

ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТЕФАНИКА

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КУРСОВА РОБОТА

на тему:

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК ФАКТОР РУЙНАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Виконала (-в):

Студент (ка) 2 курсу ПС(р)-21 групи
денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
ПП: Стефурак Соломія
Іванівна

Науковий керівник:

доцент, кандидат психологічних наук
ПП керівника: Іванцев Наталія
Ігорівна

Оцінка

Університетська шкала __
Кількість балів: ____ ЄКТС ____

Члени комісії _____
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІКУ	6
1.1. Психологічна характеристика розуміння сутності та змісту почуття самотності	6
1.2. Особливості та причини самотності у підлітковому віці	8
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	14
2.1. Методичні підходи до організації емпіричного дослідження (опис методів та інструментів дослідження, вибірка та процедура, етичні аспекти дослідження).....	14
2.2. Структура корекційно-розвивальної роботи психолога, спрямованої на зниження рівня переживання самотності у підлітковому віці.....	19
Висновки до розділу 2.....	25
ВИСНОВКИ.....	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	28

ВСТУП

Актуальність дослідження. Почуття самотності можуть призвести до розвитку депресії та тривожності. Люди, які почуваються самотніми, часто мають негативні думки та емоції, які можуть заглиблювати їхнє становище.

Самотність може призвести до соціальної ізоляції, коли люди віддаляються від інших та втрачають соціальні зв'язки. Це може підсилити почуття самотності і погіршити психічне здоров'я. Почуття самотності можуть призвести до зниження самооцінки та віри в себе. Люди можуть відчувати, що ніхто не цікавиться ними, що може погіршити їхнє психічне здоров'я. Переживання постійної самотності може мати фізичні наслідки, такі як зниження імунітету та збільшення ризику розвитку різних хвороб.

Важливо враховувати, що самотність може бути пов'язана зі збільшеним ризиком самогубству. Люди, які відчують самотність, можуть стикатися з важкістю в житті та відчувати відчай.

Аналіз наукових праць і досліджень сучасних авторів показує, що досі не існує єдиного розуміння сутності самотності, її генезису та особливостей прояву в науці, і дозволяє визначити проблемне поле для вивчення феномена самотності: проблему самотності досліджували і західні (Е. Берн, К. Боумен, Р. Вейс, Г. Зілбург, М. Мід, Д. Рісмен, К. Роджерс, Д. Рісмен, Г. Саллівен, Р. Слейтер та ін.), і вітчизняні вчені (С. Вербицька, Л. Калашнікова, Г. Костюк, Ю. Кошелева, Т. Кубриченко, О. Кулешова, М. Литвак, С. Максименко, Л. Михеева, Л. Пепло, Р. Попелюшко, І. Сергієнко, Ю. Швалб та ін.).

Визначено різні види самотності (У. Бек, Р. Вейс, Г. Зілбург, К. Мустакас, Дж. Янг), причини самотності (Дж. Янг, Л. Пепло), функціональне значення самотності (В. Дерлега, С. Маргуліс, М. Мельник, К. Мустакас).

Як бачимо, соціальна значущість проблеми та недостатнє її вивчення в психолого-педагогічній науці й обумовили вибір теми курсової роботи *«Переживання самотності як фактор руйнації психічного здоров'я»*.

Мета дослідження полягає в теоретичному й емпіричному вивченні особливостей проблеми переживання самотності у юнацькому віці.

Відповідно до мети були сформульовані такі **завдання дослідження**:

1. здійснити психологічну характеристику визначення сутності та змісту почуття самотності;
2. описати особливості розвитку самотності у юнацькому віці;
3. обґрунтувати методичні підходи до організації емпіричного дослідження;
4. розробити програму корекційно-розвивальної роботи психолога, спрямованої на зниження рівня переживання самотності у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне переживання почуття самотності.

Предмет дослідження – психологічні особливості проблеми самотності у юнацькому віці.

Методи дослідження. У роботі було використано теоретичні (теоретико-методологічний аналіз і синтез, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичного та емпіричного досліджень).

До психодіагностичних методик увійшли методики: експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел та М. Фергюссон); діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіна; методика дослідження самооцінки (Т.В. Дембо та С.Я. Рубінштейн).

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні концептуальних поглядів на проблему особливостей та причини самотності у юнацькому віці, в розширенні знань про вплив соціальних ролей на переживання почуття самотності в юнацькому віці.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали курсового дослідження можуть використовуватися вихователями, психологами, батьками в освітньому процесі.

Структура та обсяг курсової роботи. Курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури, що нараховує 39 найменувань. Основний зміст роботи викладено на 25 сторінках комп'ютерного набору. Загальний обсяг роботи – 30 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІКУ

1.1. Психологічна характеристика визначення сутності та змісту почуття самотності

Почуття самотності є суб'єктивними переживаннями, які відчуває конкретна людина. Вони важко спостерігати ззовні, оскільки вони базуються на внутрішніх досвідженнях і емоціях.

Самотність часто виникає внаслідок відчуття відсутності близьких соціальних контактів чи підтримки. Людина може відчувати себе відокремленою від інших і прагнути спілкування та підтримки.

Аналіз наукових праць та досліджень сучасних вчених показує, що в науці не існує єдиного розуміння сутності самотності, її походження та особливостей перебігу.

Як зазначає Л. Ю. Айвазян, труднощі визначення та інтерпретації сутності самотності пояснюються певною обмеженістю в теоретичному усвідомленні самотності як психічного феномена [2, с. 37].

Л. І. Коломієць зазначає, що у науковій літературі має місце змішання таких понять, як самотність, ізоляція, усамітнення, здається, у зв'язку з відсутністю їхнього теоретичного зіставлення [20, с. 60-61]. Щоб таке зіставлення було можливим, потрібно розширити контекст аналізу самотності, перейшовши, зокрема, до категорії «переживання». Кожній людині з досвіду

відомо, що наші переживання протікають спонтанно, вони не вимагають спеціальних зусиль, вони дано нам безпосередньо самі собою.

Погоджуємося з думкою Я.В. Башманівської щодо визначення поняття «переживання»: «це особливе, суб'єктивне, упереджене відображення, причому відображення навколишнього предметного світу, з погляду представлених ним (світом) можливостей задоволення [5, с. 13].

Переживання нерозривно пов'язані з емоційними станами, але ці поняття мають вирізнитися. При вузькому розумінні переживання як конкретної емоції, яка охоплює людину на даний момент, вона перетворюється на один із важливих параметрів стану [19]. Якщо дотримуватися широкого підходу до розуміння сутності переживання як процесу цілісного різнобічного усвідомлення ситуації чи події, воно може складатися з низки емоційних станів, що послідовно змінюють один одного [38]. Переживання нерозривно пов'язане як з емоціями, станами, але й когнітивної складової свідомості, що забезпечує розуміння те, що саме відбувається з людиною [32, с. 85].

Таким чином, ми вважаємо, що найточнішим поняттям, яке визначає цілісну реакцію особи на ситуацію самотності, є категорія «переживання». Самотність не можна зводити лише до афективних складових та розуміти як певне почуття чи стан. Самотність є переживанням і може викликати різноманітні почуття (наприклад, ворожість, ревності та ін.), емоції (наприклад, горе, страх, впевненість та ін), різні стани (наприклад, стрес, фрустрація, апатія та ін.). Звернення до категорії переживання дозволяє трактувати самотність як багатовимірний, складно організований та динамічний процес.

О. Дячок вважає, що «самотність – це складне почуття, яке опановує особистість в цілому – її почуттями, думками, вчинками» [17, с. 53]; за своїм обсягом поняття ізоляції вже, ніж самотність. Деякі дослідження самотності виявилися невиправданими, тому що в них знання предмета вивчення зводилося до пізнання окремих його феноменів, наприклад, ізоляції особистості. Психологічне зміст ізоляції залежить від цього, яким сенсом людина наділяє цей стан.

Самотність спрямована на суб'єкт. Вона відображає дисгармонічні відносини між «Я» та «Вони», розлад зі світом, самим собою, які супроводжуються стражданнями [8, с. 31]. Для того щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати очі; щоб виявити самотність, необхідно випробувати самотність. Часто ми можемо почути, що самотність кожною людиною відчувається по-різному, однак за всієї унікальності будь-якого переживання самотності існують певні елементи, які є спільними для всіх його проявів. Такі висновки було отримано під час спостереження за поведінкою самотніх людей [30, с. 309].

Одна з найяскравіших рис самотності – це специфічне почуття повного занурення у себе. Почуття самотності не схоже на локальні відчуття, переживання, воно цілісне, всеосяжне; якщо використовувати термін «ізоляція», то мова могла б йти про психологічну ізоляцію – у тому сенсі, що мав на увазі І. Ялом [39, с. 78].

Ряд вчених акцентують увагу на корисності усамітнення для людини. Самотність надає простір для зростання. Воно є важливою умовою глибокого мислення та читання. Також це спосіб вивчити і пізнати себе, знайти перспективи через рефлексію та внутрішній пошук. Усамітнення, мабуть, єдиний варіант суб'єктивно позитивного прояву самотності у житті. Крім того, усамітнення є важливим аспектом інтимності; воно дозволяє людям мати такий «Я», яким варто поділитися [16, с. 47].

Таким чином, особистість може добровільно переживати самотність (тобто навіть тоді, коли людина знаходиться поряд із значущими людьми), але при цьому не відчувати негативних почуттів. Також явище може мати зовнішню причину (перебування в монастирі), але знову ж таки не супроводжуватися негативними переживаннями.

1.2. Особливості розвитку самотності у юнацькому віці

Почуття самотності посилюється чи слабшає залежно від змін у

суб'єктивних стандартах особистості, що стосуються її взаємин. За словами Л.Магдисюка, на почуття самотності впливають й не так дійсні соціальні зв'язки індивіда, скільки зразок чи стандарт соціальних відносин якого індивід прагне [27, с. 137].

Причинні пояснення самотності можна класифікувати за трьома вимірами: місце розташування причинності (внутрішня, особистісна, або зовнішня, ситуативна причинність), стабільність (постійна або змінюється в часі причинність) і контрольованість (здатність людини контролювати свою поведінку) [28].

Н. О. Осадча розрізняє три основні типи самотності:

1. Хронічна самотність розвивається тоді, як у протязом тривалого часу індивід неспроможна встановити які задовольняють його соціальні зв'язки.
2. Ситуативна самотність найчастіше настає внаслідок стресових подій у житті, наприклад, розрив близьких стосунків або смерть чоловіка. Ситуативно-самотній індивід після короткого періоду дистресу зазвичай упокорюється зі втратою і долає самотність.
3. Тимчасова самотність – найбільш поширена форма цього стану, що відноситься до короткочасних нападів почуття самотності [36, с. 97-98].

Відомий психотерапевт І.Ялом виділяє три типи самотності (ізолюваності), при цьому різниця між людьми, які намагаються уникнути самотності, лише в тому, від якої самотності вони прагнуть сховатися (рис. 1.1).

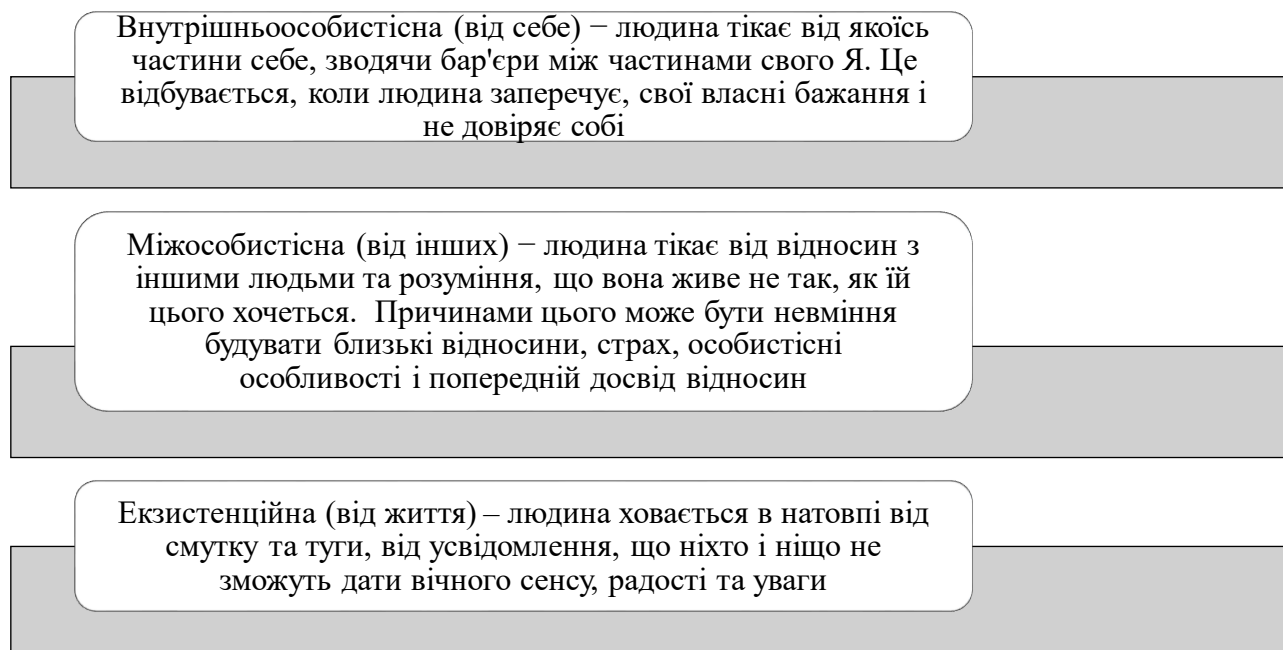


Рис. 1.1. Типи самотності (ізолюваності) за І. Ялом [18]

Отож, самотність – це специфічна форма самосвідомості людини, пов'язана з важкими і болісними емоційними переживаннями і викликана розривом зв'язків людини із зовнішнім (фізичним чи соціальним світом) чи із собою. Залежно від цього, які зв'язки розриваються, утворюються 4 типи самотності.

М. О. Мельник виділяє наступні типи самотності:

1. Космічна – людина відчуває розрив зв'язків із Всесвітом, космосом, природою, Богом. Втрата зв'язків із собою (саме у разі людина переживає найжахливіше самотність – розриваються зв'язку з собою), т.к. його здібності, талант не реалізуються, він живе чужим життям.

2. Культурна самотність виникає, якщо особистісні цінності людини відповідають цінностям суспільства, у якому живе, т.к. виходить, що він живе у чужому світі. Тому найчастіше культурне самотність переживають емігранти, поети, люди, котрі пережили глибокі соціальні зміни.

3. Соціальна самотність – коли розриваються зв'язки людини з групою, до якої він хотів би входити. Його вигнали, відкинули, не прийняли [29, с. 46-47].

4. Особистісна чи міжособистісна самота – розрив зв'язків з іншими людьми. Людина немає друзів – дефіцит дружнього, довірчого, інтимного спілкування. Виявляється у двох формах: соціальна ізоляція (немає друзів) – дефіцит дружнього спілкування; емоційна ізоляція – найважча форма самотності.

5. Вимушена самотність – обмеження кола спілкування мають вимушений характер. Причини вимушеної самотності лежать у самій особистості чи особливостях ситуації. Залежить від ситуації (так склалися обставини життя):

- тяжке захворювання,
- втрата коханої, близької людини (втрата – смерть, розлучення),
- переїзд (зміна місця проживання) [1, с. 144-145].

А. В. Берюшова простежила тенденції виникнення самотності у юнацькому віці. Причинами самотності він назвав риси особистості людини, такі як нарцисизм, манія величі і ворожість, які кореняться в дитинстві, коли дитина, одночасно відчуваючи радість бути коханою, відчуває потрясіння від того, що вона така слабка і безпорадна, що змушена чекати допомоги в задоволенні своїх потреб від інших людей [7, с. 61].

Стан самотності є характерним для осіб юнацького віку. Його виникнення має різні психологічні та соціальні причини: неадекватна самооцінка та самоповагу, замкнутість та сором'язливість, зміни у міжособистісних відносинах (конфліктні відносини з однолітками та дорослими), нові умови навчання (у тому числі професійного), а також прагнення до самостійності, надмірна оригінальність, розвиток рефлексії, самосвідомості та ін. [6, с. 122].

Розглядаючи психологічні детермінанти самотності в юнацькому віці, необхідно розібратися в тих особливостях психічного життя людини, які призводять до стану самотності, розглянути проблеми, які постають перед молодими людьми, що переживають стан самотності. При цьому слід зупинитися на тих серйозних змінах, що відбуваються у юнацькому віці [15, с. 88].

Аналізуючи вікові особливості прояву самотності людини, М. Г. Миронець зазначає, що самотність у юнацькому віці – поширене і інтенсивно протікає

явище. Молоді люди загалом виявляють вищу вразливість до самотності, ніж зрілі чи люди похилого віку [31, с. 67].

Вивчаючи юнацьку самотність, О. В. Лавренко зазначає: «Знаходячись у ситуації екзистенційного надлому, у молодих людей губляться традиційні орієнтири та власна ідентифікація. У результаті підвищується психологічна ранимість, а тиск соціального оточення стає особливо відчутним» [24, с. 40].

Самотність у юнацькому віці багато в чому визначається об'єктивними умовами: прагненням жити окремо від батьків (бути незалежними від них); змінами соціальних (у тому числі й міжособистісних) відносин, у зв'язку з виникненням гострої потреби у спілкуванні з однолітками, оскільки провідною діяльністю цього віку є інтимно-особистісне спілкування; переживаннями, що з пошуком сенсу свого існування; вступом у нові умови, пов'язані з навчанням чи професією, тощо [21, с. 152-153].

Н. О. Осадчою була розроблена класифікація факторів, які сприяють виникненню у юнацькому віці такого багатогранного та варіабельного феномену як самотність:

- 1) зумовлені розставанням з батьками, фізичним та психічним становленням, когнітивним розвитком, прагненням до самостійності, прагненням до значущості, реорганізацією власного «Я»;
- 2) пов'язані з особистісними особливостями (низька самооцінка, почуття безсилля, апатія та безцільність, боязкість, сором'язливість, егоцентризм, убогі соціальні навички);
- 3) пов'язані з соціальними структурами та культурними процесами (неоднакові та маргінальні ролі, надмірне відкидання та роль невдахи, надмірні очікування та нереалістичні норми, соціальні порівняння всередині молодіжної субкультури, боротьба за незалежність, зміна сімейної структури, неповноцінні відносини між батьками та дітьми) блоковані можливості осмисленої зайнятості) [35, с. 100-102].

Самотність актуалізує внутрішній діалог, інтегрує знання про себе в цілісний образ Я і ставлення до себе, сприяє об'єднанню свободи та відповідальності у процесі саморегуляції особистості [25, с. 98].

Таким чином, самотність у юнацькому віці – явище, що часто зустрічається. Формуванню юнацької самотності сприяють різноманітні чинники, умови, причини, пов'язані з зовнішніми і внутрішніми змінами молодих людей, що відбуваються протягом усього вікового періоду. Переживання самотності призводить до змін у всіх сферах особистості молодої людини, а характер цих змін визначається вже ставленням особистості до цього стану.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи вищесказане слід зауважити, що самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре почуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості.

Особистість може добровільно переживати самотність (тобто навіть тоді, коли людина знаходиться поряд із значущими людьми), але при цьому не відчувати негативних почуттів. Також явище може мати зовнішню причину (перебування в монастирі), але знову ж таки не супроводжуватися негативними переживаннями.

Визначено, що поряд з негативними акцентами у розумінні самотності можна говорити і про позитивну спрямованість самотності, що служить удосконаленню особистості, розвитку її самосвідомості. Таке, суперечливе, на перший погляд, розуміння переживання самотності, пояснюється факторами, що

його породжують, і внутрішньою динамікою. Це знаходить свій відбиток у використанні понять ізоляції, відчуження, усамітнення для характеристики самотності. Вони виступають аспектами/вимірами самотності, будучи або його причиною, або наслідком, вказуючи той чи інший напрямок його динаміки.

Встановлено, що ізоляція, і відчуження, і усамітнення трансформуються в самотність при усвідомленні своєї покинутості та неможливості інтимного, довірчого спілкування з іншими: в одних випадках через фізичні обмеження (ізоляція), в інших – через втрату суб'єктності (відчуження), у третіх – з -за відсутності духовних мотивів та смислів (усамітнення).

Переживання самотності, своєю чергою, може трансформуватися у переживання ізоляції, відчуження, усамітнення, причому тут можливий як негативний, і позитивний вектори трансформації. В останньому випадку ми отримуємо пояснення того, чому люди шукають вихід із самотності у релігії, філософії чи науці.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методичні підходи до організації емпіричного дослідження

З метою вивчення проблеми самотності в юнацькому віці можна використовувати наступні психодіагностичні методики: *експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості* (Д. Рассел та М. Фергюссон); *діагностичний опитувальник «Самотність»* С.Г. Корчагіна; *методика дослідження самооцінки* (Т.В. Дембо та С.Я. Рубінштейн).

1. Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел та М. Фергюссон).

Інструкції. Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал),

«ніколи» (0 балів)). Вибраний варіант позначте відповідною цифрою.

Опитувальник

1. Я нещасливий, займаючись стількими речами на самоті.
2. Мені нема з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені бракує спілкування.
5. Я відчуваю, що ніхто насправді не розуміє мене.
6. Я часто ловлю себе на очікуванні, що люди зателефонують чи напишуть мені.
7. Нема нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я почуваюся покинутим.
11. Я не можу розкріпатися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я почуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні відносини та зв'язки поверхневі.
14. Я вмираю від туги по компанії.
15. Насправді ніхто добре не знає мене.
16. Я почуваюся ізольованим від інших.
17. Я нещасний через те, що всіма відкинуто.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я почуваюся виключеним та ізольованим іншими.
20. Люди довкола мене, але не зі мною.

Опрацювання результатів

Підраховується набрана за всі відповіді сума балів. Максимально можливий показник соціальної ізольованості – 60 балів. Інтерпретація Високому ступеню соціальної ізольованості відповідають 41-60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низький – від 0 до 20 балів.

2. Методика «Діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіна
Діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної.

Призначення тесту: діагностика глибини переживання самотності.

Інструкція до тесту: вам пропонується 12 запитань та 4 варіанти відповідей на них. Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

Таблиця 2.1

Опитувальник до методики «Діагностичний опитувальник «Самотність»

С.Г. Корчагіна

№	Запитання	Варіанти відповідей			
		Завжди	Часто	Іноді	Ніколи
1	Чи буває так, що Ви не знаходите порозуміння у близьких (друзів)?				
2	Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?				
3	Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, покинутості у світі?				
4	Чи відчуваєте Ви недолік у дружньому спілкуванні?				
5	Чи буває у Вас почуття гострої туги за чимось, що безповоротно пішло, втраченому назавжди?				
6	Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, які не дають можливості справжнього людського спілкування?				

Продовження тал. 2.1

	Чи є у Вас відчуття власної залежності від інших людей?				
8	Чи здатні Ви зараз до справжнього співпереживання горя іншої людини?				
9	Чи можете ви висловити людині своє співпереживання, розуміння, співчуття?				
10	Чи буває так, що успіх чи везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемленості, жаль з приводу власних невдач?				
11	Чи виявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?				
12	Чи відчуваєте Ви достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?				

Обробка та інтерпретація результатів тесту: цей опитувальник обробляється досить просто. Відповідям випробуваного приписуються такі бали: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Ключ для виміру виразності самотності такий:

– 16 балів – людина не переживає зараз самотність;

- 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;
- 38 – глибоке переживання актуальної самотності;
- 48 – дуже глибоке переживання самотності, зануреність у цей стан.

С. Г. Корчагіна виділяє такі види самотності: відчужуюча, дифузна, дисоційована самотність і усамітнення. Дифузна самотність обумовлюється переважаючою дією механізму ідентифікації та втратою власного «Я». Відчужуюча самотність – дією механізму відокремлення, в результаті чого настає відчуження від інших людей, норм і цінностей. Дисоційована самотність пов'язана з високим ступенем вираженості процесів як ідентифікації, так і відокремлення, і різкою їх зміною один щодо одного, в результаті спотворюється образ власного «Я» і уявлення про інших людей.

Усамітнення характеризується оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації і відособлення, є необхідною складовою самопізнання, самовизначення і особистісного зростання людини, тобто справляє позитивний, конструктивний вплив на психіку. Отже, феномен самотності може здійснювати позитивний і негативний вплив на особистість

3. Методика дослідження самооцінки (Т.В. Дембо та С.Я. Рубінштейн)

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян заснована на безпосередньому оцінюванні школярами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання.

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка

може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Таким чином, використання зазначених у роботі методик може допомогти у створенні більш точної карти рівня самотності серед молоді, що дозволить розробити більш ефективні програми та стратегії для підтримки та покращення їхнього психологічного стану.

Методика експрес-діагностики рівня соціальної ізольованості Д. Рассела та М. Фергюссона дозволяє швидко оцінити ступінь відчуття відокремленості від соціального оточення.

Діагностичний опитувальник "Самотність" С.Г. Корчагіна надає можливість глибше дослідити самотність як стан психіки особистості та виявити конкретні аспекти цього стану.

Методика дослідження самооцінки від Т.В. Дембо та С.Я. Рубінштейна допомагає зрозуміти, як особистість сприймає саму себе в контексті соціальних відносин.

2.2. Структура корекційно-розвивальної роботи психолога, спрямованої на зниження рівня переживання самотності у підлітковому віці

Нижче було розроблено як проводити спеціальне заняття на тему: «Ти не один», метою якого є допомога молодим людям, які відчують себе самотніми, знайти способи зв'язку та підтримки від інших людей.

Заняття «Ти не один»

1. Вправа на знайомство – 15 хв.

Мета: підготувати учасників до роботи.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у пари. Завдання для роботи в парах: протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв'ю один у одного, щоби потім представити.

Орієнтовні питання для інтерв'ю:

- Життєве кредо учасників
- Три найулюбленіші речі
- Заповітна мрія

Потім відбувається представлення пар учасників по черзі.

Наприкінці відбувається загальне обговорення. Що дає нам виконання цієї вправи?

2. Гра-розминка «Емоції та ситуації» – 5 хв.

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, створення позитивного емоційного настрою в групі.

Учасники стають у коло.

Інструкція тренера: «Зараз кожен назве одну емоцію або почуття та запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Спокій»»

Коли всі назвали по одній емоції та запам'ятали її, ведучий продовжує вправу. «А зараз кожен назве якусь ситуацію та кине м'яч іншому учаснику, пропонуючи продовжити речення та назвати свою емоцію або почуття. Наприклад: «Коли я стою в черзі, то відчуваю... радість!».

Гру закінчено, коли м'яч побував у кожного учасника.

3. Повторення правил групи – 10 хв.

Мета: закріплення правил роботи групи.

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, прийнятими на минулому занятті.

Потім об'єднує учасників у три команди за будь-яким принципом і дає їм аркушик паперу, на якому написані номери 3-х правил. Завдання для кожної команди: відобразити сутність правил у малюнках. Потім команди представляють для всіх результати своєї творчості, а інші команди вгадують, які саме правила відображені у малюнках.

4. Вправа «Прогноз погоди» – 10 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії власних емоційних станів.

Інструкція тренера: «Візьміть аркуш паперу та олівці, намалюйте символи, які відповідають вашому настрою, вашим теперішнім почуттям у вигляді погоди. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а можливо, у вас на душі «світить сонце». По завершенню – презентація, можна у вигляді прогнозу погоди (було, є і що прогнозується).

5. Вправа «Без маски» – 10 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів.

Всі учасники по черзі беруть по одній карточці, які стопкою лежать у центрі кола.

Незакінчені речення

Більше за все я боюся...	Я втрачу друзів, якщо...
Мене засмучує...	Для мене відпочинок це...
Я серджуся, коли...	Друг – це той...
Я люблю слухати...	Щастя – це коли...
Мені неприємно, коли...	Мені тепло, коли...
Я радію, коли...	Коли людина закохана, вона...
Мені не спиться, якщо...	Я почувуюся самотнім, коли...
Коли я обурений, я...	Коли я слухаю дощ, я...
Коли я дивлюся у небо, я...	Мені боляче, коли...
Коли я чую сміх...	Якщо навкруги темно...

Вогонь нагадує мені...	Я сумую, коли...
Я посміхаюся, коли...	Мене дратує, коли...
Мені хочеться тиші, коли...	Коли мене обіймають...

Молодим людям пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку. Висловлювання має бути щирим, на межі відвертості. Група слідує за відвертістю, і якщо, на думку групи, чиєсь висловлювання було не відвертим, то надається ще одна спроба.

6. Інформаційне повідомлення – 5 хв.

Мета: формування в учасників знань про важливість усвідомлення емоцій, у тому числі негативних.

Важливо наголосити на тому, що і «позитивні» і «негативні» почуття є природними, і якщо ми тримаємо їх у середині то: 1) не ділимося з близькими людьми значною частиною свого «Я», 2) негативні почуття (гнів, біль, самотність) можуть знищувати нас зсередини і провокувати психосоматичні захворювання. Треба зробити висновок, що є конструктивні способи вираження негативних емоцій.

7. Дискусія про причини власної самотності – 15 хв.

Мета: усвідомлення молодим людьми причин свого стану самотності, прийняття на себе відповідальності за його подолання.

Американський дослідник К. Еллісон пише, що «в остаточному підсумку, ми самі відповідальні за свою власну самотність... Якщо ми сидимо пасивно й очікуємо, що дружба сама собою налагодиться або з'являться нові знайомства, то цього ніколи не відбудеться. Якщо ми обвинувачуємо в нашій самотності ще когось, ми будемо почувати одну лише гіркоту. Обвинувачуючи себе, ми будемо страждати від поразки. Першим кроком, що необхідний для того, щоб упоратися із самотністю, є усвідомлення й прийняття на себе відповідальності за її подолання» [30].

Питання для обговорення:

1. Чи відчували ви страждання від самотності останнім часом?

2. Чи можете ви описати, що саме ви переживаєте?
3. Коли ви почуваетесь найбільш самотнім?
4. Коли ви почуваетесь найменш самотнім?
5. Як ви намагалися подолати проблему?
6. На вашу думку, хто чи що є причиною вашої самотності?

Якщо самотність є результатом тимчасових причин. Всі ми час від часу переживаємо неприємні ситуації самотності. Наприклад, коли всі їдуть на канікули, а молодій людині доводиться залишатися самому в гуртожитку без товаришів. Такі тимчасові незручності проходять без сліду.

Якщо самотність є результатом поточних тяжких життєвих обставин. Життя завжди багате на сюрпризи й навіть не зовсім приємні, які вибивають нас із колії. Близький друг переїжджає в інше місто за 600 км. Батько та мати повідомляють про своє розлучення. Вмирає дідусь або бабуся, яким дитина старшої вікової групи довіряв свої секрети. Його кращі друзі починають робити те, у чому дитина старшої вікової групи не може брати участь, і вони негайно вилучають його зі своєї компанії. Ми переживаємо втрату. Такі поточні обставини впливають на нас більше, ніж тимчасові. Потрібно пристосуватися, і це нелегко. Ми повинні знайти нових друзів і створити нові стосунки.

Якщо причиною самотності є сама молода людина. Можливо, дитина старшої вікової групи сором'язливий за своєю суттю і він відчуває внутрішню тривогу, через яку йому важче подружитися. Певні характеристики особистості можуть відчужувати його від інших людей.

Третій вид самотності, мабуть, буде важче всього подолати. Але, визначивши причину, все можливо, якщо прийнятися за справу щиро й чесно.

Основні висновки самотності які найчастіше трапляються:

- 1) Молодим людям важливо усвідомити та висловити причини своєї самотності.
- 2) Перший крок у подоланні стану самотності – усвідомлення та прийняття

на себе відповідальності за його подолання.

- 3) Ніхто з людей не має імунітету проти стану самотності.
- 4) Не можна перебороти цей болісний стан та переживання самотності без особистих і багатих відносин с Богом, насиченого духовного життя.
- 5) У подоланні стану самотності важливу роль грає активізація зусиль самої молодшої людини, що передбачає залучення його за допомогою конкретного плану дій, спрямованого на подолання стану самотності.

8. Дискусія «Ефективні стратегії подолання» – 10 хв.

***Мета:** отримання молодим людьми знань про ефективні і неефективні стратегії подолання стану самотності.*

Обговоріть, що кожен із молодих людей вважає ефективним у подоланні стану самотності. Варто зробити висновок, що ефективність стратегій подолання стану самотності збільшується від пасивних до активних. До активних стратегій відносяться: емоційне реагування, поглиблення та розширення мережі соціальних зав'язків, активне усамітнення.

9. Проект «План дій, спрямований на подолання стану самотності» – 10 хв.

***Мета:** засвоєння молодим людьми найбільш ефективних стратегій подолання стану самотності, а також формування навичок їх застосування.*

Дайте проектне завдання скласти план дій, спрямований на подолання стану самотності. Допомагайте молодим людям установити певні цілі (наприклад, корекція очікувань і прийняття на себе відповідальності за певні сфери свого життя). Такий план (на тиждень або на місяць) повинен містити прості й здійснювані кроки, повинен бути конкретним і контрольованим, розумним і мажорним. (Гарний план: «Я запрошу свою подругу на концерт на вихідних». Поганий план: «Я не просплю вихідні». Гарний план: «Сьогодні я зателефоную свої новій знайомій, і буду привітною». Поганий план: «Я стану більш товариською людиною»). Це завдання, за умови обмеженості часу, можна дати доопрацювати вдома. Молоді люди мають

виконати його письмово і потім презентувати. Тренер проводить загальне обговорення кращих шляхів виходу із стана самотності й якомога кращого використання часу перебування на самоті.

12. Заключне обговорення вражень, думок, почуттів. Домашнє завдання. – 5 хв.

Після обговорення вражень, дайте домашнє завдання: заповнити таблицю «Мої сильні та слабкі сторони характеру».

Мої сильні та слабкі сторони характеру

Сильні сторони	Слабкі сторони

Висновки до розділу 2

Існує різниця між суб'єктивним відчуттям самотності здорових підлітків та підлітків з обмеженими можливостями. Більшість отриманих даних психологами дозволяють підтвердити факт існування підліткової самотності.

Підлітки з обмеженими можливостями вони практично завжди почуваються самотніми, самотність переслідує їх незалежно від часу доби, включеності до соціальної взаємодії.

Це означає, що вони, продумуючи свою можливу самотність, поринають у нього, і досить сильно переживають її.

Розділити самотність означає вислухати людину, коли вона захоче розповісти про свій біль; зрозуміти та прийняти її почуття. Найбільш ефективними способами подолання самотності у підлітковому віці є наступні: відволікання з допомогою розумової діяльності (перегляд ТБ, книжки, прослуховування музики); заняття напруженою роботою, щоб досягти успіху в

будь-якій діяльності; виконання домашніх справ; заняття спортом, творчістю тощо. з метою позбавлення негативних емоцій; шопінг із метою зміни власного іміджу; пошук нових способів знайомства (дискотека, вечірки, різноманітні клуби, інтернет); аналіз причин своєї самотності; прогулянка на відкритому повітрі, виїзд на природу; звернення до психолога або психотерапевта для вирішення проблем та ін.

ВИСНОВКИ

У процесі написання курсової роботи було визначено та проаналізовано теоретичні підходи до вивчення проблеми самотності у юнацькому віці. Переживання почуття самотності визначає ступінь зовнішньої та внутрішньої ізоляваності особистості. У юнацькому віці переживання почуття самотності стає частиною життя майже кожного, відрізняючись лише за частотою та інтенсивністю переживання.

Психологічною особливістю виникнення почуття самотності у юнацькому віці є його зв'язок й не так з об'єктивними фактами соціальної ізоляції людини, як із суб'єктивним переживанням порушення значних міжособистісних відносин, розриву дружніх зв'язків.

Додатковими факторами частоти та інтенсивності переживання почуття самотності є: особистісні якості людини, рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії; критичні життєві ситуації, погіршення фізичного чи психічного здоров'я, і навіть рівень адаптованості до змін у способі життя.

Огляд психологічних робіт з проблеми дослідження дозволив зробити такі висновки: під самотністю розуміється стан і відчуття людини, що перебуває в умовах реальної або уявної комунікативної депривації, за своєю суттю неприємне переживання, феномен, властивий дітям старшої шкільної вікової

групи від 15 до 17 років, характеризується об'єктивним та суб'єктивним аспектами, позитивним (одинак як ресурс) та негативним (одно проблема) потенціалами. Вперше самотність усвідомлюється людиною у юнацький період у зв'язку з розвитком рефлексії у цьому віці та переходом на новий рівень самосвідомості, з посиленням потреб у самопізнанні, прийнятті та визнанні, спілкуванні та відокремленні, з кризою самооцінки; учень, прагнучи довести собі та оточуючим свою самостійність, цінність своєї особистості, її унікальність і неповторність, неминуче стикається зі станом самотності, «розмовою із собою», яка у свою чергу допомагає йому в цьому відокремленні, індивідуалізації, розвитку його особистості.

Для виявлення дітей старшої шкільної вікової групи, які відчують стан самотності, використовують методики «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» Д. Рассела і М. Фергюссона, діагностичного опитувальника «Самотність» С.Г. Корчагіна, методика дослідження самооцінки (за методикою Т.В. Дембо та С.Я. Рубінштейн).

Проведене дослідження, загалом, показало, що самотність як суб'єктивне переживання найчастіше усвідомлюється дитиною старшої шкільної вікової групи, чи усвідомлюється частково й у спотвореному вигляді. Як відомо, психологічно обґрунтованою потребою в юнацькому віці є потреба в усамітненні, оскільки тільки віч-на-віч із самим собою учень може осмислити і «перетравити» зміни, що відбуваються з ним, оцінити себе і свої відносини, визначити лінію своєї поведінки і свою позицію.

У роботі також було розроблено програму соціально-педагогічної роботи зі самотніми молодими людьми.

Наприкінці, хотілося б відзначити, що розуміння переживання самотності у юнацькому віці як кризи особистісного зростання, ставить перед фахівцями проблему надання кризової підтримки у ситуації неможливості самостійного «подолання» цього ступеня життєвого шляху, не ризикуючи при цьому завадити учневі набути цінного досвіду самостійного конструктивного подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Айвазян Л. Ю. Загально-психологічні характеристики різновидів самотності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 140-145.
2. Айвазян Л. Ю. Онтологічний аспект вивчення самотності. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 3. С. 37-41.
3. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 1. С. 108-113.
4. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 5. С. 147-151.
5. Башманівська Я. В. Проблема самотності людини в соціально-філософському дискурсі ХХ століття. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Філософія. Соціологія. Політологія*. 2012. Т. 20, вип. 22(2). С. 12-16.
6. Бедан В. Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 121-126.

7. Берюшова А.В. Поведінкові прояви самотності в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної науки* (м. Чернівці, 24–25 листопада 2017 р.). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 60–62.
8. Білоус Р. М., Лялюк В. С. Психологічні особливості самотності у юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 30-32.
9. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психологія самотності: навчальний посібник. Київ: Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
10. Горохова Л. В. Страх самотності в інформаційному суспільстві. *Гілея: науковий вісник*. 2018. Вип. 131. С. 217-221.
11. Гриценко В. А. Деякі теоретичні підходи до вивчення самотності людини. *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*. 2012. Вип. 4(2). С. 229-234.
12. Грудняк Д. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці. URL:<https://www.inforum.in.ua/conferences/19/49/338> (дата звернення: 20.02.2023).
13. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 53-57.
14. Гусейнова Н. О. Психологічний контекст феномену самотності. *Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 2. С. 14-16.
15. Дідик Н. М., Логвіна О. А., Руденок А. І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 86-91.
16. Довбій Т. Ю. Соціально-психологічний феномен самотності у категоріях психологічної науки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 16. С. 46-54.
17. Дячок О. В. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності юнаками за умов освітньої соціалізації. *Науковий вісник*

- Херсонського державного університету. Серія: *Психологічні науки*. 2020. Вип. 4. С. 48-56.
18. Журавльова Т.П. Самотність у етимологічному, психологічному та історичному аспектах. Київський національний лінгвістичний університет. URL: [http:// www.rusnauka.com/12_KPSN_2009/Philologia/44931.doc.htm](http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2009/Philologia/44931.doc.htm) (дата звернення: 15.12.2021)
 19. Зарицька О. М. Самотність і особливості його прояву в юнацькому віці. URL: <https://ped-kopilka.com.ua/blogs/olga-nikolaevna-zaricka/odinochestvo-i-osobenosti-ego-projavlenija-v-yunosheskom-vozhrozhdeni-4899.html> (дата звернення: 20.02.2023).
 20. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 59-69.
 21. Кошлань І. Г. Особливості переживання самотності осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 151-156.
 22. Кривошипина О. А. Психологічні особливості розвитку почуття самотності творчої особистості. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 14-18.
 23. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33-39.
 24. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 39-42.
 25. Леонова І. Зв'язок міжособистісних стосунків із формуванням почуття самотності. Вісник Львівського університету. Серія: *Психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 94-106.

26. Литвинчук О. В. Феномен самотності: виклики сьогодення. *«Перспективи»*. Соціально-політичний журнал. 2021. № 1. С. 24-30.
27. Магдисюк Л. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 136-143.
28. Малець К. С. Чинники переживання самотності у віці ранньої дорослості. *Технології розвитку інтелекту*. 2015. Т. 1 Вип. 9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_9_16 (дата звернення: 20.02.2023).
29. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, online, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 45–48.
30. Миронець М. Г. Сутність і структура поняття самотності особистості та її детермінанти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2012. № 11-12. С. 308-313.
31. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 66–68.
32. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
33. Мойзріст-Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238-246.
34. Олейник Н. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 21.00.04. Херсон, 2016. 21 с.
35. Осадча Н. О. Проблеми самотності: історичний і сучасний дискурси. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2015. Вип. 2. С. 95-106.

36. Осадча Н. О. Психолого-педагогічна характеристика юнаків та особливості переживання ними самотності. *Молодий вчений*. 2017. № 5.1. С. 96-99.
37. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 23. 2013. С. 206-214.
38. Словник психологічних термінів. Національний фармацевтичний університет. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 30.11.2021).
39. Солодчук С. Є. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 77–80.