

# **ВПЛИВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

## **ЗАВДАННЯ (ДВОХСТОРОННЄ)**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ МОЛОДІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ</b> .....	8
1.1.Розкриття поняття характер та характеристика специфіки акцентуацій характеру.....	8
1.2.Підходи до вивчення самотності в психолого-педагогічній науці.....	20
1.3.Особливості переживання стану самотності у студентів.....	26
Висновок до розділу I.....	30
<b>РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТУДЕНТАМИ СТАНУ САМОТНОСТІ</b> .....	32
2.1.Вибірка досліджуваних та етапи проведення емпіричного дослідження	32
2.2.Опис та характеристика ключових методик дослідження.....	33
2.3.Аналіз отриманих емпіричних результатів.....	36
Висновок до розділу II.....	46
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДЮ</b> .....	47
3.1.Психокорекційна програма щодо подолання самотності студентів.....	47
Висновок до розділу III.....	55
<b>РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ</b> .....	56
4.1.Людський фактор у проблемі безпеки у надзвичайних ситуаціях.....	56
4.2.Процес горіння та причини виникнення пожеж.....	60
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	64
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	66
<b>ДОДАТКИ</b> .....	71

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Вивчення акцентуацій характеру та феномену самотності є актуальним і важливим напрямом досліджень у психології. Особистість людини складається з різних рис, які визначають її унікальність та спосіб взаємодії з оточуючим світом. Акцентуації характеру – це виражені варіанти окремих рис особистості, які стають видимими, коли людина переживає певні стресові ситуації або знаходиться під впливом певних факторів. Дослідження акцентуацій допомагають виявити особливості внутрішнього світу людини, її реакцію на події та способи взаємодії з іншими людьми.

Стан самотності є ще одним важливим аспектом, який потребує уваги. Він виникає, коли людина відчуває відсутність задоволення від соціальних зв'язків, відчуває себе відокремленою від інших і має обмежену кількість задоволення від соціального контакту. Самотність може мати негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я людини, тому розуміння причин і наслідків стану самотності є важливим для розробки ефективних стратегій його подолання.

Дослідження акцентуацій характеру та їх впливу на стан самотності дозволяють розуміти, яким чином ці явища впливають один на одного, як вони взаємодіють з іншими аспектами життя людини і як їх можна змінювати для поліпшення якості життя. Результати таких досліджень можуть бути використані в клінічній практиці для розробки індивідуальних підходів до психотерапії та підтримки людей, які стикаються з проблемами акцентуацій характеру та самотності. Крім того, ці дослідження сприяють розширенню нашого загального розуміння людської природи та особистісного розвитку.

Поняття акцентуацій характеру вивчали Р. Штутте, Е. Кречмер, і В. Шелдон, продовжили їхню працю В.М. Бехтерев, П.Б. Ганнушкін, А. Лічко, О.В. Кербіков, К. Леонгард, С.І. Подмазін, Е. Фромм, Г. Шмішек, К. Шнайдер.

Сучасні вчені, такі як Г. Ложкін, Н. Павлик, Н. Пов'якель, І. Ревякіна продовжили дослідження цього питання.

Дослідженню питання стану особистісної самотності присвячені роботи представників різноманітних галузей психологічної науки. Над цією проблемою працювали як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, особливо І.В. Бабанова, С.Л. Вербицька, Г.А. Гаврилова, Т.І. Гольман, Т.Ю. Довбій, М.А. Іванов, Б.М. Мастеров, Я.О. Овсяннікова, В.В. Кізіма, С.Г. Корчагіна, А.В. Петровський, В.І. Сіляєва, Н.В. Хамітов, Н.Є. Харламенкова, Р.В. Шмельов, М.Г. Ярошевська, Д.Л. Біорді, Е. Еріксон, Н.Р. Ніколсон, Л. Дж. Вайт та Е. Фромм.

Акцентуації характеру можуть впливати на переживання стану самотності студентів. Акцентуація характеру описує особливості індивідуального стилю поведінки та реакцій людини на зовнішні подразники. Деякі акцентуації характеру можуть підвищувати схильність до самотності, тоді як інші можуть зменшувати цю схильність.

Враховуючи важливість даного поєднання для життєдіяльності особистості, ми визначили робоче поняття «особистісна самотність» та прагнемо встановити взаємозв'язок акцентуацій характеру та особистісної самотності.

**Мета дослідження:** дослідити зв'язок акцентуацій характеру з переживанням стану самотності у студентському віці.

Відповідно до мети нашого дослідження визначено наступні **завдання:**

1. Зробити теоретико-методологічний аналіз вивчення акцентуацій характеру та переживання студентами стану самотності.
2. Підібрати респондентів та експериментально дослідити вплив акцентуацій характеру на переживання стану самотності студентами.
3. Знайти взаємозв'язок акцентуацій характеру та переживання стану самотності студентами.

4. Розробити та запропонувати психокорекційну програму подолання та профілактики виникнення стану самотності у студентів з різними акцентуаціями характеру.

**Об'єктом дослідження** є особливості характеру у студентському віці.

**Предметом дослідження** виступає вплив акцентуацій характеру на переживання стану самотності студентською молоддю.

**Гіпотеза дослідження:** існує взаємозв'язок типу акцентуації характеру та особливостей переживання стану самотності у студентів.

**Методи дослідження:**

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань нами було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація наявних наукових досліджень;
- емпіричні – тестування за методиками: «Діагностика акцентуації (вираження) типу особистості за опитувальником Г. Шмішека – К. Леонгарда»; «Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона» та методика «Самотність» опитувальник С.Г. Корчагіної»;
- статистична обробка отриманих емпіричних даних та їх графічне представлення з використанням програми «Microsoft Excel».

**Експериментальна база дослідження:** наше дослідження ми проводили в Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя з студентами спеціальності «Психологія». Вибірку досліджуваних склали 34 студенти 1-4 курсів.

**Теоретична і практична важливість роботи:** в даній кваліфікаційній роботі зроблено аналіз різних підходів щодо розуміння науковцями акцентуацій характеру їх характеристики, розглянуто різне трактування вченими поняття самотності, виокремлено особливості переживання стану самотності студентами, та експериментально доведено, що є взаємозв'язок між акцентуаціями характеру і власне переживанням стану самотності у студентської молоді.

За отриманими емпіричними даними нами розроблено та запропоновано психокорекційну програму профілактики самотності у студентському віці.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 45 найменувань та 4 додатків. Робота викладена на 70 сторінках друкованого тексту, вміщує 7 таблиць та 3 рисунки.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ МОЛОДІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

## 1.1. Розкриття поняття характер та характеристика специфіки акцентуацій характеру

Характер – це комплекс особистісних рис, який визначає спосіб мислення, емоційну реакцію, поведінку та сприйняття світу людиною. Це стійкі і властиві індивідуальні особливості, які виявляються у різних сферах життя, таких як стосунки з оточуючими, робота, навчання і тощо.

Акцентуація характеру – це підвищена виразність деяких окремих рис характеру, які набувають переважаючого значення в поведінці особистості. Вона характеризується певною нерівномірністю розвитку різних сторін характеру, при якій деякі риси стають особливо яскравими та впливають на всебічний розвиток особистості.

Специфіка акцентуацій характеру полягає в тому, що вона виявляється у формуванні типових для кожної акцентуації рис поведінки та сприйняття світу. Існує кілька видів акцентуацій характеру, таких як гіпертимний, дистимний, циклотимний, шизотимний, епілептоїдний та інші. Кожен з цих типів має свою специфіку і проявляється у відповідних рисах особистості.

Акцентуація характеру може впливати на поведінку особистості, формування її ставлення до себе та інших, а також на її взаємодію з оточуючими людьми. Вона не є патологічним станом, але може стати фактором, який сприяє розвитку психологічних проблем, особливо в стресових ситуаціях.

Важливо розрізняти акцентуацію характеру від патологічних станів, таких як психічні розлади або особистісні порушення. Акцентуація характеру не є патологією, а лише вираженням певні особливості характеру. Однак, якщо



акцентуація стає надмірною та перешкоджає адаптації особистості до оточуючого середовища, можуть виникати проблеми, які вимагають уваги та допомоги фахівців.

Даною проблематикою займалися багато науковців зокрема, В.І. Абраменко, А.Г. Ковальова, К.Н. Корнілова, Е. Кречмер, Л.Ф. Лазурський, Н.Г. Левандовський, Н.Д. Левітов, К. Леонгард, А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн, І.В.Страхова, Феофраст, К.Г. Юнг та ін. Також доречно зазначити наукові напрацювання таких дослідників як: А.А. Бодальов, А.Л. Галіна, А.Б. Добровича, А.Є. Лічко, В.С. Мерліна, В.Г. Норакідзе, Ю.М. Орлова, Л.І. Рувінського, П.В. Симонова, П.Р. Чамати.

У вище згаданих роботах детально розглядається проблема природи особистості та її психологічних характеристик, надається інформація про різні підходи до вивчення особистості та її структури, висвітлюються основні проблеми, що виникають при вивченні особистості та створенні типологій, надається інформація про методологію та різні методи дослідження особистості, а також про прикладні аспекти знань про особистість, зокрема, акцентується увага на її формуванні, обговорюються шляхи подолання різноманітних труднощів, що постають при дослідженні особистості, та стан сучасних наукових досліджень у галузі типології особистості. Найдавніша відома система типології власне була розроблена східними астрологами. Саме вони класифікували людську особистість з точки зору чотирьох трикутників, що саме відповідають чотирьом стихіям: воді, повітрю, землі та вогню. Кожен трикутник гороскопу складається з трьох сузір'їв. Згідно з цією типологією, людина, народжена під одним з цих дев'яти сузір'їв, буде володіти цією стихією і матиме відповідну їй особистість і долю, і так далі для кожного сузір'я. Ця система в удосконаленому вигляді збереглася до наших днів [1].

Спроби створити власне типологію людей відомі ще з часів Стародавнього Китаю. Давньо китайські філософи приписували кожній людині поведінкові характеристики, властиві певним тваринам, наприклад, тиграм, мавпам, коням. Подібні типології були відомі і в Стародавній Індії. У

Стародавній Греції Платон створив класифікацію особистостей. Вона була пов'язана власне з його вченням про душу. Саме Платон виділяв три аспекти духовного життя – розум, волю та емоції – і вважав, що характер людини визначається переважанням тієї чи іншої частини душі. І вже виходячи з цієї позиції, Платон виділяв п'ять типів характеру: – аристократичний (який схильний до пізнання); – тимократичний (який схильний до боротьби) – честолюбні люди, які борються за честь і славу; – олігархічний (який схильний до наживи); – демократичний (який схильний до моральної нестійкості); – тиранічний (схильний до дуже низьких бажань) [3]. Проте, як визначався характер людини, говорили ще в античності. Платон і Аристотель робили це за рисами обличчя – так званою фізіогномікою. Пізніше Теофраст, учень Аристотеля, описав 30 різних типів людських істот. Його трактат “Характеристики” довгий час був класичною працею в цій галузі; на початку 19 століття австрійський лікар Франц Галл запропонував власну версію поділу людей на типи [3]. Пізніше американський психолог У. Джеймс розробив типологію особистості, а на початку 20 століття німецький вчений О. Вейнінгер створив дуже оригінальну типологію “Стать і характер” (1907). Однак жодна з них не є науковим підходом. Тому після того, як власне психологія стала експериментальною наукою, з'явилися інші підходи. Ще в античні часи були зроблені перші спроби пояснити, чому люди мають ті чи інші риси особистості. Наприклад, астрологи вважали, що це саме залежить від розташування зірок на небі в момент народження людини. Існувала й інша точка зору. Згідно з релігійними віруваннями древніх, вважалось, що особистість кожної людини дана Богом при народженні. Однак, як перше, так і друге тлумачення походження характеру було піддано критиці античними філософами, які намагалися пояснити природу характеру іншими способами. Аристотель був першим, хто припустив, що характер людини власне формується в діяльності. І саме ця версія отримала наукове підтвердження у 20 столітті [13].

Далі необхідно описати типології особистості, розроблені вченими у 20 столітті. Їх автори намагалися запровадити науковий підхід власне до її

створення. Оскільки не існує єдиної загальноприйнятої типології особистості, необхідно розглянути декілька типологій, першою з яких є конституційна типологія Кречмера.

Кожна типологія базується на певних рисах, характерних для людини, в даному випадку – на рисах конституції. Слово “конституція” походить від латинського *constitutionis*, що означає будову, структуру чогось. У біології та медицині слово “конституція” використовується для опису особливостей будови організму, тоді як морфологія вивчає конституцію. Іншими словами, типологія базується на відмінностях у конституції між людьми [5]. У першій чверті 20-го століття німецький психіатр Ернест Кречмер запропонував типологію людей, засновану на життєвому досвіді поколінь та їхньому клінічному матеріалі. Вона базувалася на двох характеристиках, які виділяються у спілкуванні: фізична будова та емоційність. Кречмер писав: “Ми розрізняємо людей спочатку за їхньою статурою, зростом і рисами обличчя, а потім за іншими рисами, темпераментом, реакціями, емоціями і здатністю до дії” [5].

Кречмер помітив дуже важливу ситуацію, коли в особистості абсолютно здорової людини в ранньому дитинстві були виявлені ознаки, схожі на ті, що чітко простежуються у пацієнтів з абсолютно різними психічними захворюваннями – шизофренією і серцево-судинними захворюваннями. Потім він порівняв ці риси особистості з будовою тіла. В результаті він опублікував свою класифікацію в книзі “Будова тіла і характер” в 1921 році. Кречмер виділив п’ять типів: шизоїдний, шизотимічний, іксотимічний, циклотимічний і циклоїдний. Порівнюючи ці характеристики з відомими типами статури, Кречмер виявив кореляцію між типом статури і поведінковими характеристиками. Кречмер також припустив існування різних проміжних варіантів і підтипів як за конституцією, так і за формою тіла, і виявив певну частку умовності в їхній класифікації. Однак теорія Кречмера набула широкої популярності, і в слід за шизоїдами та циклоїдами були описані такі типи, як епілептоїди та істероїди. Епілептоїдам притаманний характер епілептиків, а

істероїдам – характер істерії тощо. Водночас класифікація Кречмера зустріла опозицію збоку психіатрів і психологів. Однак навіть опоненти змушені були визнати, що між фізичними характеристиками та особистістю існує сильний зв'язок. Адже людина росте і її психіка формується в певному тілі, і саме ця специфіка накладає свій відбиток на вираження її поведінки [5].

Приблизно в той же час іншу типологію особистості запропонував відомий швейцарський психолог К.Г. Юнг. Він поділив усіх людей на екстравертів та інтровертів відповідно до спрямованості їхньої діяльності, причому кожен тип характеризувався певним поведінковим проявом. Однак незабаром Юнг зрозумів, що ця класифікація не може пояснити всі поведінкові патерни, які спостерігаються в реальному житті. Тому вчений ускладнив свою типологію: взявши базові психічні функції, Юнг побудував на них свою типологію особистості. Є чотири основні психічні функції – відчуття, емоції, логіка та інтуїція – і, як правило, саме одна з них є домінуючою. Існує вісім типів: мислячий екстраверт, мислячий інтроверт, також етичний екстраверт, етичний інтроверт, сенсорний екстраверт, сенсорний інтроверт, інтуїтивний екстраверт та інтуїтивний інтроверт. Кожен тип має певні особливості у сприйнятті, діяльності та взаємодії з іншими [16].

Книга Юнга “Психологічні типи” була опублікована в 1921 році, і запропонована ним класифікація не втратила свого практичного значення і донині. Далі необхідно згадати, що в другій половині 20 століття німецький психіатр К. Леонгард запропонував власну типологію особистості. Він описав найбільш характерні типи поведінки на основі своїх спостережень за психічно хворими людьми в клінічній практиці. Всього він виділив 10 типів: гіпертимний, застрягаючий, педантичний, емотивний, тривожний, циклотимний, збудливий, дистимічний, демонстративний та екзальтований або афективний.

Він навів приклади їхніх психологічних характеристик і поведінки; його книга “Нормальна і патологічна особистість” була опублікована в 1964 році. На сьогоднішній день ця типологія є однією з найкращих і широко

використовується для різних практичних потреб [16]. Зупинимося детальніше на понятті характеру. У прямому перекладі з грецької мови характер означає відлиття, відбиток. Психологія характеру розглядає як власне сукупність індивідуально-своєрідних психічних особливостей, які проявляються у людини в типових для неї умовах і в способах її діяльності в цих умовах.

Характер – це індивідуальне унікальне поєднання істотних рис особистості, які саме виражають ставлення людини до дійсності і проявляються в тому, як вона діє і говорить. Характер взаємозалежний з іншими аспектами особистості, зокрема саме з темпераментом і здібностями. Власне характер, як і темперамент, дуже стабільний і рідко змінюється. Темперамент впливає на виражену форму особистості і своєрідно забарвлює деякі її характеристики. Наприклад, терпіння холерика виражається в кипучій активності, терпіння флегматика – в зосередженому мисленні. Холерики працюють енергійно і пристрасно, а флегматики – впорядковано і повільно. З іншого боку, сам темперамент також змінюється під впливом характеру. Люди з сильним характером здатні придушувати негативні сторони свого темпераменту і контролювати його прояв.

Здібності нерозривно пов'язані з характером. Високий рівень здібностей пов'язаний з отакими рисами характеру людини, як колективізм (відчуття своєї невіддільності від колективу, бажання працювати на благо колективу, віра у власні сили і здібності, при цьому бути постійно незадоволеним власними досягненнями, висока вимогливість до себе і здатність критично ставитися до своєї роботи). Розвиток здібностей пов'язують зі здатністю наполегливо долати труднощі, умінням не падати духом саме під впливом невдач, умінням працювати систематично і здатністю проявляти ініціативу [13].

Зв'язок між характером та здібностями проявляється і в тому, що формування саме таких рис характеру, як ініціативність, працьовитість, рішучість, організованість, також наполегливість відбувається в тій самій діяльності дитини, в якій формуються здібності. Наприклад, у процесі праці, одного з самих основних видів діяльності, власне розвивається, з одного боку,

вміння працювати, а з іншого – старанність як риса характеру. При взаємодії з іншими людьми характер людини проявляється в її стилі поведінки, тобто в тому, як вона реагує на поведінку і вчинки інших.

У спілкуванні з іншими людьми характер може проявлятися через спілкування яке може бути більш або менш тонким, тактовним або нетактовним, ввічливим або грубим. Характер, на відміну від темпераменту, визначається культурою і вихованням людини, а не особливостями її нервової системи [13].

Слід зазначити, що межі між окремими психопатіями є розмитими та невизначеними. Диференційовані форми психопатії здебільшого є штучним продуктом схематичної обробки того, що спостерігається в реальності. При цьому поведінка одного і того ж типу психопата може відрізнятися, наприклад, один параноїк може бути відомим вченим, а інший – душевно хворим.

Виходячи з того, що всі нормальні люди мають певні психопатичні риси в легкій формі, зрозуміло, що чим яскравіше виражена особистість, тим яскравіше виражені притаманні їй психопатичні риси. Напевно, саме тому серед високообдарованих людей з багатим емоційним життям і легко збуджуваною уявою, безсумнівно, є значна кількість психопатів.

Таким чином характер – це нерозривне ціле. Однак вивчити і зрозуміти власне таке складне ціле, саме як характер, неможливо без виділення його окремих сторін і типових проявів (тобто рис характеру). Відповідно загальні риси характеру проявляються у ставленні людини до соціальних обов'язків і відповідальності, людей і самої себе [8]. Ставлення до соціальних зобов'язань і відповідальності проявляється, головним чином, у ставленні людини до соціальної роботи. У цьому відношенні проявляються такі риси характеру, власне як працьовитість, сумлінність, терпіння і ощадливість, а також їх протилежності – лінощі, неробство, пасивність і марнотратство. Ставлення до праці впливає на формування інших якостей людини, як писав Д.І. Писарев: “Характер виковується працею. Людина, яка ніколи не заробляла своєю працею хліб насущний, швидше за все, назавжди залишиться слабкою, млявою і

немічною” [12]. Ставлення до людей чітко виражається в таких саме рисах характеру, як ввічливість, товариськість і дружелюбність. Протилежністю цим рисам є замкнутість, нетактовність і недобррозичливість: за словами В. Гюго, “у кожній людині є три характери. А саме: той, що їй приписують, той, що вона сама собі приписує, і, нарешті, її справжнє “я””. Для того, щоб розкрити природу свого характеру, корисно знати погляди колективу, з яким людина працює і проводить важливу частину свого життя. Перш за все, важливо знати, наскільки добре людина управляє своїми відносинами з іншими, наскільки вона потрібна їм і який авторитет має в них [2]. Ставлення до себе проявляється в самооцінках своєї поведінки. Спокійна самооцінка є однією з умов вдосконалення свого характеру та сприяє розвитку таких рис характеру, як смиренність, чесність і самодисципліна. Негативні риси характеру, з іншого боку, включають надмірну зарозумілість, пихатість і хвалькуватість. Люди з такими рисами характеру зазвичай почувуються некомфортно в колективі і мимоволі створюють перед- і постконфліктні ситуації. Існують також крайнощі небажаних рис особистості, такі як недооцінка власних сил, боязкість у відстоюванні власної позиції та власної думки. Смиренність і самокритика повинні поєднуватися з високою самооцінкою, заснованою на справжній значущості свого характеру і відомих успіхах у роботі на загальне благо. Чесність – одна з найцінніших особистих якостей, яка надає позитивного спрямування характеру.

Вольові якості характеру. Воля – це складний психічний процес, який робить людину активною і пробуджує її до цілеспрямованих дій. Воля – це здатність людини долати перешкоди та досягати поставлених цілей. Конкретніше, вона виражається в таких рисах характеру, як наполегливість, цілеспрямованість, рішучість і сміливість. Ці риси характеру власне можуть сприяти досягненню саме як суспільно корисних, так і антисоціальних цілей. Саме тому важливо визначити мотиви, які стоять за вольовою поведінкою людини. “Сміливі вчинки, мотивом яких є прагнення поневолити інших, позбавити інших їхньої власності або просунути по службі, і сміливі вчинки,

мотивом яких є прагнення допомогти спільній справі, як правило, мають дуже різні психологічні характеристики” [14].

З точки зору вольової активності характери можна поділити на сильні та слабкі. Сильні характери ініціативні, мають стійкі цілі, сміливо приймають і виконують рішення, мають хорошу витримку, сміливі і відважні. Люди, у яких ці самі якості слабо виражені або відсутні в деяких сферах, класифікуються як “слабохарактерні”. Для них характерне небажання проявляти свої ділові та особисті якості. Незважаючи на добрі наміри, такі люди часто не досягають значних результатів у роботі чи навчанні. Багато власне з них щиро переживають через свою нездатність діяти самостійно, наполегливо і рішуче. Силу волі можна виховувати в людях, І.П. Павлов наголошував, що люди є єдиною системою, здатною до саморегуляції в широкому діапазоні сфер, і що самовдосконалення можливе. Навіть слабкодушних можна змусити поводитися позитивно, якщо взяти до уваги виховні міркування. Важливо враховувати індивідуальні особливості, наприклад, темперамент людини. Наприклад, холерик має більше шансів розвинути в собі активність і рішучість, ніж меланхолік. Люди повинні тренувати свою волю з раннього віку і розвивати такі якості, як самоконтроль, активність і сміливість [12].

Характер – це сукупність якостей особистості, які є найбільш суттєвими, тісно взаємозалежними, а отже, чітко вказують на різні типи активних рис характеру. Характер – це “каркас” особистості, що накладається на її основну підструктуру. Обговоривши питання формування характеру, природно звернутися до питання про те, як саме пов’язані між собою характер і особистість. Тому у загальній структурі особистості власне характер займає центральне місце і об’єднує в собі всі інші риси і поведінкові характеристики. Характер людини, безсумнівно, впливає на її пізнавальні процеси (сприйняття, увагу, уяву, мислення і пам’ять). Власне цей вплив відбувається через вольові та інструментальні риси особистості. На емоційне життя людини безпосередньо впливає її характер. Те ж саме можемо сказати про мотивацію і саму волю. Перш за все, характер визначає індивідуальність і неповторність людини [14].



Індивідуальність відрізняється від інших рис особистості головним чином своєю стабільністю і, як ми бачили, тим, що вона формується в більш ранньому віці. Наприклад, якщо інтереси, потреби, схильності, соціальні установки та світогляд людини можуть змінюватися майже протягом усього життя, то її характер, сформувавшись, залишається більш-менш стабільним.

Виняток становлять лише серйозні захворювання, що вражають мозок людини, та глибокі органічні зміни саме в центральній нервовій системі, які відбуваються з віком і можуть спричинити зміни в характері людини з суто органічних причин. Нарешті, деякі з цих змін можуть відбуватися під час життєвих криз, і що також не можна вважати абсолютно нормальним явищем. Однією з рис людського характеру, яка демонструє особливу стабільність з віком і часом, є товариськість або ще пов'язана з нею риса – замкнутість, а також і більш загальні риси характеру, такі як екстраверсія та інтроверсія, які включають дві вищезгадані риси як складові К. Юнг зробив великий внесок у розуміння розвитку і функціонування саме цих рис характеру. Він писав: “Якщо ми розглянемо життя людини, то побачимо, що доля одних людей визначається переважно їхніми інтересами, тоді як доля інших – переважно їхнім внутрішнім життям”. Людей першого типу можна назвати екстравертами, а другого – інтровертами [16]. Екстраверсія та інтроверсія власне як риси характеру відображають відкритість або закритість людини до світу та інших людей відповідно. Риси характеру настільки ж стабільні, як і екстраверсія та інтроверсія. Характер звісно тісно пов'язаний власне з темпераментом, а темперамент може сприяти або, навпаки, гальмувати розвиток певних рис характеру. Тому дуже важливо знати свій темперамент. Наприклад, холерику або сангвініку легше розвинути ініціативність і рішучість, ніж меланхоліку або флегматику, але для холерика це може стати серйозною проблемою розвиток самоконтролю і самовладання, а для сангвініка – вимогливості до себе і самокритики. Меланхолікам важко подолати і сором'язливість, і тривожність, а флегматикам – розвинути активність. Дуже важливо розуміти, що характер формується з перших до останніх днів життя. У перші роки життя провідну

роль у формуванні характеру відіграє наслідування дорослих, у молодшому віці на 1 місці поряд з наслідуванням стоїть виховання. А вже починаючи з підліткового віку, дуже важливу роль у розвитку характеру відіграє самоосвіта. Людина може свідомо і цілеспрямовано вдосконалювати свій характер, змінюючи свою соціальну поведінку, громадську діяльність і спілкування з іншими людьми. Важливо знати, що характер може змінюватися протягом усього життя людини [10].

Термін “акцентуація” був введений у 1968 році німецьким психіатром Карлом Леонгардтом, який використовував вираз “акцентуїтована особистість” або “акцентуїтовані риси особистості”. Він описує акцентуацію як надмірно посилену індивідуальну рису особистості, яка має тенденцію ставати патологічною за несприятливих умов. Леонгардт описує акцентуацію як власне “відхилення від норми”. Крім того він також розробив власну класифікацію акцентуацій, яка, як видно, перебуває під сильним впливом психоаналітичних уявлень власне про типологію психічних розладів [9], спираючись на роботи К. Леонгардта та психопатологічну класифікацію Петра Борисовича Ганушкіна 1977 року, Андрій Євгенович Личко вважав особистість занадто складним поняттям для акцентуації, розробив концепцію і почав використовувати термін “акцентуація особистості”. Поняття “акцентуація” схоже на поняття “розлади особистості”. Основна відмінність полягає в тому, що три основні ознаки розладів особистості (а саме вплив на різні сфери життя людини, довготривала стійкість і соціальна дезадаптація) не присутні в акцентуаціях одночасно:

1. Людина з акцентуацією може реагувати специфічно на певні психогенні впливи, але тільки на них. Особи з розладами особистості, навпаки, реагують на всі психогенні впливи відповідно до специфіки свого розладу (саме вплив на всі сфери власного життя);

2. Якщо розлади особистості проявляються лише в певні періоди життя (наприклад, у підлітковому віці) і зазвичай вони згладжуються з часом, то розлади особистості з'являються в ранньому віці і характеризуються

стабільною або посиленою симптоматикою протягом усього життя або посилюється (тимчасова стабільність);

3. загострення не викликають або викликають лише короточасну соціальну дезадаптацію, тоді як розлади особистості постійно перешкоджають такій адаптації (соціальна дезадаптація) [9]. А.Є. Личко розрізняє два ступені акцентуації:

- явну; Акцентуація є крайнім варіантом норми. Акцентуєвані риси особистості досить яскраво виражені протягом усього життя. Вони не компенсуються навіть за відсутності психологічних травм.

- прихована; акцентуація – поширений варіант норми. Зауважимо, що акцентуєвані риси характеру проявляються переважно під час психологічних травм, але не призводять до хронічної дезадаптації. Тому необхідно звернути увагу на чітке визначення акцентуації характеру. Акцентуація особистості – це відхилення в розвитку емоційної, вольової та мотиваційної сфер особистості, що проявляється надмірним посиленням певних особистісних рис. Формування таких відхилень зумовлене нерівномірним та неконгруентним розвитком емоційного контролю. Зміни особистості найбільш виражені в період статевого дозрівання (період високого вироблення гормонів) і згладжуються з настанням зрілості, хоча деякі з них виявляються і в більш ранньому віці. Частота акцентуацій характеру, що спостерігаються в період статевого дозрівання, варіюється. Це залежить від самого типу акцентуації та досліджуваної популяції. Наприклад, серед учнів загальної школи частка акцентуантів складає близько 40%, тоді як серед підлітків із соціально дезадаптивною поведінкою – 60%, а серед підлітків, які скоїли злочини, – 80%. У сучасній практиці використовується типологія акцентуацій характеру О. Личко та К. Леонгарда [9].

Типи підліткових акцентуацій за О. Личко: лабільний, гіпертимний, астеноневротичний, циклоїдний, сенситивний, психастенічний, епілептоїдний, шизоїдний, конформний, істероїдний, нестійкий, [15]. Типи акцентуацій особистості за К. Леонгардом: гіпертимний, лабільний, буйний, педантичний, емотивний, тривожний, демонстративний, збудливий, ригідний, дистимічний.

Можливі також змішані типи акцентуації особистості, такі як гіпертимно-циклоїдний чи лабільно-сенситивний, чи астено-стероїдний та ін. О. Лічко виділяє 20 варіацій цих змішаних типів. Власне акцентуйовані риси саме в підлітковому віці загострюються внаслідок дії механізму ослаблення, тобто ситуації, в якій людина є найбільш вразливою. Зокрема, у підлітків зі збудливим акцентом у ситуаціях фрустрації посилюються напади гніву, що іноді призводить до схильності до самоушкодження. При акцентуйованій епілепсії афективні напади стають частішими та інтенсивнішими в ситуаціях, що вимагають швидкого прийняття рішень або раптової зміни обставин, і проявляються задумливістю, гнівом та агресією до вразливих людей. Для нестабільних підлітків ситуації без нагляду дорослих підвищують ризик потрапляння в асоціальні компанії або потрапляння в залежність від алкоголю чи наркотиків [12]. За сприятливих умов звісно можлива компенсація деяких відхилень у розвитку особистості. Завдання психологів, які працюють з молоддю з особистісними особливостями, полягає в тому, щоб знайти найбільш сприятливі види діяльності (наприклад, для гіперактивної молоді – заняття та враження, пов'язані з їхньою діяльністю; для демонстративної – можливість завжди бути в центрі уваги) та не допустити безправ'я (наприклад, для шизофреніків – обмежене спілкування з однолітками). Важливими також є відповідна профорієнтація та нормалізація дитячо-батьківських стосунків.

## **1.2. Підходи до вивчення самотності в психолого-педагогічній науці**

Усі люди відчують самотність у тій чи іншій формі протягом свого життя. У різні періоди життя і в різних ситуаціях, з різною інтенсивністю і стійкістю самотність зачіпає людей незалежно від їхнього віку, статі та рівня освіти.

Хоча тема самотності привертала і продовжує привертати увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних психологів, на сьогодні не існує чіткого і цілісного

розуміння феномену самотності, її вікової залежності, особливостей її переживання і причин самотності в цілому [18].

Для того, щоб виокремити феномен самотності, необхідно відрізнити його від схожих понять. Важливо розуміти різницю між цим явищем і поняттями “самотність” та “ізоляція”. Власне ізоляція – це відокремлення самої людини від певного соціального середовища, яке визначається переважно зовнішніми, а не внутрішніми обставинами. На відміну від ізоляції, самотність передбачає погіршення стосунків людини зі світом і з самою собою, що супроводжується стражданнями та певними кризовими ситуаціями. Ізоляція та самотність не є синонімами, оскільки можна переживати стан самотності, не будучи ізольованим від суспільства, а також можна бути ізольованим від соціального середовища і не бути самотнім. Більше того, поняття самотності суттєво відрізняється від поняття усамітнення, в якому людина вважається добровільно ізольованою. Летиція Енн Пепло, Марія Мікеліо та Брюс Мораш вважають, що людина може отримувати задоволення саме від перебування на самоті і не переживати емоційного стану самотності [28].

С.Г. Корчагіна припускає, що поєднання цих понять “самотність” та “ізоляція” викликає зміни змісту цих явищ. Самотність є більш особистісним явищем, ніж ізоляція, і крім зовнішніх симптомів має психологічний контекст; С.Г. Корчагіна характеризує “самотність” як “..... . власне переживання людиною ізольованості, психічний стан людини, який відображає суб’єктивну неможливість або небажання отримати адекватну відповідь, прийняття або самовизнання з боку інших” [17, с.14].

У тлумачному словнику В. Даля слово “самотність” повністю відсутнє, лише “усамітнення” та схожі слова використовуються для опису людини, яка живе в ізоляції від інших [9].

В.А. Андрусенко розглядає самотність як необхідний етап у визначенні можливості вільного самовизначення та самоствердження свого “Я” у світі до того, як це призведе до ізоляції [29].

В.І. Силяєва визначає самотність власне як важке емоційне переживання, яке пов'язане з невідповідністю глибинних очікувань людини щодо реалізації своїх можливостей [29].

У психологічному словнику за редакцією А.В. Петровського та М.Г. Ярошевської власне самотність трактується як один із чинників, що впливає на емоційний стан людини, яка перебуває в незвичайній ізоляції від інших людей [32].

Отже, самотність можна розглядати у двох аспектах:

- як специфічний психологічний стан людини (її внутрішнє емоційне переживання);
- як характеристику фізичних стосунків з іншими (зовнішнє відчуження від інших).

У зарубіжній психології розрізняють психоаналітичний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний та міждисциплінарний підходи до тлумачення самотності.

Р. Вайс, представник інтеракціоністського підходу, розуміє самотність як періодичне гостре відчуття тривоги і напруги, яке пов'язане з прагненням індивіда до встановлення дружніх або близьких стосунків. Самотність спричинена дефіцитом соціальної взаємодії індивіда [8].

Л.Е. Пепло, М. Мічелі та Б. Морош, які є представниками когнітивного підходу, визнають, що самотність спричинена сприйняттям несумісності між бажаним та досягнутим рівнями соціальних контактів індивіда. Л.Е. Пепло і М. Мічелі також вказують на те, що певні стандарти людських стосунків формуються на основі минулого досвіду і пов'язані саме з самооцінкою.

Іншими словами, у людей в минулому сформувалися певні уявлення про відносини, які приносять їм задоволення і насолоду, і, навпаки, про відносини, які не викликають таких почуттів. Низька самооцінка може бути причиною самотності (власне люди з низькою самооцінкою відчувають себе невпевнено і не здатні встановлювати і підтримувати соціальні відносини, які приносять

задоволення). І як наслідок самотності, люди можуть мати низьку самооцінку. Самотні люди схильні звинувачувати себе, у своїх невдачах вони звинувачують тільки себе, при цьому виникають почуття сорому і неадекватності [23].

Представники моделі психодинамічного підходу, такі як Д. Зільбург, Ф. Фромм-Райхман та Г. Салліван, характеризують самотність не як самостійний об'єкт дослідження, а як патологію, що виникає в процесі розвитку особистості.

Г. Салліван виділяв кілька стадій розвитку особистості, власне на яких формуються певні елементи людських стосунків, і стверджував, що порушення в їх формуванні призводять до різних відхилень у людині. Одним з них він вважав переживання самотності.

Феноменологічний підхід К. Роджерса базується на розумінні самоті, тобто на понятті особистості. Він думає, що суспільство змушує людей поводитися відповідно до соціально виправданих моделей поведінки, які так чи інакше обмежують їхню свободу. Це призводить до розбіжності між внутрішнім саме справжнім "Я" індивіда і проявом того ж "Я" по відношенню до інших [11].

На противагу психоаналітичного та феноменологічного підходу, в якому причиною самотності найчастіше вважають індивіда, представники соціальної психології кажуть про відповідальність суспільства за появу самотності. Представниками даного напрямку виступають К. Боумен, Д. Рісман та Ф. Слейтер. Так Боумен у своїх дослідженнях висуває гіпотезу, що існують три сили, які збільшують самотність у сучасному суспільстві [23]:

- 1) Послаблення зв'язків у ключових групах;
- 2) Збільшення мобільності сім'ї;
- 3) зростання соціальної мобільності.

Рісман та його прихильники припускають, що люди перетворюються на індивідів, орієнтованих на інших. Вони хочуть не тільки подібатися, але й пристосовуватися до ситуації. Щоб встановити власні правила поведінки і контролювати своє оточення, ці люди відриваються від свого справжнього "Я",

почуттів і очікувань, що може призвести до тривоги і надмірної потреби в увазі з боку інших, яку ніколи не вдається повністю задовольнити.

Замість того, щоб розглядати самотність як нормальний стан чи ненормальний стан, можна сказати, що Д. Рісман і Ф. Слейтер вважають, що самотність як людська риса є продуктом соціальних сил і загальним показником, який характеризує суспільство [10].

К. Мустакас підкреслює важливість різниці між фіктивною самотністю (захисний механізм, який утримує людину від вирішення її життєвих проблем і спонукає її до активності заради хибного відчуття єдності з іншими) і реальною самотністю (виникає у зв'язку зі значущими життєвими ситуаціями, які переживає сама людина, такими як народження, смерть чи життєві зміни і трагедії). Тому екзистенціалісти закликають людей подолати страх перед самотністю і навчитися використовувати її позитивно. К. Мустакас також не заперечує того факту, що самотність спричиняє страждання, але радше розглядає її як умову для продуктивних і творчих людей [15].

Представники міждисциплінарного підходу, а саме, У. Садлер і Т. Джонсон у своїй книзі “Від самотності до аномії” визначають самотність як “переживання, що виражає певну самосвідомість і викликає складні та гострі почуття, які свідчать про розкол основної мережі реальних відносин і зв'язків у внутрішньому світі індивіда” [34, с. 27].

Представники підходу інтимного (Derlegh, Margulis) і Вайс вважають, що соціальні відносини сприяють досягненню різних практичних цілей індивідів. Самотність пов'язується з відсутністю саме соціального партнера, який сприяє досягненню цих цілей [23].

Згідно з теоретичним та системним підходами, самотність виступає механізмом зворотного зв'язку, який дозволяє індивідуумам і суспільствам підтримувати оптимальний рівень людських контактів. Іноді самотність, хоч і патологічна, вважається корисним станом, який сприяє благополуччю індивідів і суспільства [12].



Зв'язок між різноманітними аспектами самотності полягає в тому, що за певних умов (сприйняття самотності, позитивне ставлення до самотності, особистісна мотивація) негативні симптоми самотності можуть стати позитивними [30].

Сучасні люди добровільно шукають самотності. При цьому вони відчують самотність більш інтенсивно внаслідок дефіциту спілкування та неможливості висловити свої почуття. Багато людей відчують поєднання бажання усамітнення та інтимності. Важливо, наскільки добре ці бажання задовольняються. Люди почуваються найкраще, коли мають можливість побути на самоті або провести час з іншими, залежно від їхніх потреб. Часто усамітнення є добровільним і наповненим внутрішнім змістом, пов'язаним з реалізацією цілей, у тому числі професійних і духовних. Така самотність може принести велику користь, оскільки дає людині можливість пізнати себе і своє внутрішнє "Я".

Для деяких людей самотність є нормальною частиною життя. Вони не тільки терплять самотність, але й намагаються її подолати, наприклад, обираючи відповідну професію. Однак у людській свідомості самотність часто асоціюється з негативними переживаннями. Напевно, не випадково в психології проблема самотності спочатку розглядалася як особистісний аспект проблем спілкування і лише згодом стала пов'язуватися не тільки зі спілкуванням, але і з соціальними проблемами і особистісними характеристиками. Так, власне соціально-психологічна самотність, саме на відміну від об'єктивної ізоляції, відображає внутрішній дисонанс із самим собою, який сприймається як комплекс неповноцінності по відношенню до світу, криза очікувань і, відповідно, загроза самореалізації особистості [24].

Різні форми самотності, різне ставлення до неї та різні способи її переживання ми можемо знайти в різних культурах та філософських системах від давніх часів до сьогодення.

Ю.М. Швалб та О.В. Данчева виділяють такі форми самотності

- культивування через ритуали, обряди, випробування та усамітнення, що спостерігалось у різних племен та етнічних груп. Ці ритуали були психологічно дуже важливими і дозволяли людям зрозуміти і реалізувати себе. Водночас вони виокремлювали людину не як індивіда, а як представника роду.

- покарання самотністю, що виражається у формі вигнання з роду. Цей метод має на меті поставити людину в стан фізичної і, перш за все, психологічної ізоляції. Найбільша проблема власне такого відчуження саме полягає в тому, що засуджуються не лише дії людини, але й сама людина, її особистість. Таку ситуацію можна розцінювати як повну особисту ізоляцію.

- усамітнення з власної волі. Усамітнення, спрямоване на ізоляцію від мирських справ, внутрішню концентрацію і подолання грубих імпульсів. Сприяє саморозвитку, самоаналізу, духовному збагаченню та здатності до творчості.

З перерахованих вище форм можна власне зробити висновок, що усамітнення може бути бажаним або вимушеним, може супроводжувати негативні переживання або приємні. Практично неможливо провести межу між самотністю і спілкуванням, адже неможливо пережити самотність інших, а самотність кожної людини наповнена індивідуальними смислами [19].

### **1.3. Особливості переживання стану самотності у студентів**

Проблема самотності серед студентів українських вищих навчальних закладів визначається соціально-психолого-педагогічними проблемами на індивідуальному, інституційному та суспільному рівнях.

На індивідуальному рівні статус самотності залежить від соціального становища студентів, яке часто змінюється під час вступу до вищого навчального закладу, що характеризується підвищеним навантаженням і стресовими ситуаціями для студентів, більшість із яких ще є підлітками, їх відривом від сім'ї, зміною самопочуття студента, втрачається звичне коло

спілкування, ще одним фактором виникнення самотності стають комунікативні труднощі студента та низькі соціальні навички. На інституційному рівні проблема студентської самотності зумовлена низьким рівнем взаємодії сім'ї та навчальних закладів через надмірну зайнятість батьків, незабезпеченість в повному обсязі посад психолога, соціального педагога, формалізм в організації соціально-психолого-педагогічної роботи в вищих навчальних закладах.

На суспільному рівні проблеми студентської самотності пов'язані з низьким духовним рівнем студентів, а в суспільстві загалом рівень сімейних конфліктів високий, і в студентських сім'ях, як правило, є батьки з низьким психологічним потенціалом. Закономірним наслідком цього є те, що на перший план виходить соціально-педагогічна проблема студентської самотності. Через це перед суспільством, освітніми установами та службами соціального-психологічного навчання постає завдання розробки ефективних програм соціально-психологічного навчання для подолання самотності учнів. Відомо, що вікові особливості підліткового та молодого (юнацького) віку є важливими чинниками розвитку самотності. Вони пов'язані з розвитком самовідчуття і можуть супроводжуватися почуттям незахищеності, невизначеності та незадоволення собою та соціальними стосунками. Ці переживання, які людина відчуває найсильніше в підлітковому та ранньому дорослому віці, можуть призвести до виникнення почуття самотності.

Крім того, появі самотності можуть сприяти такі особисті якості, як низька самооцінка, негативне самосприйняття, страх бути відкинутим, сором'язливість, нерозвинені навички спілкування, неадекватні соціальні якості та форми самоствердження.

Певні особливості сучасного суспільства також загострюють почуття самотності у людей, особливо тих, хто живе в містах. Дослідники Л. Картер, П. Майер і Ф. Мініртс пишуть: «Ми живемо в суспільстві, де багато факторів сприяють самотності. Наше суспільство дуже змінюється мобільно і швидко... Хоча ми маємо доступ до тисяч людей, нам все ще не вистачає часу на

встановлення стосунків, тому люди почуваються самотніми. У людей набагато менше часу для фактичного спілкування через телебачення. Дослідження показують, що надмірний перегляд телевізора може призвести до зниження довіри до інших і загострити почуття самотності [19, с. 50].

Чимало сучасних досліджень (І. Дубровіна [8], В. Кисельова [13], К. Кутрона [15], В. Лашук [17], Дж. Макдауелл [19]) підтверджують, що сімейні проблеми є важливими чинниками їх розвитку та схильності студентів до самотності. Вони виявили, що погані сімейні стосунки, негативні соціальні фактори, стресові життєві обставини (наприклад, зміна звичного кола спілкування, пов'язана з навчанням в іншій місцевості), переживання значних життєвих втрат і горе були ключовими факторами появи молоді. Схильність людини до самотності. Дж. Понцетті зазначив, що самотні студенти згадують погані стосунки з батьками та друзями дитинства. Згадали й те, що родина не дружна [30, С. 337]. Він помітив суттєвий зв'язок між самотністю та розривом прихильностей, припустивши, що відсутність любовних стосунків на ранньому етапі життя може сприяти розвитку почуття самотності.

Крім того, певну роль у розвитку самотності може відігравати ставлення до життя, закладене сімейним вихованням. П. Турньє зазначає, що самотність часто виникає через: ставлення до прагнення, коли ми сприймаємо життя як велику гру, де успіх чекає на переможця, а конкуренція є неминучим способом життя, ставлення незалежності, яке змушує нас діяти автономно. індивіди діють незалежно від Бога та інших; позиція привласнення змушує нас вимагати все для себе; позиція закону змушує нас захищати свої права та вимагати справедливості всюди [32, с.30].

Проаналізувавши спеціалізовану наукову літературу, ми класифікували соціальні, психологічні та соціально-педагогічні чинники, що сприяють самотності студентів, і згрупували їх у шість груп:

- 1) вікові особливості студентської молоді (старший підлітковий та ранній юнацьки вік виступають одними з кризових періодів всього життя людини);

- 2) життєві кризові ситуації;
- 3) особистісні особливості студентів (передусім, низька самооцінка, екстра чи інтроверсія, занадта сором'язливість, нерозвиненість самих комунікативних навичок);
- 4) брак достатньої кількості та якості власне міжособистісних контактів з своїми однолітками, соціальне відторгнення групою однолітків студента;
- 5) фактори, що розкривають процеси, які проходять у сучасному суспільстві (це і урбанізація, певна політична та соціально-економічна невизначеність і інше) та в сучасній системі вищої освіти, зокрема переважання технологічності та парадигми знання);
- б) фактори, які пов'язані з певним характером сімейних взаємовідносин та життєвих установок, які постають результатом родинного виховання студентів.

Духовні причини також можуть бути важливим фактором самотності. Св. Августин молився: «Ти створив нас для Себе, і людське серце не заспокоїться, доки не знайде спокою в Тобі.» Деякі види самотності спричинені відчуженням від Бога. За словами К. Еллісона, особистість, яка відкрито бунтує проти Бога, часто переживає глибоку екзистенціальну самотність, яку можна виправити, лише заповнивши екзистенціальну порожнечу в своїй душі у вигляді Бога, «поки він не буде в ньому» [29].

Дослідники Л. Картер, Т. Ларіна, П. Майєр, Ф. Мініртс та ін вказують на такі наслідки самотності: залежність, депресія та безвихідь, жорстоке поводження та насильство [16, 19]. Крім того, самотність може створити порочне коло, де низька самооцінка та погане самооцінка є не лише причиною, але й наслідком самотності. Самотні студенти повідомляють, що почуваються порожніми, безнадійними та нікчемними.

В міру поглиблення самого стану самотності, студенти себе вважають нелюбимими та невартими любові. Вони поволі поринають у співчуття до себе та й в егоцентричність.

## Висновок до розділу I

Характер – це комплекс особистісних рис, який визначає спосіб мислення, емоційну реакцію, поведінку та сприйняття світу людиною. Це стійкі і властиві індивідуальні особливості, які виявляються у різних сферах життя, таких як стосунки з оточуючими, робота, навчання і тощо.

Акцентуація характеру – це підвищена виразність деяких окремих рис характеру, які набувають переважаючого значення в поведінці особистості. Вона характеризується певною нерівномірністю розвитку різних сторін характеру, при якій деякі риси стають особливо яскравими та впливають на всебічний розвиток особистості.

Специфіка акцентуацій характеру полягає в тому, що вона виявляється у формуванні типових для кожної акцентуації рис поведінки та сприйняття світу. Існує кілька видів акцентуацій характеру, таких як гіпертимний, дистимний, циклотимний, шизотимний, епілептоїдний та інші. Кожен з цих типів має свою специфіку і проявляється у відповідних рисах особистості.

Акцентуація характеру може впливати на поведінку особистості, формування її ставлення до себе та інших, а також на її взаємодію з оточуючими людьми. Вона не є патологічним станом, але може стати фактором, який сприяє розвитку психологічних проблем, особливо в стресових ситуаціях.

Хоча тема самотності привертала і продовжує привертати увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних психологів, на сьогодні не існує чіткого і цілісного розуміння феномену самотності, її вікової залежності, особливостей її переживання і причин самотності в цілому.

На індивідуальному рівні статус самотності залежить від соціального становища студентів, яке часто змінюється під час вступу до вищого навчального закладу, що характеризується підвищеним навантаженням і стресовими ситуаціями для студентів, більшість із яких ще є підлітками, їх відривом від сім'ї, зміною самопочуття студента, втрачається звичне коло

спілкування, ще одним фактором виникнення самотності стають комунікативні труднощі студента та низькі соціальні навички.

На інституційному рівні проблема студентської самотності зумовлена низьким рівнем взаємодії сім'ї та навчальних закладів через надмірну зайнятість батьків, незабезпеченість в повному обсязі посад психолога, соціального педагога, формалізм в організації соціально-психолого-педагогічної роботи в вищих навчальних навчальних закладах.

На суспільному рівні проблеми студентської самотності пов'язані з низьким духовним рівнем студентів, а в суспільстві загалом рівень сімейних конфліктів високий, і в студентських сім'ях, як правило, є батьки з низьким психологічним потенціалом. Закономірним наслідком цього є те, що на перший план виходить соціально-педагогічна проблема студентської самотності.

## РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТУДЕНТАМИ СТАНУ САМОТНОСТІ

### 2.1. Вибірка досліджуваних та етапи проведення емпіричного дослідження

Наше дослідження ми проводили в Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя з студентами спеціальності «Психологія». Вибірку досліджуваних склали 34 студенти 1-4 курсів.

Дослідження ми поділили на три етапи, на кожному з яких виконувались визначенні завдання, на кожному з етапів проводилась певна методика (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

#### Методики дослідження

№ з/п	Назва методики	Автор	Спрямована на
1.	«Тест опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека»	Г. Шмішек	виявлення акцентуованих властивостей характеру
2.	«Діагностика суб'єктивного відчуття самотності»	Д. Рассел і М. Фергюссон	виявлення суб'єктивного відчуття самотності
3.	«Самотність»	С.Г. Корчагіна	виявлення глибини переживання самотності.

Метою нашого експериментального дослідження є експериментально встановити зв'язок акцентуацій характеру з переживанням стану самотності у студентів.

Для того, щоб досягнути нашу мету ми застосували цілу батарею психодіагностичних методів:

- психологічне планування дослідження;



- психологічне спостереження;
- психологічне самоспостереження;
- психологічна бесіда;
- психологічне інтерв'ю;
- психологічне тестування;
- психологічне опитування;
- математична обробка результатів.

## **2.2. Опис та характеристика ключових методик дослідження**

Наше експериментальне дослідження ми розпочали з проведення першого етапу, на якому метою було визначити акцентуйовані властивості характеру наших досліджуваних. Для цього ми застосували методику «Тест опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека». Ця методика містить десять шкал відповідно до тих виділених К. Леонгардом акцентуйованих типів особистостей та включає 88 запитань.

Типи особистості за К. Леонгардом:

1. Гіпертимний;
2. Застрягаючий;
3. Педантичний;
4. Емотивний;
5. Тривожний;
6. Циклотимний;
7. Збудливий;
8. Дистимний;
9. Демонстративний;
10. Неврівноважений.

Питання що пропонуються у даній методиці відображають різні сфери життя людини. Кожне запитання потребує відповіді «так» чи «ні», причому,

кожна відповідь має відображати Вашу власну думку про себе. Також потрібно розуміти, ця методика не вимірює Ваші здібності чи розум, тому не містить поганих (неправильних) чи гарних (правильних) відповідей. Потрібно не витрачати багато часу на одне запитання та фіксувати першу відповідь яка прийшла Вам на думку, як і у всіх тестових методиках.

Дальше, за допомогою ключа, підраховуємо по кожній шкалі суму «сирих» балів та множимо їх на коефіцієнт відповідний кожній шкалі і отримуємо бали типу акцентуації. При цьому після множення сирих балів на коефіцієнт по кожній шкалі максимальний бал може бути 24.

Відповідно показники від 14 до 19 балів засвідчує про тенденцію до того або іншого типу акцентуації, а показники від 20 до 24 балів підтверджує чітко виражену певного типу акцентуацію.

Деякі науковці інколи поділяють десять типів акцентуованих особистостей виділених К. Леонгардом ще на дві групи де виділяють: власне акцентуації характеру, до яких відносять демонстративний тип, педантичний тип, застрягаючий тип і збудливий чи неврівноважений тип та акцентуації темпераменту, до яких відповідно відносять гіпертимний тип, дистимічний тип, тривожний або тривожно-боязливий тип, циклотимний тип та емотивний тип.

Також всі отримані показники можна продемонструвати у вигляді таблиці, у якій чітко відображаються «Профілі особистісної акцентуації» (див. додаток А).

Також необхідно зауважити, що окрім розглянутих нами (видимих) акцентуацій зустрічаються так звані скриті або неявно виражені акцентуації або ж випадки коли загострюються декілька рис. Тому це також потрібно враховувати при будь якій діяльності, співпраці з такими особистостями.

Загалом потрібно наголосити, що класифікація даних акцентуацій особистості не виступає класифікацією відхилень, а входить в крайні межі норми. Так, за сприятливого розвитку акцентуовані особистості зможуть оволодіти ще більшими творчими потенціалами, ніж неакцентуовані, а для цього необхідно тільки спрямовувати його в відповідне русло.

На другому етапі ми для досягнення поставленої мети використали методику «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» яку розробили та запропонували для виявлення суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюссон (див. додаток Б).

Досліджуваним пропонуються ряд тверджень, а саме, 20 тверджень, які вони мають послідовно розглянути та оцінити з позиції їх прояву у їхньому житті використовуючи чотири варіанти відповіді:

«часто» – оцінюється в 3 бали;

«іноді» – оцінюється в 2 бали;

«рідко» – оцінюється в 1 бал;

«ніколи» – оцінюється в 0 балів.

Кожен з вибраних варіантів потрібно оцінити відповідною цифрою. Далі, при обробці результатів, підраховується за всіма твердженнями сума балів та співставляється з ключем, в якому максимальний показник самотності може складати 60 балів:

41 – 60 балів – висока ступінь самотності;

21 – 40 балів – середня ступінь самотності;

0 – 20 балів – низька ступінь самотності.

Також на третьому етапі нашого дослідження ми вирішили за допомогою методики «Самотність» С.Г. Корчагіної підтвердити результати попереднього етапу та дослідити глибину переживання самотності, що й підтверджувало наявність даних переживань у наших досліджуваних студентів (див. додаток В).

Тут досліджуваним пропонуються 12 запитань, кожне з яких може мати чотири варіанти відповіді. Досліджуваним необхідно вибрати той варіант, котрий найбільше відповідає їх уявленню про себе. Відповідно за кожну відповідь досліджуваним зараховуються наступні бали: за відповідь завжди – 4 бали, за відповідь часто – 3 бали, за відповідь іноколи – 2 бали та за відповідь ніколи – лише 1 бал.

Дальше підсумовується кількість балів за відповідями по всіх питаннях і співставляється з ключем для вимірювання власне вираженості самотності.

Відповідно до даного ключа можемо отримати такі результати:

- якщо досліджуваний набрав від 12 до 16 балів, то він не переживає на даний момент самотності;
- якщо від 17 до 27 балів, в нього можемо спостерігати неглибоке переживання імовірної самотності;
- коли досліджуваний набирає 28-38 балів, можна говорити про глибоке переживання власне актуальної самотності;
- кількість балів в межах від 39 до 48, в свою чергу, говорить про дуже сильно глибоке переживання самотності і тут вже спостерігається значна заглибленість в стан самотності.

Отримавши результати за всіма методиками ми співставили їх та встановили типи акцентуацій характеру студентів які найбільше є чутливими до переживання стану самотності.

### **2.3. Аналіз отриманих емпіричних результатів**

З метою встановлення акцентуацій характеру які притаманні нашій вибірці досліджуваних студентів ми застосували методику «Тест опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека». Як ми вже зазначали до уваги подальшого нашого дослідження ми брали показники від 14 до 19 балів які засвідчують про тенденцію до того або іншого типу акцентуації (середній ступінь вираженості), а також показники від 20 до 24 балів, що підтверджують чітко виражену акцентуацію певного типу. Тобто, ми підраховали суму по цих двох шкалах та отримали результати по кожному з типів акцентуацій характеру які будемо використовувати для дослідження впливу їх на переживання стану самотності студентами.

Після проведення даного тесту та інтерпретації отриманих результатів ми представили їх у вигляді таблиці 2.2.

**Результати дослідження особливостей акцентуацій характеру у студентів**

Акцентуації характеру	Властивість не виражена		Середній ступінь вираженості (тенденція)		Акцентуація	
	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%
Гіпертимний	13	<b>36</b>	19	<b>57</b>	2	<b>7</b>
Застрягаючий	3	<b>11</b>	11	<b>32</b>	20	<b>57</b>
Педантичний	9	<b>25</b>	10	<b>28</b>	15	<b>47</b>
Емотивний	7	<b>20</b>	7	<b>20</b>	20	<b>60</b>
Тривожний	5	<b>17</b>	9	<b>26</b>	20	<b>57</b>
Циклотимний	7	<b>19</b>	15	<b>47</b>	12	<b>34</b>
Неврівноважений	5	<b>14</b>	8	<b>24</b>	21	<b>62</b>
Дистимний	8	<b>22</b>	18	<b>54</b>	8	<b>24</b>
Демонстративний	2	<b>7</b>	9	<b>25</b>	23	<b>68</b>
Афективний	2	<b>9</b>	20	<b>57</b>	12	<b>34</b>

З відображеного в таблиці можемо констатувати, що в загальному тенденція та яскрава вираженість до певного типу акцентуації характеру складає досить високі відсоткові показники, які на нашу думку можуть бути зумовлені останніми роками всесвітньої пандемії COVID 19 та особливо воєнним станом.

Таким чином, ми отримали такі результати тенденції та вираженості акцентуацій характеру у студентів, зокрема гіпертимний тип притаманний 21 досліджуваному, що складає 64% студентів; застрягаючий тип – відповідно 31 студент (89%); педантичний тип – 25 досліджуваних (75%); емотивний тип – 27 досліджуваних (80%); тривожний тип – 29 студентів (83%); циклотимний тип – 27 студентів (81%); неврівноважений тип – 29 студентів (86%); дистимічний тип – 26 досліджуваних (78%); демонстративний тип – 32 студенти (93%); афективний тип – 32 досліджуваних, що складає 91% (див. табл. 2.3.).

**Результати тенденції та вираженості акцентуацій характеру у студентів**

Акцентуації характеру	Вираженість акцентуацій характеру N=34	
	Кількість досл.	%
Гіпертимний	21	<b>64</b>
Застрагаючий	31	<b>89</b>
Педантичний	25	<b>75</b>
Емотивний	27	<b>80</b>
Тривожний	29	<b>83</b>
Циклотимний	27	<b>81</b>
Неврівноважений	29	<b>86</b>
Дистимний	26	<b>78</b>
Демонстративний	32	<b>93</b>
Афективний	32	<b>91</b>

Як бачимо з даної таблиці найвищий відсоток притаманний досліджуваним з демонстративним типом акцентуації 93% та афективним типом акцентуації характеру 91%.

Головною властивістю демонстративної особистості чи демонстративного типу акцентуації характеру є потреба в постійному повертанні уваги, постійному створенні вражень про себе. Люди з акцентуацією такого ти чудово пристусовуються до інших, виставляють себе такими, якими їм вигідно в даній ситуації бути. Вони грають саме ту роль, яка імпонує їх партнерові. Власне через це легко встановлюють контакти, так само легко входять у довіру саме до потрібних їм людей, є товариськими, привітними, ввічливими, завжди готовими зробити будь яку послугу. Вони керуються прагненням до лідерства та потребою у визнанні.

Такі люди, з демонстративним типом акцентуації, можуть висловлювати блискучі, переконливі промови; вміють відчувати аудиторію, здатні захопити інших неординарністю мислення і вчинків. Вони прекрасно підходять для виконання представницьких функцій, проведення презентацій і своєї рідної

реклами дій та ідей. Як правило, мають широкий спектр знань у багатьох сферах діяльності, але, на жаль, ці знання не відрізняються своєю глибиною.

Таким людям не вистачає скрупульозності в роботі, принциповості, вміння працювати ретельно і клопітливо, вони не здатні до тривалої концентрації волі. У той же час очікують підвищеної оцінки, прагнуть показати свою перевагу і практично ніколи не усвідомлюють своїх помилок. Якщо зіштовхуються із труднощами, то часто перекладають їх на плечі інших. Можуть використовувати «втечу в хворобу» не тільки для того, щоб акцентувати на себе увагу і викликати співчуття, але і як спосіб ухилення від виконання обов'язків, запобігання труднощам.

Демонстративні особистості часто змінюють місце роботи і професію. Звільнення з роботи, що нібито є занадто важким, супроводжується демонстрацією «виснаження нервової системи», «перевтоми», про які об'єктивно мова не йде.

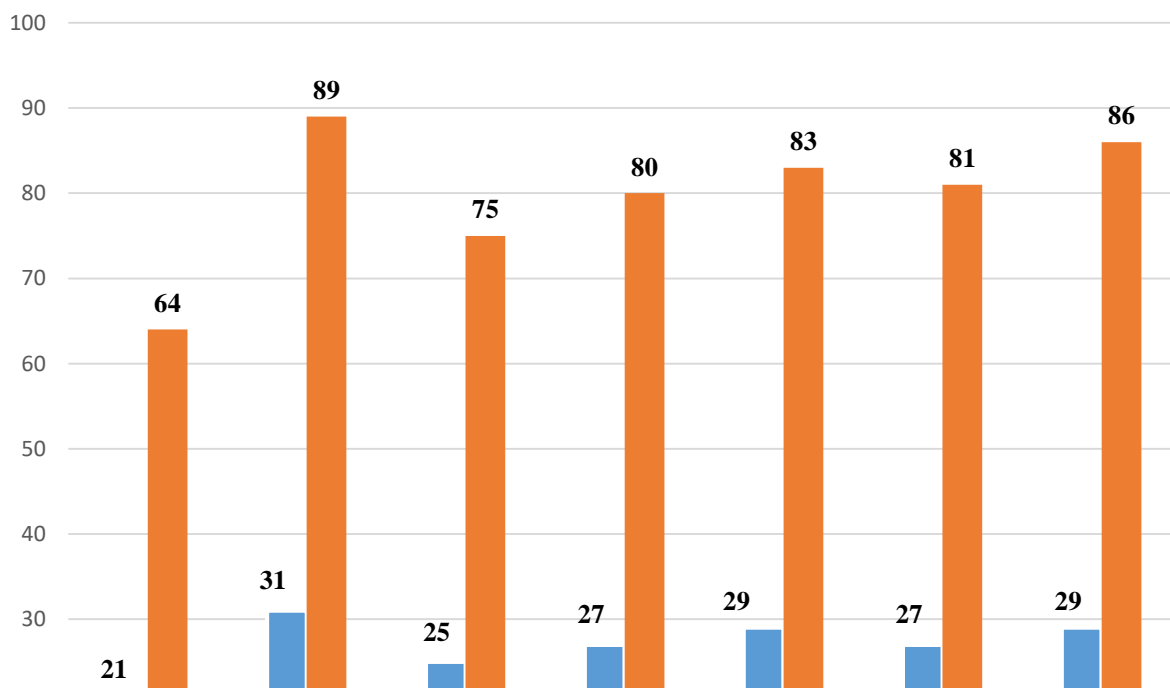
В екзальтованого типу головною особливістю виступає бурхлива, екзальтована, безмежно натхненна реакція на будь які події. Люди цього типу дуже легко відчують захват щодо радісних подій і так само розпач – від сумних, однак при цьому не мають ніякої схильності до депресивних реакцій, бо знову дуже легко піддаються радості. Також їхня внутрішня вразливість, їхні переживання поєднуються з таким самим їх яскравим зовнішнім вираженням. У висловлюваннях екзальтовані особистості постійно використовують підвищені тони, дуже яскраві описи, мальовничі обороти. У них потужний потяг до всього прекрасного. Такі люди мають чудовий смак, саме з них виходять прекрасні художники, дизайнери. Вони дуже прив'язані до друзів, до своїх близьких, є альтруїстами, мають почуття жалю, проявляють яскраві та щирі почуття.

Водночас особистості екзальтованого типу акцентуації поривчасті, з дуже мінливим настроєм. Навіть при незначних невдачах можуть переживати глибоке розчарування і припиняти розпочаті справи.

Екзальтованим особистостям властива висока контактність, надмірна балакучість, влюбливість. Вони дуже часто сперечаються, однак рідко доводять

справи до власне відкритих конфліктів. Хоча в конфліктних ситуаціях можуть виступати як активною стороною, так і пасивною.

Для наочності ми відобразили наші отримані результати по даній методиці на рисунку 2.1.



*Рис. 2.1. Рівні вираженості акцентуацій характеру у студентів-психологів*

Як можемо бачити на рисунку 2.1. найнижчі показники спостерігаються по гіпертимному 64% відповідно 21 студент та педантичному 75%, що складає 25 студентів.

Головною особливістю людей гіпертимного типу з вираженою гіпертимною акцентуацією характеру виступає переважне перебування завжди в хорошому настрої. Вони є енергійними, бадьорими, життєрадісними. Люблять гучні великі компанії, їм подобається бути «душею компанії», розповідати байки, анекдоти, власне з такими людьми весело і цікаво. Їх піднятий настрій поєднується з дуже високою активністю і прагненням до діяльності. Вони ділові, винахідливі, ініціативні. Дуже легко здатні вести за собою, користаються авторитетом, у колективі перебувають в центрі уваги, власне мають живий інтелект. Вольові компоненти поведінки у них добре розвинуті, тому вони у власних проявах завжди швидкі: швидко думають, кмітливі,



швидко говорять, а також швидко приймають рішення. Їх вільний розум, дуже легкий підхід до проблем генерують різноманіття ідей, та винаходження творчих нестандартних рішень. Такі люди активні оптимісти. Їм підходять такі види діяльності яким притаманна ініціатива, небезпека, рішучість та швидкість, однак, одночасно в них немає потреби у вирішенні проблем, які вимагають обачного й обміркованого, зваженого підходу. Оскільки тоді їхні рішення можуть бути безрозсудні.

При багатьох позитивних якостях гіпертимним особистостям не вистачає серйозності і сталості, ретельності, зосередженості і посидючості. У них багато ідей, вони одразу беруться за декілька справ, але мало що доводять до завершення. Їх прагнення до самостійності часто може слугувати джерелом конфліктів. При цьому характерні вибухи гніву і дратівливості, особливо коли вони зустрічають сильний опір. На зауваження реагують бурхливо, але відхідливі і незлопам'ятні. Таких людей обтяжує самотність, одноманітність діяльності, тверда дисципліна і суворі правила. Вони погано переносять контроль над собою і, якщо відчують, що потрапляють у залежність, прагнуть розірвати відносини.

Особливістю педантичного типу акцентуації виступає підвищена акуратність, надмірне прагнення до порядку, старанність та пунктуальність. Люди цього типу розважливі, дуже обережні та серйозні. Ставлення до роботи дуже сумлінне, вони завжди все доводять до завершення. З їхньої уваги не вислизне жодна дрібниця. Це люди обов'язку: коли щось пообіцяли, то обов'язково це зроблять, причому ретельно і дуже добре. З них виходять прекрасні бухгалтера, економісти, чіткі фінансисти. Такі люди практично незамінні в роботі, яка вимагає великої точності та охайності. Конфліктують особистості педантичного типу акцентуацій рідко, причому в конфлікті виступають швидше пасивною, а ніж активною стороною. Однак дуже сильно не терплять будь яке порушення порядку.

Особистості з педантичним типом акцентуації характеру на роботі частенько поводяться як бюрократи, висуваючи до оточуючих дуже багато

формальних вимог. Часто-густо можуть «дістати» колег та інших своєю занудністю. Їм притаманні нерішучість і обережність, що утруднює прийняття рішень. Перед тим як щось зробити, вони довго і ретельно будуть все зважувати, обмірковувати, багаторазово перевіряти. Також вони не люблять різких змін та нездатні брати на себе відповідальність.

Такі педантичні особистості є надзвичайно постійними, не люблять змінювати свою роботу, дуже її цінують, обожають свій колектив, зазвичай, майже не прагнуть до кар'єрного росту та можуть пропрацювати на одному місці роботи все життя.

Для досягнення цілей другого етапу експериментального дослідження ми використали методику «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» яку розробили та запропонували для виявлення суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюссон. За допомогою цієї методики ми досліджували суб'єктивне відчуття самотності студентами нашої вибірки та отримали наступні результати (див. табл. 2.4.):

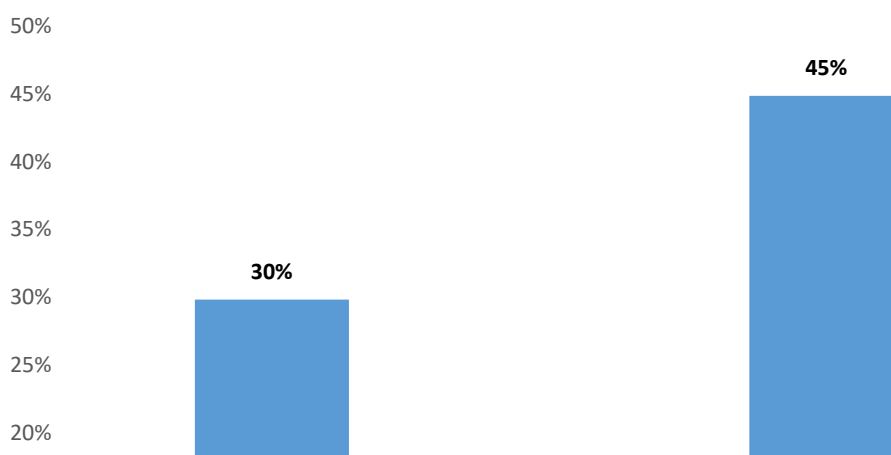
Таблиця 2.4.

#### **Рівні суб'єктивного відчуття самотності студентами**

<b>Рівні</b>	<b>Суб'єктивне відчуття самотності</b>	
	<b>К-сть дослід.</b>	<b>%</b>
Високий	10	30
Середній	15	45
Низький	9	25
Всього:	34	100

З даної таблиці видно, що найбільше наших досліджуваних студентів (15 осіб) переживають середній рівень суб'єктивної самотності, що складає 45%, далі 10 студентів переживають високий рівень суб'єктивної самотності – 30%, найменше 9 студентів переживають низький рівень суб'єктивної самотності – 25%.

Для кращої наочності отримані результати ми відобразили на рисунку 2.2.



*Рис. 2.2. Рівні суб'єктивного відчуття самотності студентами*

Як можемо бачити на рисунку в більшості досліджуваних студентів спостерігається середній та високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що складає 75% і лише 25% досліджуваних студентів мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності. Тобто практично з чотирьох студентів, троє потребують певного рівня психологічної допомоги.

На третьому етапі нашого дослідження за допомогою методики «Самотність» С.Г. Корчагіної ми вирішили підтвердити результати другого етапу та дослідити глибину переживання самотності студентами. Отримані результати викладені у таблиці 2.5.

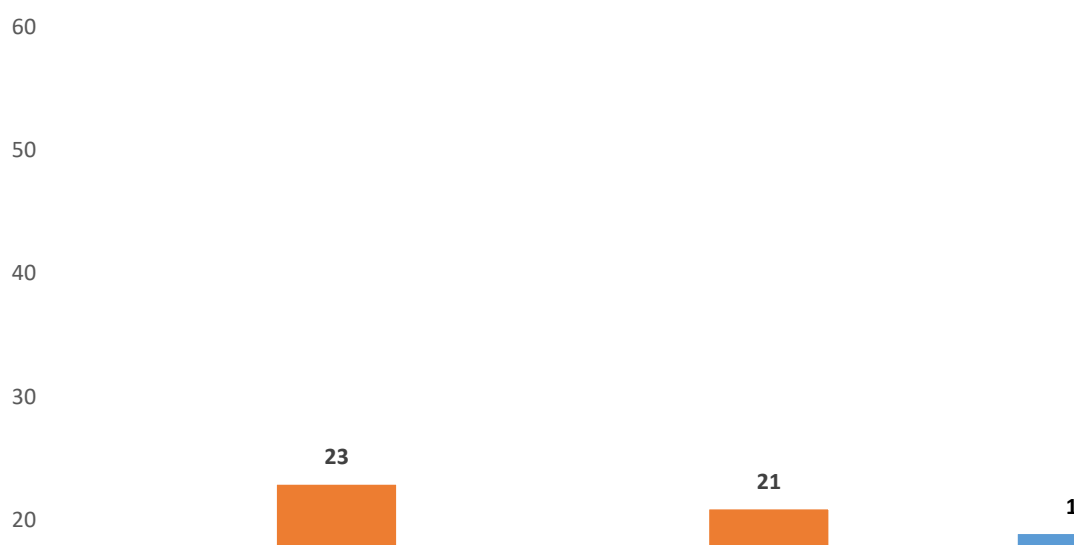
Таблиця 2.5.

### Глибина переживання самотності студентами

Рівні глибини переживання самотності	К-сть дослід.	%
людина не переживає зараз самотність	8	23
неглибоке переживання можливої самотності	7	21
глибоке переживання актуальної самотності	19	56
дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан	0	0
Всього:	34	100

Як видно з таблиці 19 студентів глибоко переживають актуальну самотність, що становить 56%, неглибоко переживають можливу самотність 7 досліджуваних студентів – 21%. В той же час дуже глибокого переживання самотності, заглиблення в цей стан не спостерігається в жодного з досліджуваних студентів-психологів (0%) та не переживають зараз самотність 8 досліджуваних – 23%.

Для кращої наочності результати представлені на рисунку 2.3.



*Рис. 2.3. Результати дослідження рівня глибини переживання самотності студентами*

На рисунку відображено, що неглибоке переживання можливої самотності та глибоке переживання актуальної самотності разом спостерігається у 26 досліджуваних студентів – 77%, що підтверджує результати отримані за методикою «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассел і М. Фергюссон де в більшості досліджуваних студентів спостерігається середній та високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що складає 75%.

Для того, щоб встановити зв'язок типів акцентуацій характеру з переживанням стану самотності у студентів побудуємо зведену таблицю за результатами перших двох етапів нашого експериментального дослідження,

оскільки результати третього етапу підтверджують результати отримані на другому етапі нашого дослідження (див. табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

**Співвідношення акцентуацій характеру та переживання стану самотності студентами**

Акцентуації характеру	Вираженість акцентуацій характеру N=34		Суб'єктивне відчуття самотності		
	Кількість досл.	%	Рівні	К-сть дослід. N=34	%
Гіпертимний	21	64	Високий		
			Середній	2	5,88
			Низький	2	5,88
Застрагаючий	31	89	Високий	1	2,94
			Середній	2	5,88
			Низький		
Педантичний	25	75	Високий	1	2,94
			Середній	1	2,94
			Низький		
Емотивний	27	80	Високий		
			Середній	1	2,94
			Низький	2	5,88
Тривожний	29	83	Високий		
			Середній	2	5,88
			Низький		
Циклотимний	27	81	Високий	2	5,88
			Середній	1	2,94
			Низький		
Неврівноважений	29	86	Високий		
			Середній	1	2,94
			Низький	2	5,88
Дистимний	26	78	Високий	3	8,82
			Середній	3	8,82
			Низький		
Демонстративний	32	93	Високий		
			Середній		
			Низький	3	8,82
Афективний	32	91	Високий	3	8,82
			Середній	2	5,88
			Низький		

Підводячи підсумки нашого експериментального дослідження потрібно зазначити, що за результатами висвітленими в таблиці найбільше схильні до

переживання стану самотності студенти з дистимним типом акцентуацій характеру з показниками високий рівень 8,82% та середній рівень 8,82%. На другому місці – з афективним типом акцентуацій характеру з показниками високий рівень 8,82% та середній рівень 5,88%. Тоді як найменше схильні до переживання стану самотності студенти з гіпертимним типом акцентуацій характеру з показниками низький рівень 8,82% та середній рівень 8,82%. На другому місці – з демонстративним типом акцентуацій характеру з показником низький рівень 8,82%.

## **Висновок до розділу II**

В даному розділі ми охарактеризували експериментальну базу дослідження, вибірку респондентів та провели експериментальне дослідження впливу акцентуацій характеру на переживання студентами стану самотності.

Для цього на першому етапі нашого дослідження ми визначити акцентуовані властивості характеру наших досліджуваних, де застосували методику «Тест опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека».

На другому етапі для досягнення поставленої мети ми використовували методику «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» яку розробили та запропонували для виявлення суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюссон.

Третій етап нашого дослідження передбачав за допомогою методики «Самотність» С.Г. Корчагіної підтвердити результати другого етапу та дослідити глибину переживання самотності, що й підтверджувало наявність даних переживань у наших досліджуваних студентів.

Отримавши результати за всіма трьома методиками ми звели їх в одну таблицю де і встановили співвідношення акцентуацій характеру та переживання стану самотності студентами.

## **РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДЮ**

### **3.1. Психокорекційна програма щодо подолання самотності студентів**

Самотність серед студентів може бути досить поширеною проблемою. Вступ у вищий навчальний заклад часто супроводжується розлукою з родиною та друзями, а також зміною звичного середовища. Це може призвести до відчуття самотності та втрати соціальної підтримки.

Ось кілька факторів, які можуть сприяти появі самотності серед студентів:

**Віддаленість від сім'ї та старих друзів:** Від'їзд на навчання може розривати раніше існуючі соціальні зв'язки, особливо якщо студент переїжджає в інше місто або країну.

**Висока навантаженість навчання:** Інтенсивний графік занять та навчальних завдань може вимагати багато часу і зусиль, що ускладнює встановлення нових соціальних зв'язків.

**Несприятливе середовище:** Якщо студент не відчуває прийняття або не знаходить спільну мову з своїми однокурсниками або оточуючими, це може підсилити почуття самотності.

**Недостатній час для соціальних активностей:** Студенти можуть відчувати, що у них недостатньо часу на зустрічі з друзями або на участь у соціальних заходах через навчання та інші зобов'язання.

Як подолати самотність студента:

Залучення до студентського життя: Вступити до студентських організацій, клубів або спортивних команд допоможе знайти нових друзів та відчувати належність до спільноти.

Соціальні медіа та онлайн-ресурси: Використовуйте соціальні мережі та веб-платформи, щоб знайти спільноти або групи зі спільними інтересами.

Зв'язок з родиною та друзями: Підтримка з боку родини та старих друзів може допомогти зменшити почуття самотності. Зберігайте зв'язок через телефонні дзвінки, відеодзвінки або зустрічі у вільний час.

Пошук психологічної підтримки: Якщо почуття самотності стає надто важким, зверніться до психолога або консультанта. Вони можуть надати вам необхідну підтримку та поради, як подолати самотність.

Важливо зазначити, що в якості психологічної допомоги може використовуватися система соціально-психологічних психокорекційних програм, тренінгів, спрямованих власне на подолання психологічного дискомфорту, психологічної напруженості, тривожності, самотності та інших негативних психологічних станів та процесів.

Необхідність вирішення проблеми самотності, з якою стикається сучасне студентство, спонукала до розробки даної тренінгової програми подолання самотності студентів.

Оскільки стан самотності є насамперед суб'єктивним станом, не існує універсального варіанту для всіх і в усіх ситуаціях. Але при роботі з студентами, які опинилися в самотній ситуації, краще дотримуватись принципу «золотої середини», тобто приділяти їм достатньо уваги та розуміння, виявляти готовність допомогти у складній ситуації, але водночас заохочувати самостійність студента, активний пошук вирішення поставлених перед ним завдань, у тому числі подолання самотності. Одним із видів допомоги може бути підтримка. На думку дослідниці В. Кисельової, насамперед це означає дати студентові можливість розповісти про власне свою самотність, тобто сприяти створенню атмосфери довіри, розуміння і безпеки (причому як фізичної, так звичайно і психологічної), в якій студент може і хоче розкрити



свій внутрішній світ і оголити свій біль. По-друге, це означає розуміння і прийняття його почуттів, не засуджуючи, не оцінюючи і не навчаючи, але щиро поважаючи і визнаючи цінність і значення самого студента і його досвіду, незалежно від його особистих якостей і репутації [14]. На думку автора, допомога у подоланні стану самотності має йти у двох напрямках: Створення певних саме внутрішніх умов: формування в студента бажання та готовності змінити статус-кво (бо без внутрішнього його бажання та готовності всяка зовнішня підтримка буде неефективною). Тому, необхідно допомогти студентові зрозуміти природу і походження його самотнього стану, проаналізувати разом з ним те, що склалося і що він про себе думає.

Необхідно створити можливості для отримання студентами знань і навичок, подолання таких внутрішніх бар'єрів, як самотність, страх, незахищеність, які заважають саморозвитку. Ці навички включають самосвідомість, самоаналіз, самоконтроль і саморегуляцію, навички спілкування та здатність використовувати ефективні стратегії подолання. Також необхідно сприяти розвитку в студенті емоційної чуйності, емпатії та відповідальності. Це важливо, оскільки ці якості студенти високо цінують в іншій людині, але у більшості вони розвинені недостатньо. Створення відповідного соціального та культурного середовища сприяє подоланню самотності. Необхідно допомогти студентам налагодити стосунки з родиною, вчителями та однолітками всередині студентського колективу. Крім того, ефективна педагогічна підтримка вимагає співпраці батьків, учителів, соціальних педагогів і психологів.

Мета цієї тренінгової програми – допомогти студентам подолати самотність. Важливо розробити методологію розвитку здатності до вільного життєвого вибору та побудови життєвого простору, вільного від хронічної самотності.

Методологія, що використовується в цій програмі, спрямована на вирішення наступних завдань:

1. підвищити рівень самооцінки та адаптивності студентів, допомогти їм досягти психологічної самоефективності та благополуччя;
2. усунути негативні установки, які сприяють самотності;
3. допомогти студентам подолати фрустрацію, соціальну фобію та особисту емоційну депривацію, пов'язану з самотністю;
4. розвивати навички подолання емоційного впливу та конструктивного переживання втрати, пов'язаної з розривом романтичних стосунків та смертю близьких;
5. формування навичок використання позитивних стратегій подолання самотності, життєвих труднощів, вирішення конфліктів та стресу;
6. Розвиток ефективних соціальних та комунікативних навичок, що сприяють подоланню труднощів у стосунках з однолітками та дорослими;
7. розвивати навички емпатії та взаєморозуміння, будувати стабільні та гармонійні стосунки з однолітками, батьками та вчителями;
8. формувати в учнів безпечну та відповідальну статеву поведінку.

Дана тренінгова програма розрахована на студентів (від 17 до 21 років), які переживають стан самотності, однак її можна проводити і з метою профілактики виникнення переживання стану самотності.

Методи запропоновані у програмі: ігротерапія, проєктивний малюнок та методи корекції поведінки.

Методичні прийоми, що використовуються під час тренінгу: рольові ігри, вправи, дискусії, бесіди, “мозковий штурм” та методика незакінчених речень, “Намалюй людину під дощем”, розгляд ситуативних задач особистісних проблем учасників, психологічний аналіз їх життєвого досвіду.

Очікувані результати: зниження рівня самотності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок, навичок позитивного подолання життєвих труднощів, використання ефективних стратегій подолання труднощів, вирішення конфліктів, набуття знань та розвиток навичок саморегуляції, подолання емоційних впливів, пов'язаних з життєвими обставинами, такими як смерть близької людини або розрив романтичних стосунків, та отримання

конструктивного досвіду; набуття знань та навичок відповідальної статевої поведінки; покращення стосунків з іншими людьми.

Програма тренінгу з подолання студентської самотності має такі етапи роботи:

Етап I – Підготовка. Для того, щоб група самотніх студентів працювала більш ефективно, вона повинна пройти перший етап – підготовчий, який пов'язаний зі ступенем готовності внутрішньої мотивації студентів до змін. На цьому етапі учасники знайомляться один з одним, зближуються, знаходять спільні теми щодо зростання емоційної напруги.

Етап II – Усвідомлення. На цій стадії студенти усвідомлюють існування самотності, її причини та наслідки. Основна зміна має відбутися на когнітивному рівні. Крім того, особливо важливою є рефлексія, яка позитивно впливає на групову динаміку. Водночас, на другому етапі учасники емоційно об'єднуються та проявляють емоційну відкритість.

Етап III – Переоцінка. На третьому етапі задіяні емоційно-оціночні та когнітивні процеси. Учасники мають поміркувати про вплив власних небажаних когнітивних установок і поведінки на їхнє життя та близьке соціальне оточення (сім'ю, друзів), а також переоцінити свою особистість і стратегії з точки зору того, чи є вони ефективними у подоланні таких ситуацій, як самотність.

Основними результатами цього етапу є незалежність, самоповага та визнання можливості вільного вибору поведінки в різних кризових ситуаціях. Цей етап характеризується саморозкриттям, рефлексією та зворотним зв'язком. Подальша групова робота має підготувати учасників до практичних кроків, спрямованих на подолання самотності.

Етап IV – Закріплення. Заключна стадія роботи спрямована на закріплення нових форм поведінки та спроби застосувати їх на практиці у своєму житті, повторне діагностування студентів, щоб визначити, наскільки ефективною була проведена робота, а також спільне обговорення учасниками групи своїх думок про роботу в групі. Творчі завдання також використовуються

для побудови чесних і кооперативних стосунків у групі. Таким чином, на четвертому етапі здійснюється вихід із ситуації “тут і зараз” та завершується робота групи.

Програма складається з чотирьох умовних модулів:

Модуль I. Секрети саморегуляції емоційних станів – має на меті зрозуміти внутрішній світ учасників, їх “Я”, розширити знання про емоції та почуття, навчити конструктивно переживати такі ситуації, як самотність, гнів і смуток, розвинути навички управління своїми емоціями та емоційними реакціями, а також підвищити емоційну зрілість. Заняття також надають можливість студентам визначити та зрозуміти основні чинники, що викликають почуття самотності та тривоги, проговорити та розповісти про свій болючий досвід, виговоритися.

Модуль II. Вільне продуктивне спілкування – розвиток умінь спілкуватися, слухати, висловлювати свою думку, відстоювати та захищати свої інтереси, досягати компромісних рішень, успішно взаємодіяти з учасниками різних соціальних ситуацій та досягати поставлених цілей.

Модуль III. “Дружня сім’я – моя реальність!” спрямований на розвиток вміння будувати безпечні та здорові стосунки з протилежною статтю.

Безпечні та здорові стосунки з протилежною статтю, а також стосунки студента з батьками створюють бажаний образ сім’ї, завдяки чому задовольняються потреби у прийнятті та розумінні, зменшується відчуття відчуженості та власне самотності студентів.

Модуль IV. “Моє життя – мій вибір!” спрямований на інтеграцію досвіду, знань і навичок, соціалізацію учасників, оцінювання ефективності результатів і завершення тренінгу.

Кожен з модулів включає два тематичні заняття. Кожне з занять містить три основні частини: вступну, основну (робочу або базову) та заключну.

Кожне заняття триває орієнтовно від 1,5 до 2 годин. Вся програма розрахована приблизно на 16 годин, що складає 8 занять (див. табл. 3.1.).

**Структура психокорекційної програми щодо подолання самотності студентів**

№	Теми занять	Час
<b>Модуль I. Секрети саморегуляції емоційних станів</b>		
1.	<b>Заняття 1. Знайомство</b> <i>Мета:</i> знайомство учасників групи, вироблення правил групової роботи, створення атмосфери розкритості, довіри та психологічної безпеки, сприяння розвитку дружніх відносин між учасниками групи.	2 год.
2.	<b>Заняття 2. Ти – не один</b> <i>Мета:</i> гармонізація та піднесення емоційного стану учасників, підвищення самооцінки та демонтування негативних установок, розширення знань про почуття та емоції, причини стану самотності, формування вміння конструктивного переживання самотності, гніву, горя, вміння використовувати ефективні стратегії подолання стану самотності.	2 год.
<b>Модуль II. Вільне продуктивне спілкування</b>		
3.	<b>Заняття 3. Конфлікти</b> <i>Мета:</i> активізація поняття “конфлікт”, визначення моделі поведінки учасників у конфліктних ситуаціях, розширення уявлення про шляхи вирішення конфліктів та розвиток здатності безоціночного сприймання людей довкола.	2 год.
4.	<b>Заняття 4. Як спілкуватися продуктивно</b> <i>Мета:</i> вивчення та формування навичок спілкування, дослідження учасниками власного стилю спілкування, вміння слухати і чути, аргументовано висловлювати власну точку зору, приходити до компромісного рішення і відстоювати свої інтереси; моделювання соціальних навичок: ставити запитання, розпочати бесіду, прийняти критику, відмовити, попросити по допомогу, висловити вдячність.	2 год.
<b>Модуль III. “Дружня сім’я – моя реальність!”</b>		
5.	<b>Заняття 5. Хлопці та дівчата</b> <i>Мета:</i> формування адекватного образу чоловіка і жінки, прийняття себе як чоловіка / жінки, створення бажаного образу власної сім’ї.	2 год.
6.	<b>Заняття 6. Моя сім’я</b> <i>Мета:</i> усвідомлення та прийняття досвіду батьківської сім’ї, сприяння налагодженню таких стосунків з батьками, які б задовольняли потреби студентів у прийнятті та розумінні	2 год.
<b>Модуль IV. “Моє життя – мій вибір!”</b>		
7.	<b>Заняття 7. Здоровий спосіб життя</b> <i>Мета:</i> формування відповідального ставлення до свого життя та здоров’я, орієнтація учасників на здоровий спосіб життя, закріплення вміння використовувати ефективні стратегії подолання стану самотності.	2 год.
8.	<b>Заняття 8. Моє майбутнє</b> <i>Мета:</i> інтеграція і усвідомлення можливості вчитися на власному досвіді, планувати та уявляти майбутнє, розвиток здібностей до самостійного визначення своїх життєвих цілей та здатності до самокорекції, оцінювання ефективності роботи з подолання стану самотності, усвідомлення та інтегрування особистісних змін.	2 год.
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>16 год</b>

Важливо пам'ятати, що самотність – це поширена проблема, і багато студентів з нею зіткнулися. Пошук способів зустрічі з новими людьми, активна участь у студентському житті та збереження зв'язку зі старими знайомими можуть допомогти зменшити відчуття самотності і покращити ваше студентське життя та набуття нового досвіду.

Стан самотності може бути викликаний різними факторами і має різні прояви для кожної людини. Психокорекційна програма для подолання самотності може бути спрямована на розвиток соціальних навичок, самосвідомості та психологічного благополуччя. Ось кілька можливих етапів такої програми:

Самоаналіз. Перш за все, важливо проаналізувати власні почуття і думки щодо самотності. Розуміння власного стану та його причин може допомогти у зорієнтуванні на подальші дії.

Пошук підтримки. Знаходження людей, які поділяють ваші інтереси та цінності, може бути важливим кроком у подоланні самотності. Це може бути через участь у спільнотах, клубах, групах підтримки або за допомогою онлайн-платформ.

Розвиток соціальних навичок. Деякі люди можуть відчувати самотність через обмежені навички спілкування або страхи щодо взаємодії з іншими. Робота над соціальними навичками, такими як активне слухання, спілкування, емоційна інтелігенція та встановлення границь, може допомогти полегшити спілкування з іншими та збільшити відчуття зв'язку.

Самозабезпечення. Розвиток навичок самозабезпечення і самостійності може позитивно вплинути на самооцінку і відчуття самотності. Це може включати самостійне планування і досягнення особистих цілей, розвиток нових навичок або занять хобі.

Важливо зазначити, що психокорекційна програма повинна бути індивідуалізованою і враховувати конкретні потреби і обставини кожної людини. Рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця з психології або психотерапевта для отримання особистої допомоги та підтримки.

### **Висновок до розділу III**

В даному розділі ми запропонували психокорекційну програму подолання самотності студентів, яка може застосовуватись і з метою профілактики виникнення самотності у студентів.

Самотність серед студентів є досить поширеною проблемою. Вступ у вищий навчальний заклад часто супроводжується розлукою з родиною та друзями, а також зміною звичного середовища. Що і може призводити до виникнення відчуття самотності та втрати соціальної підтримки.

Власне необхідність вирішення проблеми самотності, з якою стикається сучасне студентство, і спонукала нас до розробки даної тренінгової програми подолання самотності студентів.

Оскільки стан самотності є насамперед суб'єктивним станом, не існує універсального варіанту для всіх і в усіх ситуаціях. Але при роботі з студентами, які опинилися в самотній ситуації, краще дотримуватись принципу «золотої середини», тобто приділяти їм достатньо уваги та розуміння, виявляти готовність допомогти у складній ситуації, але водночас заохочувати самостійність студента, активний пошук вирішення поставлених перед ним завдань, у тому числі подолання самотності.

## РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

### 4.1. Людський фактор у проблемі безпеки у надзвичайних ситуаціях

#### **Фізіологічна надійність людини.**

На людину постійно діє безперервний потік зовнішніх подразників, а також різноманітна інформація про процеси, які відбуваються в середині організму і поза ним. Прийняти цю інформацію і правильно зреагувати на велику кількість подій людині дають змогу її органи чуттів: очі, вуха, язик і ніс.

Кожен вид рецепторів сприймає тільки один вид подразнень і передає його в певну кору головного мозку по нейронах. Людина здійснює безпосередній зв'язок з навколишнім середовищем та отримує дані про свій стан за допомогою каналів приймання інформації, об'єднаних у загальну групу аналізаторів. Нормальне функціонування всіх аналізаторів робить людину менш вразливою для різних небезпек.

*Зоровий аналізатор.* Понад 90% інформації про навколишнє оточуюче середовище людина отримує через зоровий аналізатор – це велика сукупність утворень, що виконують функції побудови світлового зображення на світлочутливих елементах, трансформацію енергії світлового зображення на світлочутливих елементах, трансформацію енергії електромагнітного випромінювання в нервові збудження, кодування й перекодування інформації про зоровий образ та його пізнання.

Основними характеристиками, які впливають на роботу зорового аналізатора є:

- гострота зору;
- незвичайні зорові відчуття;
- колір;
- видимість;



– характеристика освітленості.

*Слуховий аналізатор.* Виникнення слухових відчуттів у людини пов'язано з коливанням повітря. Слуховий аналізатор становить спеціалізовану систему для сприйняття звукових коливань, формування слухових відчуттів і впізнання звукових образів. Вухо є допоміжним апаратом периферійної частини аналізатора. Важливими з позиції безпеки життєдіяльності також є:

*Вестибулярний аналізатор* – функціонування якого пов'язані з відчуттям положення і переміщення тіла в просторі, а також відповідні їм реакції з боку скелетної мускулатури і внутрішніх органів.

*Нюховий аналізатор* – суб'єктивний образ одного з явищ реальної дійсності, яке полягає в дії молекул летких речовин на орган нюху, а також *смаковий, руховий та шкірний аналізатори.*

### **Психологічна надійність людини.**

*Пам'ять* – це закріплення й збереження в мозку того, що відбувалося в минулому досвіді людини. Пам'ять необхідна при прийнятті правильного рішення при виникненні нестандартних чи аварійних ситуацій.

Залежно від того, що запам'ятовує людина, можна виділити 6 видів пам'яті:

*рухова* – лежить в основі навчання рухів, вироблення побутових і трудових навичок тощо;

*образна* – допомагає запам'ятовувати і відтворювати в уяві інформацію про оточуюче середовище;

*емоційна* – зберігає пережиті людиною відчуття;

*словесна* – полягає в запам'ятовуванні, збереженні й відтворенні прочитаних, почутих або вимовлених слів;

*слухова* – дозволяє контролювати роботу механізмів і машин, своєчасно сприймати аварійні звукові сигнали;

*зорова* - дозволяє запам'ятовувати технологічні операції, які вимагають особливої уваги.

**Увага** - це концентрація свідомості на якому-небудь об'єкті чи діяльності з одночасним відверненням від усього іншого.

Розрізняють *пасивну увагу*, яка виникає без свідомого вольового зусилля під впливом зовнішніх подразників (сильний звук, світло тощо) та *активну увагу* – це свідомо увага, яка виникає від вольового зусилля і завжди спрямована на сприйняття об'єктів і явищ з наперед поставленою метою.

Існують такі основні характеристики уваги:

*Об'єм уваги* визначається кількістю об'єктів, які можуть бути сприйняті одночасно й достатньо яскраво.

*Розподіл уваги* - це здатність людини зосередитись на декількох об'єктах чи одночасно виконувати дві чи більше дії, домагаючись при цьому успішного результату.

*Швидкість переключення уваги* - це здатність швидко змінювати об'єкти уваги та переходити від одних видів діяльності до інших.

*Інтенсивність уваги* - це ступінь її напруження при сприйнятті об'єкта.

*Стійкість уваги* - це отримання необхідної інтенсивності уваги впродовж тривалого часу.

### **Психологічні причини створення небезпечних ситуацій.**

У кожній дії людини відокремлюють три функціональні частини: мотиваційну, орієнтовну та виконавчу. Порушення в якій-небудь із цих частин тягне за собою порушення дії в цілому. Таким чином, у психологічній класифікації причин виникнення небезпечних ситуацій та нещасних випадків можна визначити три класи:

1. *Порушення мотиваційної частини дії* (проявляється в небажанні виконувати визначені дії). Порушення може бути відносно постійним (людина недооцінює небезпеку) та тимчасовим.

2. *Порушення орієнтовної частини дії* (проявляється в незнанні правил безпеки).

3. *Порушення виконавчої частини* (проявляється в невиконанні правил безпеки внаслідок невідповідності психічних та фізичних можливостей людини).

#### **Чинники зниження життєдіяльності людини.**

1) *Конфлікти* – психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психофізіологічного стану, що може призвести до суттєвих змін у життєдіяльності людини.

2) *Наркотики і наркоманія* - виникнення наркоманії пов'язане з ейфорією, приємно-збуджуючим ефектом наркотику. Чим сильніший ефект ейфорії, тим швидше настає звикання.

3) *Алкоголь і алкоголізм* - велика кількість нещасних випадків і аварій пов'язана із вживанням спиртних напоїв. Алкоголь дуже впливає на нервову систему та психофізіологічні процеси людини.

4) *Нікотин і нікотиноманія (паління тютюну)* – одна з найпоширеніших шкідливих звичок, що негативно впливає на здоров'я курця і оточуючих його людей, сприяє розвитку хвороб серця, судин, легень та шлунка, крім того, тютюновий дим містить канцерогенні речовини.

5) *Втома і перевтома.*

6) *Хворобливі стани.*

#### **Шляхи підвищення життєдіяльності людини**

1) Оздоровча фізична гімнастика.

2) Медико-біологічні засоби.

3) Психологічні засоби.

#### **Шляхи підвищення особистої безпеки людини**

Особиста безпека заснована, головним чином, на *трьох важливих фундаментальних принципах*: знанні, спостережливості та обережності.

## 4.2. Процес горіння та причини виникнення пожеж

Горінням називається хімічна реакція окислення, що супроводжується виділенням великої кількості тепла та свічення. Зовнішнім проявом горіння, яке супроводжується свіченням, є вогонь. Швидке згорання гарячої суміші, що не супроводжується утворенням стиснених газів, називається спалахом. Зовнішнім проявом горіння газу, пари або суміші є полум'я. Горіння твердої речовини без полум'я називається тлінням. Ступінь нагрівання речовини, при якому випромінюється тепло та світло, називається розжарюванням. Розжарена частка або іонізований газ при електричних розрядах називається іскрою.

Продукти горіння – це речовини, що утворюються в результаті горіння. Дисперсна система, яка виділяється із продуктів горіння та повітря і яка має тверді частки, називається димом. Перетворення органічних речовин на вугілля під впливом високої температури або хімічних реагентів називається обвугленням. Виникнення горіння під впливом дії джерела запалювання називається займанням.

Джерелом запалювання може бути палаюче або розжарене тіло, а також електричний розряд, що має запас енергії та температури, достатній для виникнення горіння інших речовин.

Здатність речовини (матеріалу, суміші, конструкції) самостійно горіти називається горючістю. Матеріали розподіляються на три категорії: горючі, важкогорючі та негорючі.

Горюча речовина – це речовина (матеріал, суміш, конструкція), яка здатна самостійно горіти після усунення джерела запалювання.

Важкогорюча речовина – це речовина (суміш, матеріал, конструкція), яка здатна горіти під впливом джерела запалювання, але не здатна до самостійного горіння після усунення його.

Негорюча речовина – це речовина (матеріал, суміш, конструкція), що не горить.

Процес горіння можливий, якщо є горюча речовина, джерело запалювання та окислювач. Окислювачем в основному є кисень, який міститься в повітрі в достатній кількості. При пониженій концентрації кисню в повітрі до 12-14% горіння більшості речовин, звичайно, припиняється. Процес горіння деяких речовин можливий і при відсутності кисню. Так, водень, сурма і деякі метали горять у хлорі. Займання, що супроводжується появою полум'я, називається запаленням. Явище різкого збільшення швидкості екзотермічних реакцій, які призводять до виникнення горіння речовини (матеріалу, суміші) при відсутності джерела запалення, називається самозайманням, а самозаймання, яке супроводжується виникненням полум'я, називається самоzapаленням.

Деякі речовини (торф, вугілля, сажа, промаслене ганчір'я), які називаються пірофорними, здатні самозайматися при контакті з повітрям. Самоzapалення таких речовин відбувається внаслідок теплових, хімічних чи мікробіологічних процесів. Найнижча температура речовини, при якій відбувається різке збільшення швидкості екзотермічних реакцій, що закінчується виникненням полум'я, називається температурою самоzapалення.

Горючі речовини (гази, пара або пил) у суміші з окислювачем можуть займатися, якщо концентрація газів, пари, пилу знаходиться в певних межах. Найменша концентрація горючої речовини, при якій відбувається займання, називається нижньою концентраційною межею запалення; максимальна концентрація горючої речовини, при якій можливе запалення – верхньою концентраційною межею запалення.

Концентраційні межі запалення для пари і газів виражаються в об'ємних відсотках, а для пилу – в грамах на кубічний метр. Наприклад, для бензину нижня і верхня концентраційні межі складають 0,75 і 5,16% відповідно. А для вугільного пилу нижня межа запалення дорівнює 114 г/м<sup>3</sup>. Якщо вміст горючих речовин і сумішей менший чи більший верхньої концентраційної межі запалення, то горіння не відбувається. Горючі гази та їх суміші, а також тверді горючі речовини у вигляді пилу можуть утворювати з повітрям горючі суміші,

що займаються при будь якій температурі, а рідини і тверді горючі суміші – тільки за певних температур. Для гасу температурні межі запалення – 57...87° С при концентраційних межах запалення 1,4...7,5%. Для запалення твердих горючих речовин і рідин потрібна не тільки відповідна концентрація, а й певна температура.

При нагріванні пари і газів, що виділяються з неї, досягається нижня концентраційна межа тільки за умови, якщо ці речовини нагріті до температури спалаху. Суміш газів і пари, що утворилася при цій температурі від джерела запалювання, згорає, але подальше горіння припиняється. Тому що тепла, яке утворюється при спаласі, недостатньо для вилучення нової порції газів і пари. При більш високій температурі вміст газів і пари, що виділяються із цих речовин, виявляється вищим нижньої концентраційної межі, і в результаті спалаху від джерела запалювання виділяється тепло, достатнє для утворення нової порції газів або пари та запалення речовини. Це відбувається при температурі запалення горючої речовини, за якою виділяються горючі гази і пара з такою швидкістю, що після її запалювання виникає стійке горіння. При температурі самозапалення займання горючої суміші відбувається без джерел запалювання. За такої температури в суміші починається процес самоокислення, і тепло, що при цьому виділяється, не повністю розсіюється в оточуюче середовище, тому температура суміші так підвищується, що суміш запалюється.

Неконтрольоване горіння поза спеціальним вогнищем, що призводить до матеріальних збитків, називається пожежею. Якщо це горіння не призводить до матеріальних збитків, то воно називається горінням.

Миттєве хімічне перетворення, що супроводжується виділенням енергії та утворенням стиснених газів, називається вибухом. При цьому швидке виділення великої кількості тепла, розжарених газів і пари створює високий тиск в навколишньому середовищі та призводить до пожеж та швидкого руйнування будівель.

Виникнення вибуху відбувається в середовищі, яке вміщує горючі гази, пару або пил. Температура вибухонебезпечного середовища відіграє другорядну роль. Головною умовою вибуху є відповідна концентраційна межа. Нижня і верхня концентраційні межі запалення в даному випадку вже є нижньою і верхньою межами вибухонебезпечної концентрації.

Для виникнення вибуху достатньо, щоб джерело запалення (розжарене тіло, жаринка, полум'я) запалило декілька молекул суміші: тепло, що виділилось від джерела запалення, нагріває і запалює найближчі до нього частинки суміші. Процес горіння проходить лавоподібно (з величезною швидкістю).

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Акцентуація характеру – це підвищена виразність деяких окремих рис характеру, які набувають переважаючого значення в поведінці особистості. Вона характеризується певною нерівномірністю розвитку різних сторін характеру, при якій деякі риси стають особливо яскравими та впливають на всебічний розвиток особистості.

Специфіка акцентуацій характеру полягає в тому, що вона виявляється у формуванні типових для кожної акцентуації рис поведінки та сприйняття світу. Існує кілька видів акцентуацій характеру, таких як гіпертимний, дистимний, циклотимний, шизотимний, епілептоїдний та інші. Кожен з цих типів має свою специфіку і проявляється у відповідних рисах особистості.

Акцентуація характеру може впливати на поведінку особистості, формування її ставлення до себе та інших, а також на її взаємодію з оточуючими людьми. Вона не є патологічним станом, але може стати фактором, який сприяє розвитку психологічних проблем, особливо в стресових ситуаціях.

Важливо розрізняти акцентуацію характеру від патологічних станів, таких як психічні розлади або особистісні порушення. Акцентуація характеру не є патологією, а лише вираженням певної особливості характеру. Однак, якщо акцентуація стає надмірною та перешкоджає адаптації особистості до оточуючого середовища, можуть виникати проблеми, які вимагають уваги та допомоги фахівців.

Підводячи підсумки нашого експериментального дослідження потрібно зазначити, що за отриманими результатами найбільше схильні до переживання стану самотності студенти з дистимним типом акцентуацій характеру з показниками високий рівень 8,82% та середній рівень 8,82%. На другому місці – з афективним типом акцентуацій характеру з показниками високий рівень 8,82% та середній рівень 5,88%. Тоді як найменше схильні до переживання стану самотності студенти з гіпертимним типом акцентуацій характеру з



показниками низький рівень 8,82% та середній рівень 8,82%. На другому місці – з демонстративним типом акцентуацій характеру з показником низький рівень 8,82%.

Важливо пам'ятати, що самотність – це поширена проблема, і багато студентів з нею зіткнулися. Пошук способів зустрічі з новими людьми, активна участь у студентському житті та збереження зв'язку зі старими знайомими можуть допомогти зменшити відчуття самотності і покращити ваше студентське життя та набуття нового досвіду.

Стан самотності може бути викликаний різними факторами і має різні прояви для кожної людини. Психокорекційна програма для подолання самотності може бути спрямована на розвиток соціальних навичок, самосвідомості та психологічного благополуччя.

Важливо зазначити, що психокорекційна програма повинна бути індивідуалізованою і враховувати конкретні потреби і обставини кожної людини. Рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця з психології або психотерапевта для отримання особистої допомоги та підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості самотності як загальнопсихологічного феномену: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2015. 18 с.
2. Айвазян Л. Ю. Роль суб'єктивного відчуття самотності у формуванні самовідношення особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології: зб. тез V Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : Гнозис, 2012. С. 11–12.
3. Бастракова А. С. Вплив стилю батьківського виховання на розвиток особистісного потенціалу підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
4. Башманівська Я. В. Самотність людини в умовах глобалізації : автореф. дис. ... канд. філос. наук. Житомир, 2015. 17 с.
5. Бедан В. Б. Життєстійкість як один з чинників схильності особистості до переживання самотності. Вісник Одеського університету. Серія Психологія. Одеса, 2018. Т. 23, № 2 (48). С. 23 – 32.
6. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 21 с.
7. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєверодонецьк, 2018. № 2 (46). С. 30 – 41.
8. Вайт Т. Как мыслят подростки: новые идеи. Київ : Інтерсервіс, 2018. 176 с.
9. Варава Л. А. Форма роботи з особами, що переживають відчуття самотності. Сучасні проблеми екологічної психології : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 15-16 травня 2008 р. Київ, 2008. С. 7–10.
10. Власова О. І., Марушкевич А. А. Основи психології та педагогіки : підручник. 2-ге вид., перероб. Київ : Знання, 2011. 333 с.

11. Войтко В. В. Виявлення та профіліктика суїцидальних тенденцій неповнолітніх. Науково-методичний журнал «Шкільному психологу усе для роботи». 2018. №7. С. 9–31.

12. Гордеева К. С. Самотність серед молоді як одна з найактуальніших соціально-психологічних проблем. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 174 – 182.

13. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ : 2012. – 24 с.

14. Грись А. М., Голубнюк В. О. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. Актуальні проблеми психології: зб. наук.праць Інту психології Г.С. Костюка НАПН України. 2016, Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 14. С. 14 – 26.

15. Гриценко В. А. Психолого-педагогічні моделі подолання стану самотності студентів Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. [гол. ред. М. О. Носко]. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. Вип. 104. С. 84– 86.

16. Дячок О. В. Вплив задоволеності життям на переживання самотності у підлітковому віці. Психологія і педагогіка: актуальні питання: зб. тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2020. С. 124 – 128.

17. Дячок О. В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками, які навчаються у різних загальноосвітніх навчальних закладах. Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XX Міжнародної конференції молодих науковців. За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. Київ : Логос, 2018. С. 96 – 99.

18. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання

самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. Warsaw, 2020. № 6 (27). С. 23 – 31.

19. Енциклопедія освіти / гол. ред.. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

20. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наук. праць*. Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2012. С. 225–228.

21. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. *Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія*. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

22. Кові С. Р. *12 важелів успіху*. Львів : Видавництво Старого Лева, 2017. 208 с.

23. Кові С. Р. *Восьма звичка. Від ефективності до величі*. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 496 с.

24. Кочарян О. С., Лисеная А. М. *Психология переживания : учеб. пособ.* Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. 240 с.

25. Лашук В. Г. *Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7, № 20 (1). С. 237-241.*

26. Леонгард К. *Акцентуйовані особистості*. Київ, 1981. 79 с.

27. Львовчкіна О. В. *Переживання самотності підлітками та його вплив на якість життя. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології Г.С. Костюка НАПН України / За ред.С. Д. Максименка. Житомир, 2016. Т.VII :Екологічна психологія. Вип. 41. С. 211–219.*

28. Львовчкіна О. В. *Переживання самотності у підлітковому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка / За ред. Л. Ф. Бурлачука. Київ, 2015. № 1 (3). С. 78–81.*

29. Львовочкіна О. В. Психологічні чинники самотності у підлітковому віці. *International Journal of Education & Development*. За ред. О. І. Власової. 2016. Вип. 1. С. 119–127.

30. Мак-Дауэлл Дж., Б. Хостэтлер Как помочь молодёжи : всеобщее руководство по консультированию подростков [для молодежных лидеров, пасторов и родителей] Львов : Нова Надія, 2004. 539 с.

31. Максименко С. Д., Максименко К. С., Ірхін Ю. Б. Системність психіки людини і психології навчання. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2020. Вип. 50. С. 146 – 166.

32. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66–68.

33. Мілютіна К. Л. Дослідження процесу інформальної соціалізації у різновидових групах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка / За ред. Л. Ф. Бурлачука*. К., 2018. № 1 (8). С. 45–49.

34. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

35. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Київ : Видавничий дім «Слово», 2012. 464 с.

36. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Т.1. №1. С. 94 – 99.

37. Павелків В. Р. Психогенеза підліткових субкультур : монографія. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2018. 280 с.

38. Пагава О. В. Гносеологічні витоки та сучасний стан проблеми самотності в психології. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. № 2 (26). С. 82-90.

39. Панок В. Г. Мережева самотність і суїцидальні тенденції підлітків. *Небезпечні квести для дітей : профілактика залучення*. Київ: ТОВ «Агенство Україна», 2017. С. 9-23.

40. Радчук В. М. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. Матеріали науково-практичної конференції «Європейська наука XXI века – 2009». 2009. Вып. 14. URL:[http://www.rusnauka.com/14\\_ENXXI\\_2009/Psihologia/46166.doc.htm](http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm) (дата звернення 15.05.2023).

41. Саннікова О. П., Бедан В. Б., Гусак Л. Є. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. Наука і освіта. 2018. № 5–6. С. 5 – 11.

42. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

43. Хамітов Н. В. Самотність як феномен людського буття : автореф. дис. ... д-ра філос. наук. 09.00.04. Київ, 1998. 34 с

44. Чайковська О.М. Психологія підліткової конфліктності: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори – 2016», 2016. 126 с.

45. Швалб Ю. М. Психологічні механізми соціалізації особистості в онтогенезі : монографія. Харків, 2020. 214 с.