Галимзянова й ін., 2016).

Незалежно від джерела виникнення (фрустрація базових потреб, ранній травматичний досвід або соціокультурні впливи) когнітивні спотворення заважають юнакам задовольнити важливі соціальні потреби і призводять до несприятливих наслідків для формування особистості. У процесі

психологічних втручань (засобами когнітивної терапії, емоційно-раціональної терапії, схема-терапії) можна не заглиблюватися в пошук раних джерел виникнення дезадаптивних когніцій. Набагато важливіше усвідомити конкретні стимули, що активують схему, навчитися контролювати власні емоційні та когнітивні реакції.

Головною метою психокорекційних та розвивальних програм з метою подолання негативного переживання самотності є формування позитивних та установок, що стосуються самоприйняття та самоцінності молодого людини, незалежності самооцінки від зовнішніх оцінок, помірної значимості довірчих і близьких стосунків з іншими людьми, рефлексії власних потреб та почуттів в міжособистісній взаємодії. В юнацькому віці важливо розуміти можливість корисного використання усамітнення для самопізнання, саморозвитку та набуття особистісної ідентичності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити ряд практичних та теоретичних висновків відповідно до поставлених завдань.

1. Самотність – складний та неоднозначний психічний стан, котрий може впливати на розвиток особистості в юнацькому віці як негативно, так і позитивно. Суб'єктивна оцінка ступеню власної незалученості в контакти з іншими людьми обумовлює потенційно позитивний або негативний вплив переживання самотності на якість життя. Молода людина потребує усамітнення для рефлексії і набуття ідентичності, але з іншого боку, виникнення інтенсивного почуття самотності та його болісне переживання викликає зміни в соціальних потребах юної людини, її ставленні до власного “Я”, до навколишніх та загалом до життя, сприяє подальшій руйнації міжособистісних стосунків. Сформований протягом життя набір когнітивних схем обумовлює переживання самотності як неблагополучного або потенційно-ресурсного стану.

2. Діагностика самотності у вибірці студентів різного віку підтвердила значимість цього досвіду для сучасних юнаків та дівчат. У вибірці виявлено 28-34 % осіб з високим рівнем самотності як суб'єктивного переживання: вони незадоволені якістю міжособистісних стосунків, відчувають дефіцит соціальної підтримки, відсутність взаєморозуміння з навколишніми, відчуття відособленості, відчуженості та ізольованості. Самотність сприймається студентами переважно як негативний стан, вони не приймають її ресурсні можливості, нездатні отримувати радість та користь від перебування наодинці. Більшість студентів мають високий показник залежності від спілкування, що свідчить про виражену потребу в прихильності та прийнятті, властиву молодим людям на етапі переходу від дитинства до дорослості.

Показники самотності та залежності від спілкування є найвищими на першому курсі і поступово знижуються протягом навчання.

3. Для студентської вибірки загалом характерна низька вираженість дисфункціональних установок щодо себе, інших людей та світу в цілому, які впливають на систему емоційних і поведінкових реакцій особистості (виявлено 15-25 % осіб з високими оцінками когнітивних спотворень). Найбільш поширені серед студентів установки, що відображають залежність молодшої людини від ставлення з боку навколишніх, надмірно високі вимоги до себе, схильність до катастрофічного сприйняття реальності та сприйняття поведінки значимих людей як ненадійної. Пошук схвалення, відчуття нестабільності, жорсткі стандарти по відношенню до себе і навколишніх підкріплюються ранніми дезадаптивними схемами – результатом фрустрації фундаментальних потреб або неправильного навчання в дитинстві. Вираженість цих когніцій може формувати неадекватну або нестійку самооцінку, соціальну тривожність, призводити до спотворення системи відносин, що погіршує соціально-психологічну адаптацію особистості.

Отримані численні кореляції між виразністю певних дезадаптивних когніцій та особливостями самотності в юнацькому віці. Вираженість суб'єктивного переживання самотності та залежність від спілкування прямо корелює з когнітивними схемами, обумовленими незадоволеними потребами дитинства: соціальна відчуженість, покинутість/нестабільність, емоційна депривованість, а також із загальною схильністю до негативізму в сприйнятті власного життя. Переконавання про власну неуспішність та установка на пошук схвалення можуть бути як джерелами самотності, так і її психологічними наслідками.

Студенти, які інтенсивно переживають самотність, характеризуються критичним ставленням до себе, почуттям «повинності», залежністю від схвалення інших людей; вони переоцінюють значимість думки інших і разом з тим мало довіряють оточуючим. Самотні студенти переконані, що цінність людини залежить від її здібностей і досягнень, що потрібно докладати особливі зусилля, аби отримати симпатію і визнання оточуючих. У прагненні до визнання вони намагаються бути корисними й допомагати іншим; при

цьому бояться помилитися, бо вважають, що люди будуть думати про них погано. Найбільш сильні кореляції отримані щодо дисфункціональних установок: «Якщо хтось не поділяє моєї думки, це означає, що він не любить мене» та «Ізольованість від інших незмінно веде до відчуття нещастя» (з останнім твердженням погодилися 58,5 % опитаних).

Чим менше виражені установки щодо власної дефективності, дефіциту автономії та страху проявити себе, тим більше людина схильна приймати самотність як потенційно-корисний стан. Схильність студентів придушувати спонтанні емоції, дії, комунікації, труднощі прощання помилок навколишнім та собі від'ємно корелюють з позитивним сприйняттям самотності. Студенти, що приймають самотність, характеризуються прийняттям себе та власних помилок, сформованістю переконань про те, що цінність людини не залежить від думки інших або результатів її діяльності, що власна думка про себе більш важлива, ніж зовнішні оцінки, а щастя людини залежить більшою мірою від неї самої. Вони не згодні відмовлятися від власних потреб, щоб сподобатися комусь, готові просити інших про допомогу, коли потрібно.

Даний список когнітивних установок надає орієнтири для формування толерантності до самотності в процесі когнітивно-поведінкової терапії.

На старших курсах навчання в університеті достовірно знижується виразність дисфункціональних установок: соціальної відчуженості, схильності шукати схвалення, відчуття власної безпорадності та залежності, відзначається тенденція до коригування слабкої ідентичності. Це пояснюється розширенням світогляду, вдосконаленням комунікативних компетенцій, поглибленням знань про світ та людські стосунки, набуттям життєвого досвіду, досягненням особистісної автономності та сформованої ідентичності. При цьому вираженість ранніх дезадаптивних когніцій, сформованих в дитинстві, змінюються в дуже незначному ступені.

Отримані в нашому дослідження результати підтверджують, що суб'єктивне сприйняття та переживання самотності пов'язано з наявністю ірраціональних і дисфункціональних установок, які визначають оцінку себе,

інших людей, навколишнього світу і тим самим провокують виникнення почуття соціальної відчуженості. Толерантність до самотності формується поступово і свідчить про досягнення особистісної зрілості; вона пов'язана з запереченням дисфункціональних установок, в першу чергу, про обумовленість власного щастя та благополуччя зовнішніми впливами. Прийняття самотності обумовлює позитивні емоції в ситуації усамітнення та можливість використовувати її продуктивні ресурси для самопізнання і саморозвитку. Це розкриває перспективи подальших досліджень з цієї теми, зокрема, пошуку шлях формування толерантності до самотності, що треба починати якомога раніше – на етапі переходу від дитинства до дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан, В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.01. Одеса, 2018.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підруч. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 400 с.
4. Бринза І. В., Бедан В. Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 7-10
5. Булах І. С., Долинська Л. В. Викладач-студент: психологія міжособистісних взаємодій: навч.-метод. посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. 105 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М. : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
7. Вейс Р. С. Вопросы изучения одиночества. *Лабиринты одиночества*: пер. с англ.; сост. и общ. ред Н. Е. Покровского. Москва : Прогресс, 1989. С. 114-129.
8. Галимзянова М. В., Романова Е. В., Касьяник П. М. Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов функционирования схем у мужчин и женщин в период ранней, средней и поздней взрослости. *Вестник Санкт-петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика*, 2016. Вып.3. С. 109-125. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.310
9. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
10. Гольман Т. И. Социальное одиночество студенческой молодежи в транзитивном обществе: управленческий аспект : автореф. дис. на ...

- кандидата социол. наук : 22.00.08. Новосибирск, 2008. 19 с. URL : <https://nsuem.ru/science/dissovet/02/golman.pdf>
11. Драб Я. М. Психологічні особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2016. № 2-1. URL : <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2016/2-1/article-1652/psihologichni-osoblivosti-socializaciyi-ta-samorealizaciyi-lyudey-pohilogo-viku#gsc.tab=0>
12. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Санкт-Петербург, 2009.
13. Захарова М. Л. «Шкала дисфункциональных отношений» как метод исследования когнитивных искажений. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: материалы XXIX междунар. науч.-практ. конф.* Новосибирск: СибАК, 2013. С.68–76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkala-disfunktsionalnyh-otnosheniy-kak-metod-issledovaniya-kognitivnyh-iskazheniy>
14. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Москва : Логос, 2004. 384 с.
15. Ишмухаметов И. Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3): изучение студентов вуза. *ComputerModellingandNewTechnologies*, 2006. № 10(3). С. 89-95. URL : http://www.tsi.lv/sites/default/files/editor/science/Research_journals/Computer/2006/V3/9.pdf
16. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 . К., 2002. 22 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7911>
17. Каган В. Метафизика одиночества. *Независимый бостонский альманах «Лебедь»*, 2000. С. 194. URL : <http://lebed.com/2000/art2334.htm>
18. Касьяник П.М., Романова Е.В. Диагностика ранних дезадаптивных схем. СПб.: Изд-во Политехнического университета, 2016. 151 с. DOI: 10.18720/SPBPU/2/i17-183

19. Колесніченко Л. А., Солонько А. М. Особливості життєвих цінностей та переживання самотності в осіб різних вікових груп. *East European Scientific Journal*. 2021. № 1(65). С. 55-60.
20. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1(31). С. 102-110.
21. Кон И. С. Психология ранней юности : книга для учителя. Москва : Просвещение, 1989. 225 с.
22. Корчагина С.Г. Психология одиночества : учеб. пособ. Москва : МПСИ, 2008. 228 с.
23. Кривошей Є. М. Психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці. *Особистість у просторі проблем XXI століття* : матеріали наук.-практ. конф. (7 лют. 2019 р., м. Київ). Київ, 2019. С. 45-47. URI: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/18101>
24. Крюкова Т.Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством. *Психологические исследования*. 2016. № 9 (49). С. 1. URL : <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2016v9n49/1338-kryukova49.html>
25. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка АПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2009. Том 7. С. 237-241. URL : http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2009_20_1/sb20_ch1_57.pdf
26. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... на канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2010. 23 с.
27. Лук'яненко Т. Н. Психологічні особливості прояву амбівалентності особистості в ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К. : Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова, 2003. 20 с.

28. Мельничук А. С. Иррациональные убеждения о межличностных отношениях как фактор одиночества у студентов. *Акмеология*. 2018. № 3. С. 34-38.
29. Мельничук А. С. Козловская С. Н. Никифорова О. Ю. Взаимосвязь переживания одиночества и иррациональных убеждений о межличностных отношениях у студентов. *Акмеология*, 2018. № 4. С. 13-18.
30. Миронец М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. №1-2. С. 66-68.
31. Муханова І., Романова В. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Том 7, Вип. 32. С. 153-165. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i32/20.pdf>
32. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Тюмень, 2005.
33. Нефедкина С. Одиночество детей и подростков. *Вестник Психологии*, [интернет-журнал, публ. июне 2019]. URL : <https://psychologyjournal.ru/stories/odinochestvo/odinochestvo-detey-i-podrostkov/>
34. Ніконова Е. Ю. Психологические особенности одиноких мужчин и женщин юношеского возраста. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 6. С. 119-129. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2014_6_11
35. Олейник Н.О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / відпов. ред. О.Є. Блинова*. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 253-278.

- 36.Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Вып. 10(1). С. 55–81. URI : <https://psy-journal.hse.ru>
- 37.Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / відп. ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. 110 с.
- 38.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
- 39.Перлман Д. Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству. *Лабиринты одиночества*: пер. с англ.; сост. и общ. ред Н. Е. Покровского. Москва : Прогресс, 1989. С. 152-169.
- 40.Піменова О. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження). *Український соціологічний журнал*. 2013. № 1–2. С. 82-86.
- 41.Прокоф'єва Л. Феномен самотності як ресурс самодостатності. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : зб. наук. праць. за матеріалами наук.-практ. конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. С. 73-76. URL : <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>
- 42.Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества к аномии. *Лабиринты одиночества*: пер. с англ.; сост. и общ. ред Н. Е. Покровского. Москва : Прогресс, 1989. С. 21-52.
- 43.Сватенкова Т. І. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності : автореф. дис.. ... канд. психол. наук ; 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2015. 23 с.
- 44.Скорик О. Д. Вплив раннього досвіду відносин прив'язаності з матір'ю на формування особистості та особливості будування соціальних відносин дорослою людиною. *ЛОГОС. Мистецтво наукової думки*. 2019. №2. С.42-45.

45. Соломка Е. Т., Соломка Т. В. Дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників у поліетнічному середовищі. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (65), Is. 155. P. 76-79. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-155VI65-18>
46. Старухина К. В., Кайрис Е. Д. Психологические особенности переживания одиночества в юношеском возрасте. *Проблемы и перспективы современной науки: материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф.* Ставрополь: Логос, 2016. С. 11-18.
47. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 13. С. 154. DOI : https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.137
48. Филиндаш Е. В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи : дис. ... канд. психол наук : 19.00.05. Москва : Государственный ун-т управления, 2015. URL : https://guu.ru/files/dissertations/2016/01/filindash_e_v/dissertation.pdf
49. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоєфективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. Вип. 17. С. 348-355. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2017_17_50
50. Хавула Р. Роль особистісної автономії у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 313–323. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2015_35_28
51. Хурчак А. Е. Психологічні особливості амбівалентності атитюдів у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К. : Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2004. 24 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6092>
52. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб : Речь, 2002. 286 с.
53. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.

54. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М. : Класс, 1999. 589 с.
55. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2006. – 362 с.
56. Barreto M., Victor C., Hammond C., Eccles A., Richins M. T., Qualter P. Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 2021. Vol.169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
57. Beck, A.T. *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York : Meridian, 1976.
58. Brennan T. Loneliness at Adolescence. *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. L. A. Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. P. 269–290.
59. Cacioppo J.T., Patrick W. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Co, 2008.
60. Cacioppo S., Grippo A. J., London S., Goossens L., Cacioppo J.T. Loneliness: Clinical Importance and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 2015. Vol. 10 (2). P. 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
61. Cassidy, J., & Asher, S. R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child Development*, 63(2), 350–365. <https://doi.org/10.2307/1131484>
62. Fisher A.N., Sakaluk J.K. Are single people a stigmatized ‘group’? Evidence from examinations of social identity, entitativity, and perceived responsibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2020. Vol. 82. P. 208-216. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103844>
63. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40(2). P. 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
64. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review.

- Perspectives on psychological science*, 2015. Vol. 10 (2). P. 227-237.
<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
65. Hysing M., Petrie K. J., Bøe T., Lønning K. J., Sivertsen B. (2020). Only the Lonely: A Study of Loneliness Among University Students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), e2781.
<https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781>
66. Käll A. et al. Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Loneliness: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 2020. Vol. 51(1). P. 54-68. DOI: 10.1016/j.beth.2019.05.001.
67. Killeen, C. Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*. 1998. Vol. 28(4). P. 762-770.
68. Kochenderfer, B. J., & Ladd, G. W. (1996). Peer victimization: Manifestations and relations to school adjustment in kindergarten. *Journal of School Psychology*, 34(3), 267-283. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(96\)00015-5](https://doi.org/10.1016/0022-4405(96)00015-5)
69. Moustakas C. *Loneliness and love*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1972.
70. Perlman D., Peplau L. Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health* / ed. H.S. Friedman. San Diego : Academic Press, 1998, Vol. 2. P. 571-581.
71. Pressman S. D., Cohen S., Miller G.E., Barkin A., Rabin B.S., Treanor J.J. Loneliness, Social Network Size, and immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen. *Health Psychology*, 2005. Vol. 24(3). P. 297-306. DOI: 10.1037/0278-6133.24.3.297.
72. Richard A., Rohrmann S., Vandeleur C. L., Schmid M., Barth J., Eichholzer M. Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *PLoS ONE*. 2017. Vol. 12(7), e0181442. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>
73. Rokach A. The Effect of Gender and Culture on Loneliness: A Mini Review. *Emerging Science Journal*, 2018. Vol. 2(2). P. 59-64. DOI: 10.28991/esj-2018-01128

74. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
75. Sermat V. Progress report: Loneliness and social isolation. Unpublished manuscript. York University, Downsview, Canada, 1977.
76. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press, 2003. 436 p.
77. Young, J. E. Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1982. P. 1-18.

ДОДАТКИ

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

я, Трушова Анна Росемилівна
учасник(и) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна добросовісність – це фундаментальна етична діяльність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної добросовісності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання посилань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статеву чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, чесно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - уникати виникнення у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на чинну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символики університету в цілодах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і несправедливих методів досягти власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної добросовісності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добросовісності.

21.05.2020
(дата)


(підпис)

Трушова Анна
(ім'я, прізвище)

Дода
ток
Б
Бла
нки
діаг
ност
ичн
их
опит
увал
ьник
ів,
вико
рист
ані в
досл
ідже
нні

Ш

кала
один
очес
тва
UCL
А
(вер
сія
3,
адап
таці
я І.

Н. Ишмухаметова, 2006).

Инструкция: Укажите, как часто вы бываете в следующих ситуациях. Выберите один из вариантов ответа: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 часто.

1. Как часто Вы чувствуете себя "на одной волне" с окружающими людьми?
2. Как часто Вы чувствуете недостаток в дружеском общении?
3. Как часто Вы чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться?
4. Как часто Вы чувствуете себя одиноким?
5. Как часто Вы чувствуете себя частью группы друзей?

6. Как часто Вы чувствуете, что у Вас есть много общего с окружающими людьми?
7. Как часто Вы чувствуете, что Вы больше не испытываете близости к кому-либо?
8. Как часто Вы чувствуете, что окружающие Вас люди не разделяют Ваших интересов и идей?
9. Как часто Вы чувствуете себя открытым для общения и дружелюбным?
10. Как часто Вы чувствуете близость, единение с другими людьми?
11. Как часто Вы чувствуете себя покинутым?
12. Как часто Вы чувствуете, что Ваши отношения с другими поверхностны?
13. Как часто Вы чувствуете, что Вас никто не знает по-настоящему?
14. Как часто Вы чувствуете себя изолированным от других?
15. Как часто Вы чувствуете, что можете найти себе компанию, если Вы этого захотите?
16. Как часто Вы чувствуете, что есть люди, которые Вас действительно понимают?
17. Как часто Вы чувствуете стеснительность?
18. Как часто Вы чувствуете, что есть люди вокруг Вас, но не с Вами?
19. Как часто Вы чувствуете, что есть люди, с которыми Вы можете поговорить?
20. Как часто Вы чувствуете, что есть люди, к которым Вы можете обратиться?

Дифференциальный опросник переживания одиночества, краткая версия

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен». Цифру, соответствующую выбранному варианту, подчеркните или обведите кружком.

Утверждение	Не согласен	Скорее несогласен	Скорее согласен	Согласен
1. Я чувствую себя одиноким	1	2	3	4
2. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку	1	2	3	4
3. Я люблю оставаться наедине с собой.	1	2	3	4
4. Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
5. Нет никого, к кому бы я мог обратиться	1	2	3	4
6. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями	1	2	3	4
7. В одиночестве приходят интересные идеи	1	2	3	4
8. Мне трудно быть вдали от людей	1	2	3	4
9. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой	1	2	3	4
10. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4
11. Я не люблю оставаться один	1	2	3	4
12. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному	1	2	3	4
13. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств	1	2	3	4
14. Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
15. В одиночестве голова работает лучше	1	2	3	4
16. Люди вокруг меня, но не со мной	1	2	3	4
17. В одиночестве человек познает самого себя	1	2	3	4
18. Я плохо выношу отсутствие компании	1	2	3	4
19. В одиночестве я чувствую себя самым собой	1	2	3	4
20. Худшее, что можно сделать с человеком, – оставить его одного	1	2	3	4
21. Мне кажется, что меня никто не понимает	1	2	3	4
22. Мне хорошо дома, когда я один	1	2	3	4
23. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт	1	2	3	4
24. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле	1	2	3	4

Ключ к опроснику. Обратные пункты (помечены звездочкой) необходимо предварительно перевести из восходящей шкалы 1 2 3 4 в нисходящую 4 3 2 1. Для расчета показателей по каждой шкале необходимо сложить выбранные респондентом ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.

Общее переживание одиночества: 1, 4*, 5, 6, 10*, 14, 16, 21

Зависимость от общения: 2, 8, 11, 13*, 18, 20, 23

Позитивное одиночество: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24

Шкала дисфункциональных убеждений (адаптация М. Л. Захаровой)

Этот опросник содержит ряд мнений, позиций и принципов, которых иногда придерживаются люди. Прочтите, пожалуйста, каждый пункт внимательно и решите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым высказыванием. Для каждого утверждения выберите цифру, которая наиболее соответствует Вашему мнению:

- 1 балл — полностью не согласен,
- 2 балла — в основном не согласен,
- 3 балла — скорее согласен,
- 4 балла — трудно определить,
- 5 баллов — скорее согласен,
- 6 баллов — в основном согласен,
- 7 баллов — полностью согласен.

Убедитесь, что для каждого высказывания Вы дали только один ответ. Поскольку все люди разные, то здесь не может быть правильных или неправильных ответов. При принятии решения о том, верно ли, с Вашей точки зрения, то или иное утверждение, просто подумайте о том, какой Вы есть или как Вы думаете обычно или чаще всего.

1. Трудно быть счастливым, если ты не красив, не интеллигентен, не богат и не имеешь творческих способностей.
2. Счастье — это нечто, связанное с отношением к самому себе, нежели с теми чувствами, которые другие люди испытывают к тебе.
3. Люди, вероятно, будут думать обо мне плохо, если я сделаю ошибку.
4. Если я не буду все время хорошим, то другие не будут меня уважать.
5. Подвергаться даже незначительному риску глупо, потому что в случае неудачи произойдет катастрофа.
6. Можно приобрести уважение другого человека, не будучи одаренным в чем-либо.
7. Я счастлив только тогда, когда другие люди мною восхищаются.
8. Когда человек просит о помощи, то это признак слабости.
9. Если я не такой хороший, как другие люди, то это значит, что я менее ценный человек.
10. Если я не справляюсь со своей работой, то я вообще как человек несостоятелен (неудачник).
11. Если человек не может что-то сделать правильно и в совершенстве, то вообще нет смысла начинать это дело.
12. Делать ошибки полезно, тогда я могу на них учиться.
13. Если кто-то не разделяет моего мнения, видимо, это значит, что он не любит меня.
14. Если я частично не справляюсь с чем-то, то это также плохо, как потерпеть полную неудачу.
15. Если бы люди знали, каков данный человек в действительности, то они думали бы о нем плохо.
16. Я — ничтожество, если человек, которого я люблю, меня не любит.
17. Можно получить удовольствие от работы, не принимая во внимание ее конечный результат.
18. Прежде, чем что-то предпринимать, надо иметь разумную перспективу на успех.

19. Моя ценность как личности в большей степени зависит от того, какого мнения обо мне другие люди.
20. Если я не буду предъявлять к себе самые высокие требования, то я, вероятно, в конце концов превращусь во второсортного человека.
21. Если я хочу быть ценной личностью, то я должен, по крайней мере в какой-то области стать выдающимся.
22. Люди, у которых есть хорошие идеи, более ценны, чем те, у кого их нет.
23. Я волнуюсь, когда делаю ошибку.
24. Мое собственное мнение о себе более важно, чем мнение других обо мне.
25. Чтобы быть добрым, нравственным человеком, надо помогать каждому, кто нуждается в помощи.
26. Если я задаю вопрос, то это признак моей несостоятельности.
27. Ужасно, когда тебя порицают люди, важные для тебя.
28. Если у Вас нет человека, который может быть для Вас опорой, то Вы неизбежно становитесь несчастным.
29. Я могу достичь важных для меня целей и не надрываясь.
30. Может быть так, что человек, которого бранят, при этом не раздражается.
31. Я не могу доверять другим людям, потому что они могут оказаться жестокими по отношению ко мне.
32. Нельзя быть счастливым, если другие не любят тебя.
33. Это хорошо – отказываться от собственных интересов, чтобы нравиться другим людям.
34. Мое счастье зависит больше от других людей, чем от меня самого.
35. Чтобы быть счастливым, мне не требуется признания со стороны других.
36. Если человек будет избегать проблем, то они, вероятно, исчезнут.
37. Я могу быть счастливым и довольным, даже если немало хорошего в жизни проходит мимо меня.
38. Очень важно, что обо мне думают другие люди.
39. Изолированность от других неизменно ведет к ощущению несчастья.
40. Я могу быть счастливым, не будучи любимым другими.

Обработка результатов: часть пунктов (п.1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39), согласно ключу, имеет прямую оценку, соответствующую баллу выбора, а часть (п. 2, 6, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30, 35, 37, 40)— обратную, соответственно:

Выбор испытуемого	1234567
Оценочный балл	7654321

Степень выраженности дисфункциональных отношений определяется через общий суммарный балл. Анализ ответа по каждому отдельному утверждению позволяет выявить выраженность отдельных дисфункциональных отношений. Чем выше соответствующая оценка отдельного пункта опросника и суммарная оценка теста, тем более искаженными диагностируются когнитивные характеристики.

Схемный опросник Янга (YSQ-S3R, адаптация П.М. Касьяник, Е.В.Романова)

Выберите подходящий вариант ответа напротив порядкового номера утверждения.

1. Совершенно не обо мне
2. По большей части не про меня
3. Немного про меня, чем не про меня
4. Умеренно описывает меня
5. По большей части описывает меня
6. Полностью описывает меня

- 1.Рядом со мной не было человека, который бы обо мне заботился, проявлял участие и искренний интерес ко всему, что происходило со мной
- 2.Я «цепляюсь» за близких мне людей, так как боюсь, что они меня покинут
- 3.Мне кажется, что другие люди меня используют
- 4.Я не вписываюсь ни в одну из компаний
- 5.Ни один мужчина (женщина), к которым я испытываю влечение, не могли бы полюбить меня, если бы узнали о моих недостатках
- 6.Почти всё, что я делаю на работе (в учебе) не так хорошо, как это могли бы сделать другие люди
- 7.Думаю, что я не способен самостоятельно справляться с повседневными делами
- 8.Я не могу избавиться от ощущения, что должно случиться что-то плохое
- 9.Я не смог «отделиться» от своих родителей в той мере, в какой это сделали мои сверстники
- 10.Я думаю, что если я буду делать только то, что мне хочется, это непременно приведет к неприязням
- 11.В конце концов, именно мне приходится заботиться о моих близких
- 12.Я слишком застенчив, чтобы проявлять свою симпатию (внимание или привязанность) к другим людям
- 13.Я должен быть лучшим во всем, что я делаю, и не могу быть хуже других
- 14.Мне очень трудно принять «нет» в качестве ответа, если я чего-нибудь хочу от других людей
- 15.Я не могу заставить себя выполнять рутинные или скучные задания
- 16.Знакомство с важными людьми и наличие денег дают мне ощущение собственной значимости
- 17.Даже когда дела идут хорошо, у меня такое ощущение, что это ненадолго
- 18.Если я допущу ошибку, то должен быть наказан
- 19.Я не знаю таких людей, которые давали бы мне тепло, любовь и заботу
- 20.Я так сильно нуждаюсь в других людях, что боюсь их потерять
- 21.Я чувствую, что не могу ослабить свою защиту и вести себя естественно в присутствии других людей, так как они могут причинить мне боль
- 22.Я очень сильно отличаюсь от других людей
- 23.Никто, о ком я мечтаю, не захотел бы остаться рядом со мной, если бы узнал, какой я на самом деле
- 24.Я неспособен добиться успеха
- 25.В повседневной жизни я во многом завишу от других людей
- 26.Я полагаю, что в любой момент может произойти нечто ужасное (природная катастрофа, преступление, финансовый кризис или несчастный случай)
- 27.Я и мои родители склонны (были склонны) принимать излишнее участие в жизни и решении проблем друг друга
- 28.Я чувствую, что я должен уступать желаниям других людей, иначе они могут отвергнуть меня или как-то отомстить
- 29.Я – хороший человек, так как думаю о других больше, чем о себе
- 30.Мне неловко показывать другим свои чувства
- 31.Я стараюсь делать все как можно лучше и не приемлю, когда говорят «...и так уже достаточно хорошо...»
- 32.Я особенный человек и не обязан подчиняться многим ограничениям, установленным для других людей
- 33.Если мне не удастся достичь цели, я легко отчаиваюсь и сдаюсь
- 34.Достижения имеют для меня большую ценность, если их замечают другие люди
- 35.Когда случается что-то хорошее, я жду, что должно случиться что-то плохое
- 36.Если я не буду стараться изо всех сил, то у меня обязательно будут неприятности
- 37.Я никогда не чувствовал, что я был кем-то особенным для другого человека

38. Я опасюсь, что мои близкие покинут или «бросят» меня
39. Думаю, что рано или поздно, кто-нибудь меня обязательно предаст
40. Я – одиночка, и не принадлежу ни к какому «кругу»
41. Я недостойн любви, внимания или уважения других людей
42. Большинство людей достигают лучших результатов в работе, чем я
43. Мне не хватает здравого смысла
44. Я боюсь, что на меня могут напасть
45. Мне всегда было очень трудно скрывать от родителей подробности личной жизни, не испытывая при этом чувства вины
46. В отношениях с другими людьми я легко соглашаюсь быть на вторых ролях
47. Я так занят делами моих близких, что у меня не остается времени для себя
48. Мне трудно быть раскованным и непосредственным с другими людьми
49. Я должен выполнять все свои обязательства
50. Я терпеть не могу, когда меня ограничивают или не дают делать то, что я хочу
51. Мне очень трудно отказывать себе в удовлетворении сиюминутных желаний ради достижения отдаленной цели
52. Когда я не получаю повышенного внимания, я чувствую себя недостаточно значимым человеком
53. Невозможно всё предусмотреть – что-нибудь обязательно пойдет не так
54. Если я не сделаю какую-либо работу как следует, то должен буду отвечать за последствия
55. У меня никогда не было человека, который бы по-настоящему выслушивал и понимал меня или интересовался моими истинными потребностями и чувствами
56. Когда я чувствую, что близкий человек отдаляется или уходит от меня, я впадаю в отчаяние
57. Я очень подозрительно отношусь к тому, какими мотивами руководствуются другие люди
58. Я чувствую себя отчужденным или изолированным от других людей
59. Мне кажется, что меня нельзя полюбить
60. В работе я не так талантлив, как большинство других людей
61. В житейских ситуациях на мое мнение нельзя полагаться
62. Я боюсь, что потеряю все деньги или останусь без средств к существованию
63. Я чувствую, что живу не собственной жизнью, а так, как хотели мои родители
64. Так как решения за меня всегда принимали другие, то теперь я сам не знаю, чего хочу на самом деле
65. Мне всегда приходится выслушивать проблемы других людей
66. Я так сильно контролирую себя, что меня считают неэмоциональным или бесчувственным
67. Я постоянно испытываю давление от того, что нужно что-то сделать или чего-то достичь
68. Считаю, что я не должен следовать общепринятым правилам и договоренностям, как это делают другие люди
69. Я не могу заставить себя делать то, что мне не нравится, даже если я знаю, что это нужно для моего же блага
70. Если меня знакомят с новой компанией или я кому-нибудь что-то рассказываю, то для меня очень важно получить признание и восхищение
71. Независимо от того, насколько усердно я работаю, меня беспокоит, что я могу лишиться денежных средств и остаться ни с чем
72. Не имеет значения, почему я сделал ошибку – если я сделаю что-то не так, то мне придется за это расплачиваться
73. В моей жизни не было такого человека, который мог бы дать мне хороший совет или направить меня, когда я не знал, как поступить

74. Иногда я так боюсь, что кто-то покинет меня, что сам первый начинаю отталкивать этого человека
75. Обычно я ищу скрытые мотивы у других людей
76. Я чувствую себя посторонним в любой группе
77. У меня много неприемлемых качеств, из-за которых я не могу открываться перед другими людьми или позволять им узнавать меня получше
78. В том, что касается работы или учебы, я не такой сообразительный как большинство других людей
79. Я не уверен в своей способности справляться с повседневными проблемами, которые постоянно возникают
80. Я беспокоюсь, что у меня развивается тяжелое заболевание, хотя врачи не обнаруживают ничего серьезного
81. Я не чувствую себя целостной личностью отдельно от личности моего партнера или кого-то из родителей
82. Мне очень трудно требовать от других, чтобы они уважали мои права и считались с моими чувствами
83. Люди считают, что я делаю слишком много для других и недостаточно для себя
84. Меня считают эмоционально зажатым и напряженным
85. Мне трудно снять с себя ответственность за что-либо или дать себе право на ошибку
86. То, что я предлагаю и делаю, является более ценным, чем вклад других людей
87. Мне редко удаётся сдерживать обещания, которые я даю самому себе
88. Я чувствую себя по-настоящему ценным человеком, когда меня хвалят или осыпают комплиментами
89. Я боюсь, что любое неправильное решение может привести к катастрофе
90. Я плохой человек, который заслуживает наказания

Публикация ключей запрещена правообладателями, онлайн-версию методики можно пройти на сайте <https://beltiko.info/on-line-testy/test-shemnyy-oprosnik-yanga/>

Додаток В
Однофакторный дисперсионный анализ

Описательные статистики

		N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка	95% доверительный интервал среднего		Минимум	Максимум
						Нижняя граница	Верхняя граница		
UCLA	1,00	26	46,6538	12,74031	2,49858	41,5079	51,7998	20,00	65,00
	3,00	24	41,7083	11,84127	2,41709	36,7082	46,7085	20,00	66,00
	6,00	15	36,1333	11,43220	2,95178	29,8024	42,4643	20,00	61,00
	Итого	65	42,4000	12,61423	1,56460	39,2743	45,5257	20,00	66,00
ДОПС_ЗПС	1,00	26	19,0000	6,36867	1,24900	16,4276	21,5724	8,00	28,00
	3,00	24	18,2500	6,18026	1,26154	15,6403	20,8597	9,00	29,00
	6,00	15	17,2667	5,89754	1,52274	14,0007	20,5326	8,00	28,00
	Итого	65	18,3231	6,13420	,76085	16,8031	19,8431	8,00	29,00
ДОПС_ЗСП	1,00	26	17,1154	4,99862	,98031	15,0964	19,1344	9,00	24,00
	3,00	24	15,1250	5,26937	1,07561	12,8999	17,3501	8,00	24,00
	6,00	15	15,5333	4,74893	1,22617	12,9035	18,1632	9,00	22,00
	Итого	65	16,0154	5,05128	,62653	14,7637	17,2670	8,00	24,00
ДОПС_ПС	1,00	26	21,1923	9,04663	1,77419	17,5383	24,8463	10,00	36,00
	3,00	24	24,4167	8,66235	1,76819	20,7589	28,0745	9,00	36,00
	6,00	15	21,7333	8,97987	2,31859	16,7604	26,7062	11,00	36,00
	Итого	65	22,5077	8,87610	1,10094	20,3083	24,7071	9,00	36,00

Дисперсионный анализ

		Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Знач.
UCLA	Между группами	1071,024	2	535,512	3,644	,032
	Внутри групп	9112,576	62	146,977		
	Итого	10183,600	64			
ДОПС_ЗПС	Между группами	28,782	2	14,391	,375	,689
	Внутри групп	2379,433	62	38,378		
	Итого	2408,215	64			
ДОПС_ЗСП	Между группами	53,972	2	26,986	1,060	,353
	Внутри групп	1579,012	62	25,468		
	Итого	1632,985	64			
ДОПС_ПС	Между группами	141,441	2	70,721	,895	,414
	Внутри групп	4900,805	62	79,045		
	Итого	5042,246	64			

Додаток Г
Порівняльний аналіз груп за допомогою
непараметричного критерію Краскела-Волліса

Статистики критерія^{а,б}

	UCLA	ДОПС_ЗПС	ДОПС_ЗСП	ДОПС_ПС	ШДУ	РДС_01
Хи-квадрат	6,903	,791	2,139	1,315	10,736	2,549
ст.св.	2	2	2	2	5	2
Асимпт. знч.	,032	,673	,343	,518	,005	,280

	РДС_02	РДС_03	РДС_04	РДС_05	РДС_06	РДС_07	РДС_08
Хи-квадрат	1,466	1,321	7,709	,809	6,047	6,553	5,967
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2
Асимпт. знч.	,480	,517	,021	,667	,049	,038	,051

	РДС_09	РДС_10	РДС_11	РДС_12	РДС_13	РДС_14	РДС_15
Хи-квадрат	4,906	3,621	1,275	,423	7,404	6,935	1,155
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2
Асимпт. знч.	,086	,164	,528	,810	,025	,030	,561

	РДС_16	РДС_17	РДС_18
Хи-квадрат	,737	,499	,395
ст.св.	2	2	2
Асимпт. знч.	,692	,779	,821

а. Критерий Краскела-Уоллеса

б. Группирующая переменная: Курс