

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

на тему:

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ
ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
напряму підготовки 053 Психологія

Аль-Ріяхі Карина Гейсамівна

Науковий керівник: Гірник А.М.,
кандидат філософських наук, професор

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« ____ » _____ 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ СУЧАСНИМИ ЮНАКАМИ	6
1.1 Поняття самотності.....	7
1.2 Поняття саморозвитку та самореалізації у зв'язку зі специфікою переживання самотності сучасними юнаками.....	15
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, РІВНЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА СПРОМОЖНОСТІ ДО САМОРОЗВИТКУ ТА САМООСВІТИ	28
2.1. Загальна характеристика методів та методик дослідження.....	28
2.2. Організація та проведення дослідження.....	30
2.3. Результати дослідження переживання самотності, рівню саморозвитку та спроможності до самоосвіти та саморозвитку.....	31
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИКЛАДАЧАМ ВІЗ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ В ПРОЦЕС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОГО ЦИКЛУ МАТЕРІАЛУ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ УМОВ ЕФЕКТИВНОГО САМОРОЗВИТКУ ТА САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ	46
3.1. Впровадження методології для спонукання до саморозвитку професійно значущих властивостей особистості для студентів 1 та 2 курсів.....	46
3.2 Рекомендації щодо поточної оцінки та подальшого планування професійного саморозвитку і самоосвіти для студентів.....	53
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ	58

СПИСОК	3
ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	66
ВИКОРИСТАНИХ	

ВСТУП

Актуальність — Самотність — комплексне, складне явище, яке не має однозначного трактування, хоча дефініцією поняття цікавилися філософи та психологи з давніх давен. У психології прийнято трактувати самотність як соціальну проблему особистості, але ми розглядаємо це поняття як невід’ємну частину життя кожної людини і питання постає лише в тому, як вона переживає самотність та які соціально-психологічні чинники впливають на ступінь та глибину переживання. Ми досліджуємо поняття самотності через розуміння сучасного світу поколінням Z — високо вмотивованим на успіх поціновувачам індивідуальності [58]. Нас цікавить питання кореляції ступеню самореалізованості особистості, її спроможності до саморозвитку та самоосвіти та трактуванням поняття самотності: з позитивним чи негативним забарвленням. Актуальність теми дипломного дослідження обумовлена тим, що, висвітлюючи питання самотності юнаків та вплив деяких індивідуальних властивостей на форму та інтенсивність переживань, ми отримуємо можливість впливати на перебіг переживання самотності у юнаків.

Ступінь дослідженості проблеми: тема переживання самотності сучасними юнаками була розглянута у дисертаційній роботі Є.В. Філіндаш [51] у 2015 році, в якій піднімалася тема позитивних проявів самотності, Є.В. Неумовою [31] у 2007 року, в якій досліджувалося питання самотності як ресурсу для розвитку особистості в юнацькому віці та у 2012 році [32] при дослідженні позитивного потенціалу самотності в юнацькому віці.

Об’єкт дослідження — феномен переживання самотності сучасними юнаками.

Предмет дослідження — соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків.

Мета дослідження — дослідити взаємозв’язок між потребами саморозвитку та самореалізації і соціально-психологічними факторами переживання самотності сучасними юнаками.

Завдання:

1. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та сприйманням самотності, як ресурсу.
2. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та загальним рівнем переживання самотності;
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та позитивним переживанням самотності;
4. Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та сприйманням самотності, як ресурсу.
5. Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та загальним рівнем переживання самотності;
6. Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та позитивним переживанням самотності;
7. Дослідити взаємозв'язок між спроможністю до саморозвитку і самоосвіти та рівнем самореалізації;
8. Дослідити трактування феномену самотності сучасними юнаками;

Гіпотеза:

1. Існує взаємозв'язок між рівнем самореалізації особистості та формою переживання самотності;
2. Існує взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та формою переживання самотності.

Методи наукового дослідження:

1. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дипломного дослідження, а саме: розкриття поняття самотності, самореалізації та саморозвитку;
2. Комплекс методик, який містить:
 - 2.1. Відкриті питання «Як ти проводиш час на самоті?», «Чи подається тобі проводити час на самоті?», «Що для тебе самотність?»;

2.2. «Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3»

Є.Н. Осіна та Д.А. Леонтєва;

2.3. «Оцінка спроможності до саморозвитку та самоосвіти» В.І. Андрєєва;

2.4. «Багатофакторний опитувальник самореалізації особистості» С.І. Кудінова.

База проведення дослідно-експериментальної роботи: київські ВНЗ, здебільшого — НаУКМА.

Структура та обсяг дипломної роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменувань), додатків (3). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 83 сторінках, основний зміст - 64 сторінки.

Наукова новизна дослідження: полягає у виявленні зв'язку між соціально-психологічними факторами переживання самотності у юнаків та спрямованістю на самореалізацію, оцінку рівню самоосвіти та саморозвитку.

Практичне значення дослідження: полягає в роз'ясненні і пропаганді доцільності конструктивного використання самотності в нових соціальних умовах життя юнаків та у можливості свідомого використання результатів дослідження викладачами ВНЗ для зниження загального рівню самотності юнаків.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ СУЧАСНИМИ ЮНАКАМИ

1.1 Поняття самотності

Феномен самотності розглядався з античних часів, і розглядається й нині у площинах філософської, соціальної, психологічної наук. Дефініція поняття «самотність» трактується неоднозначно: складність визначення терміна викликано тим, що самотність як соціально зумовлене явище не має чітко визначених критеріальних ознак та ускладнене факторами індивідуального відображення свідомістю переживань. У психологічному словнику запропоноване розгорнуте трактування: «Самотність — один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей» [39]. Або ж, самотність — соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та/або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. У рамках цього трактування розрізняють два різні феномени: позитивна самотність — усамітненість і негативна — ізоляція, однак найчастіше поняття самотності має саме негативні конотації. Виходячи з трактування поняття самотності, представлене в роботах вітчизняних і зарубіжних фахівців (Р.Вейс, О.В.Данчева, Т.Джонс, О.Б.Долгінова, Ж.В.Пузанова, Дж.Зілбург, И.С.Кон, В. І.Лебедев, М.Літвак, Д.Майерс, С.В.Малишева, Б.Міюсковіч, К.Мустакас, Р.С.Немов, І.І.Овчаренко, Е.Н.Покровській, У.Садлер, Г. Салліван, Д.Фландерс, Ф.Фромм-Рейхман, Дж.Ховард, Р.Г.Шагівалеєва, Ю.М.Швалб і ін.), можна сказати, що всі визначення самотності можуть бути віднесені до трьох основних підходів:

1. Розгляд самотності як певної соціальної ситуації, що породжує певний емоційний стан. У цих визначеннях головним критерієм виступає ступінь ізольованості людини від соціуму [45].

2. Розгляд самотності в першу чергу як психічного або емоційного стану. Тут також можна виділити кілька основних джерел самотності:

- a. самотність - стан, що виникає у відповідь на депривацію особистісних потреб;
- b. самотність - результат когнітивного дисонансу;
- c. самотність - результат особливостей особистості [8; 38; 39; 52].

3. Функціональний, тут самотність розглядається як механізм адаптації і регуляції [24].

Розглядаючи питання самотності у філософському лоні наук, Ф.Ніцше, Е. Фромм і І. Кант говорили про те, що самотність може походити від падіння моральних норм. Е. Фромм причиною самотності називав «культивування нерозумних потреб». Психологиня К. Хорні вважала самотність наслідком негативного прояву ідеології ринкових відносин, конкурентності людини з людиною. В. Франкл висував тезу, що людина потрапляє в стан самотності, втративши певні цінності і сенс життя. Д. Рисмен і О. Тоффлер бачили причину самотності в прискоренні темпу життя в умовах науково-технічної революції, коли людина залишається «одна в натовпі» [34].

В сучасних соціальних науках досі немає єдиного підходу до розуміння природи самотності. Оскільки вчені поки не можуть однозначно відповісти на питання про причини і умови виникнення проблеми, її практичне вирішення виявляється вкрай скрутним. Крім того, відсутність єдиного підходу до інтерпретації поняття «самотність» заважає точному діагностуванню даного феномена. Тим не менш, розроблений ряд теоретичних моделей феномену самотності:

1. Неофрейдська модель (психодинамічна). Представники: Г. Зілбург, Гаррі С. Салліван, Е. Фромм.

Концептуальні засади пояснення самотності в психоаналізі трактуються за допомогою низинних імпульсів і накладання на них обмежень суспільством з метою їх трансформації в різні культурні форми — цінності, ідеали, смисли,

норми і т.д. Щоб уникнути надмірного тиску і тиску з боку громадських структур, людині не залишається нічого іншого, як уникати суспільства собі подібних, тобто суспільство саме його змушує бути самотнім. Мета самотності — зберегти свою біологічну ідентичність. Таким чином, самотність представляється насильницьким механізмом, що запускається самим суспільством, особливо таким, яке пред'являє високі духовно-моральні вимоги людині.

В уявленнях ж Е. Фромма, несвідоме в людині вже з самого початку соціальне і є продуктом суспільних відносин. Людина всіма пластами несвідомого скріплена з суспільством. Це запорука її здорового душевного розвитку і стабільної життєдіяльності. Саму суть людського буття становить «потреба людини вступати у взаємини і зв'язки з навколишнім світом, потреба, основне завдання якої полягає в тому, щоб уникати самотності» [52, стр 35]. Таким чином, людина вже несвідомо, вважає Фромм, на рівні інстинктів і несвідомих установок, «норм» і образів прагне уникнути почуття самотності, що завдає їй психіці руйнівного впливу.

2. Соціологічна модель. Представники: К. Боумен, Д. Рисмен, Р. Слейтер.

Відповідальність за виникнення самотності покладається на суспільство, в якому відбуваються процеси, що ведуть до самотності. К. Боумен виділив фактори, що посилюють самотність в сучасному суспільстві: ослаблення зв'язків в первинній групі та збільшення сімейної і соціальної мобільності.

Д. Рисмен в книзі «Самотній натовп» говорить, що одна з головних причин самотності — орієнтація на інших [38]. Люди хочуть подібатися іншим, постійно пристосовуються до обставин, йдуть від свого «я», що призводить до «синдрому стурбованості» і залежності особистості від уваги до неї. Він використовує термін «самотній натовп», характеризуючи сучасне американське суспільство.

3. Когнітивна модель. Представники: Е. Літція, Л. Пепло, У. Садлер.

Акцент в даній концепції робиться на невідповідність соціального і індивідуального досвіду індивіда [38]. Л. Пепло пише в роботі «Самотність і самооцінка», що пізнання є фактор, який опосередковує зв'язок між недоліком соціальності і почуттям самотності. Пізнання причин самотності може впливати на інтенсивність переживання і на сприйняття самої самотності. Вона вважала, що самотність виникає в разі усвідомлення людиною розбіжностей між бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Когнітивні чинники у Пепло — це процеси, що відбуваються всередині індивіда, узгоджують свою діяльність з реальністю [36].

4. Інтеракціоністська модель. Представник: Роберт С. Вейс.

Працюючи в рамках теорії прихильності, соціолог Роберт Вейс вважає, що є два стани, які люди схильні називати самотністю: соціальну самотність — недостатню інтеграцію в суспільство та емоційну самотність — відсутність надійного об'єкта прихильності [8]. Це розрізнення операціоналізується у багатьох існуючих шкалах самотності [45]. У деяких дослідженнях емпірично розрізняють також ситуативну самотність і самотність як стабільну особистісну характеристику, самотність у різних видах відносин і т. д.

5. Приватна модель. Представники: В. Дерлег і С. Маргуліс.

Самотність розцінюється як нормальний досвід в умовах суцільної автоматизації суспільства. Вона неминуче присутня в сучасному індустріальному і постіндустріальному суспільстві, граючи роль індикатора відхилень від оптимального психологічного балансу особистості.

Прихильники приватного підходу вказують на притаманну людині особливу потребу в довірчих, душевних стосунках з іншими людьми. Ця потреба трактується як одна з базових, тому поверхневність міжособистісних контактів, що не зачіпають глибинної психічної реальності, швидкоплинність відносин, їх формальність і прагматичність в сукупності формують у людини почуття самотності.

6. Екзистенціальна модель. Представник: К. Мустакас і Б. Міюсковіч, І. Ялом.

Вважають, що всі люди самотні від початку до кінця. Вони лише у різному ступені виявляють цю свою властивість. Ізольованість, несумісність, некомунікабельність, поряд з переживанням кінця власного існування — одвічні характеристики людського буття з екзистенціальної точки зору [57]. Самотність як психічне явище характерне, насамперед, для свідомості. На думку екзистенціалістів, самотність є «самосвідоме усвідомлення» власної ізоляції, воно внутрішньо притаманне людській психіці, тому подолати його неможливо. Самотність можна осмислити як частину своєї власної людської природи і примиритися з ним, але не позбутися. Тільки переживання і пізнання своєї природи робить людину людиною.

7. Гуманістична модель. Представники: А. Маслоу, Н. А. Бердяєв, Є. М. Трубецької, І. А. Ільїн.

Вивчаючи особливості самоактуалізованих особистостей, Маслоу прийшов до висновку, що для них характерна потреба в самоті. Він докладно описує зміст і сутність цієї потреби і визначає її як нормальну, абсолютно необхідну людині, що прагне до самопізнання, самовдосконалення і власної актуалізації. Люди, які мають потребу в самоактуалізації, потребують не тільки в самоті, а й на самоті. Звичайно, така самотність набуває позитивний, конструктивний для особистості план. Справжнє самопізнання неможливе поза самотністю. І тут важливим є характер переживання даного стану.

Коли ми говоримо «позитивне» або «негативний» для особистості, то маємо на увазі те, як людина використовує самотність, який сенс надає своїм переживанням, що виносить з них. Варіант не розуміння себе іншими, тим більш значущими людьми, може мати полярно різне продовження. Одні хочуть бути зрозумілими і готові для цього щось робити, хоча можуть і не знати, що саме, інші доходять до відчаю в переживанні цієї незрозумілості і наполегливо стоять на своєму, не бажаючи щось змінювати в своїй презентації світу [61].

8. Загальносистемна модель. Представник: Дж. Фландерс.

Дж. Фландерс вважає, що самотність — це наслідок порушення механізму зворотного зв'язку, який допомагає і індивіду, і суспільству в цілому зберегти оптимальний рівень людських контактів. Цей підхід був розроблений в руслі загальної теорії живих систем Дж. Міллера. Суть її в тому, що всі живі системи прагнуть до виживання. Це можливо при збереженні стабільного функціонування системи, у разі порушення такої стабільності система або її елементи реагують негативним зворотнім зв'язком на всіх рівнях організації. Міллер виділяє сім можливих рівнів аналізу живих систем: клітина, орган, організм, група, організація, суспільство, наднаціональна система.

9. Феноменологічна модель. Представники: К. Роджерс, Д. Бернштейн і Е. Рой.

Представники феноменологічного підходу підкреслюють суттєвий розрив між «чистими» зразками спілкування і міжособистісних відносин, властивими свідомості і реальним станом індивідуальної сітки спілкування. Цей розрив стає основною причиною виникнення почуття самотності. Людина прагне до «правильного» спілкування, тобто до такої його моделі, яка в даному суспільстві вважається ідеальною.

Іншими словами, суспільство змушує індивіда діяти відповідно до своїх нормативних феноменологічних ідеалів, які можуть не збігатися з індивідуальними особливостями, уявленнями, інтересами, бажаннями, прагненнями і тд. В результаті людина, розуміючи, що вона не така, «як треба більшості», тобто не така, як усі, починає переживати свою «відірваність від маси», певну відстороненість, «неправильність», несхожість на інших. Вона усвідомлює, що не вписується в той самий феноменологічний ідеал, нав'язуваний суспільством, родом. Це завдає певні страждання і є змістовними стану самотності [11].

Розглядаючи самотність як психічний феномен, більшість науковців підкреслюють його відмінності з такими поняттями, як «усамітнення» і

«ізоляція», вважаючи, що самотність має якийсь специфічний внутрішній контекст. Ізоляцію розрізняють фізичну, емоційну та соціальну і вона більшою мірою пов'язана з вимушеним просторовим станом людини по відношенню до соціального оточення і є зовнішньо зумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням [24]. Усамітнення – це нормальний стан, який виникає в результаті відсутності когось або чогось та представляє собою єдиний варіант позитивного прояву самотності в житті людини. Цей стан є необхідною складовою самопізнання, самовизначення, реалізації свого творчого потенціалу та особистісного росту людини. Усамітнення конструктивно та позитивно впливає на психіку людини [16].

Важливою обставиною, що чинить вплив на рівень розвитку самотності, може вважатися нова ідеологія профіт-мислення, яка стверджує такі ціннісні концепти, як егоцентризм, індивідуалізм, кар'єризм. Дані атрибути нового монетаристсько орієнтованої свідомості ведуть до послаблення суспільних зв'язків, сімейних, дружніх, родинних зв'язків, що, в кінцевому рахунку, посилює стан відчуженості, розгубленості, самотності [51].

Нижче розглянемо соціально-психологічні фактори, які впливають на переживання самотності. Болгарський психолог Л. Симеонова [56] згрупувала людей, схильних до самотності, за їх характерними поведінковими особливостям і виділила наступні типи:

1. Люди з незадоволеною потребою в самоствердженні, у яких в центрі уваги стоїть тільки власний успіх.
2. Люди із сильно вираженою стереотипізацією поведінки, внаслідок якої вони не в змозі вийти з рамок обраної ними ролі й не можуть дозволити собі розкутість.
3. Люди, що відрізняються, навпаки, сильною нестандартністю поведінки, у яких світосприйняття і вчинки не відповідають встановленим в доступних для них групах правилам і нормам.

4. Люди, зосереджені на своєму внутрішньому світі, що представляють події власного життя і свої внутрішні стани винятковими, не схожими на все те, що відбувається з іншими.
5. Люди сором'язливі, з заниженою самооцінкою, які недооцінюють себе як особистість і в силу цього бояться бути нецікавими, прагнуть завжди триматися в тіні. В результаті вони дійсно залишаються ніким не поміченими, що, в свою чергу, болісно ними переживається.

Також представляють інтерес дані, що стосуються схильності до самотності в залежності від типу особистості, які були отримані групою вчених з Каліфорнійського університету під керівництвом Е. Сигельмана. Серед характеристик, що найбільш негативно впливають на психологічну адаптованість, їм були виділені наступні: відчуття себе невдахою, жалість до себе, прагнення триматися з людьми на відстані, уникнення близького спілкування, брехливість, ненадійність, ворожість до інших людей [56].

К. Е. Пепло, М. Мицели і Б. Мораш аналізують взаємозв'язок між самотністю і низькою самооцінкою і стверджують, що доказ наявності такого зв'язку – «найбільш важливий результат досліджень самотності» [37; 56]. Аналогічні дані були отримані іншими зарубіжними дослідниками [43; 44; 54]. Так, Р. Джонс виявив, що самотні люди володіють підвищеним почуттям самоповаги, проявляють менший інтерес до партнерів, схильні частіше змінювати предмет розмови [59]. З іншого боку, Ст. Серма стверджує, що самотні люди отримують при тестуванні більш високі бали за ознакою «ворожість – покірність», і при цьому вони менше за інших здатні стримувати гнів, не володіють розвиненим умінням заводити і налагоджувати міжособистісні відносини [46]. На ці ж факти звертають увагу Л. М. Хоровіц, Р де С. Френч і К. А. Андерсон: «...та людина з більшою готовністю відмовляється або, по можливості, уникає ситуацій міжособистісного характеру» [54]. Дослідницею К. І. Кутрона були проаналізовані особистісні причини самотності серед першокурсників коледжу [20] і засоби, до яких вдаються студенти для його уникнення або подолання.

Результати, отримані нею дещо відрізняються від тих, які були наведені вище. В її дослідженні виявилось, що самотні студенти менш самолюбні, менш самовпевнені, більш чутливі до відмови, в більшій мірі є інтровертами. Є. Н. Заворотних, досліджуючи соціально-психологічні детермінанти самотності [15], прийшла до висновку, що самотність в основному визначається низькими показниками по шкалі «екстраверсії – інтроверсії», цілей, мотивації уникнення невдач і врівноваженості і високими показниками мотивації успіху, сором'язливості, дратівливості, емоційної лабільності та депресивності. Так, якщо для будь-якої людини характерні інтровертованість, відсутність мети в житті, невраїноваженість, надмірна мотивація до досягнення успіху (з переважанням нерозумного ризику), сором'язливість, дратівливість, емоційна лабільність та депресивність, це може непрямим чином свідчити про переживання самотності. В цілому, лише за наявності перелічених характеристик ми не можемо діагностувати переживання самотності, для цього необхідна більш детальна і змістовна робота, однак отримані дані виявляються дуже корисними в інформативному ключі.

1.2 Поняття саморозвитку та самореалізації у зв'язку зі специфікою переживання самотності сучасними юнаками

Наше дослідження лежить у лоні психологічних особливостей переживання самотності сучасними юнаками, тому почнемо з опису специфіки теперішнього покоління — покоління Z. Так називають молодих людей, народжених з 1997 до 2017 року. Серед основних визначних рис сучасного покоління є висока взаємодія з віртуальним світом, вони мають вищу швидкість сприйняття інформацію [58]. Вони мають нетерпляче прагнення швидше просуватися вперед, тому у мають високий рівень мотивації і живуть у високо персоналізованому світі [50].

Інтерес до вивчення понять саморозвитку та самореалізації останнім часом помітно збільшився і, не дивлячись на безліч визначень та концепцій, базуються вони на постулаті про безумовну цінність для суб'єкта. Так, А. Маслоу вперше описав безсумнівні переваги самоактуалізованої особистості [27]. На його думку, самоактуалізована особистість зобов'язана стати тим, чим вона може стати. Саморозвиток як цінність присутня в багатьох класифікаціях цінностей.

У вітчизняній психології неодноразово зазначалася цінність саморозвиненої особистості. Наприклад, К. А. Абульханова-Славська розглядала саморозвиток як життєву стратегію. Самовдосконалення, з її точки зору, це така життєва стратегія, в якій людина здійснює пошук більш адекватних своїм можливостями шляхів їх реалізації, втілення в життя. Цей пошук необхідний і для формування, і для зрілої особистості. Стратегію удосконалення своїх психічних можливостей К. А. Абульханова-Славська протиставляє двом іншим можливим стратегіям — стратегії обліку людиною своїх особливостей, і стратегії уникнення неадекватних для неї умов, важких ситуацій, видів роботи, спілкування і т.д. [1].

Саморозвиток — це самозміна суб'єкта у напрямку свого Я-ідеального, яке може виникати під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх причин [37]. Саморозвиток особистості пов'язаний з її життєдіяльністю, у межах якої він здійснюється. Тому вже з дошкільного віку, з моменту виокремлення свого Я, дитина стає суб'єктом власної життєдіяльності, оскільки починає ставити цілі, підкорятися власним бажанням і прагненням, враховуючи вимоги інших. Ці потяги мають набувати суспільної спрямованості, тому що в іншому разі вони деструктивно впливатимуть на розвиток особистості. Він є переважно внутрішнім індивідуальним процесом особистості. Водночас він є процесом об'єктивним, що здійснюється під впливом значущих інших. На перших порах дитина створює свою особистість, імітуючи зміст поведінки дорослого, а також в ігровій, зображувальній, елементарній трудовій діяльності. На цьому етапі важлива ініціатива дорослих, спрямована на становлення самостійності дитини. Далі

ініціатива дорослих полягає у визначенні, пред'явленні дитині соціальних очікувань, цінностей. Лише підліток спроможний самостійно формулювати завдання для самовизначення, розв'язання яких, однак, потребує спільного з дорослим пошуку відповідних способів. Створення раціональних педагогічних умов для особистісного саморозвитку неможливе без опори на його механізми. У цьому зв'язку важливу роль відіграє механізм самоприйняття, який є початковою ланкою самореалізації особистості [5].

Н. В. Бордовска [6] вважає саморозвиток показником особистісної зрілості і одночасно джерелом активного фізичного та соціального довголіття людини. Подання саморозвитку в формі саморуху визначає його позицію як внутрішнього чинника розвитку особистості. Так, один з провідних педагогів Білорусі Н. К. Степаненков вважає, що «розвиток, поряд з цілеспрямованим процесом формування особистості, включає саморозвиток» [49]. Т. А. Стефановская робить акцент на саморозвитку особистості, а спадковість, середовище, виховання вважає зовнішніми факторами в ставленні до особистості. Соціальна педагогіка характеризує фактори, що впливають на особистість, підкреслюючи залежність успіху навчання і виховання від уміння педагога користуватися всіма оточуючими дитини умовами.

В середині ХХ ст. в працях А. Маслоу та ін. розвивалася трансперсональна психологія, [25] пов'язана з такими поняттями, як «особистісне зростання» і «самореалізація особистості». А. Маслоу визначає саморозвиток особистості через самоактуалізацію. Даний процес розуміється вченим як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звернення покликання, долі.

К.А. Абульханова-Славська [1] процес саморозвитку трактує як самостійне визначення особистістю стратегії свого життя та виділяє три ознаки її наявності:

- вибір основного для людини напрямку, способу життя, визначення її головних цілей, етапів їх досягнення і підпорядкування;

- розв'язання протиріч, що перешкоджають досягненню цілей і планів, в тому числі, через створення тих умов, яких немає в наявності;
- творчість, творення цінностей свого життя, поєднання потреб з життям у вигляді особливих цінностей.

Розглянемо трактування в психології механізмів саморозвитку: С. А. Мінюрова зазначає, що в якості психологічних механізмів саморозвитку розглядаються рефлексія (С. Л. Рубінштейн, Л. І. Анціферова і ін.), самоприйняття і самопрогнозування (В. Г. Маралів). При цьому рефлексивність розуміється як здатність до ціннісної самоорієнтації, смисловий саморегуляції в контексті діяльності і спілкування та забезпечує самоорганізацію і самоствердження особистості у відповідності до життєвими цілями і цінностями. Вказується також те, що рефлексія як би вбудована в сам механізм саморозвитку особистості [29].

Розглянемо тепер місце саморозвитку індивіда в його цілісній життєдіяльності. У ній можна виділяти езотеричні і екзотеричні види діяльності [2]. Езотеричні види діяльності індивіда - це ті види, в яких він одночасно виступає і як суб'єкт і як об'єкт. До них відносяться: самопізнання, самоосвіта, самовиховання, самооздоровлення і самоврядування. Кожен з видів езотеричної діяльності виступає як вид саморозвитку індивіда і виконує свою специфічну функцію в формуванні його суб'єктності. До екзотеричних видів діяльності належать: професійна, соціально-політична (громадянська), сімейна, побутова, спортивна, садово-городницьких і художньо-естетична діяльність.

Розвиток індивіда в екзотеричних видах діяльності залежить від рівня сформованості в них суб'єктності, а також від ступеня інноваційності в цих видах діяльності. Саме через впровадження у всіх зазначених видах діяльності інновацій в них відбувається подальший розвиток суб'єктності індивіда. Таким чином, саморозвиток індивіда залежить:

1. Від рівня розвитку езотеричної діяльності;
2. Від ступеня інноваційності в екзотеричних видах діяльності.

Самореалізація — це активна життєва позиція особистості по втіленню в діяльності і відносинах своїх потенційних можливостей [26]. Це також дії по використанню наявних або створення знову умов для самоактуалізації. Самореалізація особистості є результатом і одночасно процесом актуалізації своїх можливостей. Від неї залежить саморозвиток, самовиховання, самоформування [33]. Ступінь самореалізації людини впливає на систему сімейного і державного виховання і освіти і є показником її ефективності. Від ступеня самореалізації залежить задоволеність особистості життям, діяльністю, її духовно-душевне і моральне вдосконалення [3]. Потреби, які людина бажає задовольняти, і ті засоби, які він вибирає для їх задоволення, можуть бути продуктивними і непродуктивними, гуманними і антигуманними. Цим визначається необхідність виділення в самореалізації індивіда двох її видів: продуктивну і деструктивну самореалізацію. Продуктивна самореалізація індивіда — це така його діяльність, яка спрямована на творення благ суспільству і самому собі при ненанесення нікому шкоди. Негативна самореалізація пов'язана, перш за все, з отриманням благ для себе за рахунок суспільства, інших людей. Негативна самореалізація своїм наслідком має не тільки нанесення шкоди суспільству, іншим людям, але, в кінцевому рахунку, і її суб'єкту. Зрозуміло, в реальному житті кожного індивіда, як правило, в тому чи іншому відношенні суперечливо поєднується позитивна і негативна самореалізація [19]. Нижче подано трактування поняття самотності через призму сприйняття людей з покоління-Z [50]. Сучасні дефініції «самотності» неоднозначні та суперечливі, воно може виступати як перешкода і як стимул розвитку. Як психічне утворення, воно проявляється в прагненні індивіда усвідомити свої можливості і своєрідність, мати свою особисту позицію.

У А. Маслоу самотність — це потреба в самоті, незалежності, є характеристикою самоактуалізованої особистості [27]. Автор пише, що самоактуалізовані люди потребують недоторканності внутрішнього життя і самотності. Так як вони не прагнуть встановлювати з іншими відносини

залежності, то можуть насолоджуватися багатством і повнотою дружби. У самоактуалізованих людей ці дефіцитарні потреби задоволені, і тому їм не потрібні інші люди для дружби в звичайному сенсі цього слова. В результаті з'являється потреба спілкування іншого рівня - спілкування з собою. А. Маслоу вважає, що самоактуалізовані люди можуть перебувати на самоті без того, щоб відчувати себе самотніми. Потреба в самоті і впевненість в собі виявляються також і в інших аспектах поведінки самоактуалізованих людей. Наприклад, вони зберігають спокій і незворушність, коли їх досягають особисті нещастя і невдачі. А. Маслоу пояснює це тим, що вони прагнуть мати власний погляд на ситуацію, а не покладатися на ті думки або почуття, які демонструють з цього приводу інші люди. Дійсно, вони самі для себе є рушійною силою, що чинить опір спробам суспільства змусити їх дотримуватися соціальних умовностей [55]. Знані філософи і психологи (Н. В. Хамітов, В. В. Розанов, Д.І. Фельдштейн та інші), теж говорили про необхідність усамітнення для розвитку особистості та самовдосконалення, розглядали феномен самотності [40].

Інше трактування самотності — як переживання, емоційний стан, що викликає комплексне і гостре відчуття розколу внутрішнього світу, основний реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості;

Стан самотності має різні нюанси, відтінки, і кожен індивід визначає його в залежності від комплексу почуттів, думок, вчинків. Можна припускати, що на переживання стану самотності впливають не тільки реальні відносини, скільки ідеальні уявлення про те, якими вони повинні бути. Після закінчення школи змінюється об'єктивне соціальне становище юнаків і дівчат, структура їх соціальних і міжособистісних зв'язків. Перед багатьма студентами постає завдання вступу в нові соціальні зв'язки. Тому не дивно, що самотність є серйозною проблемою студентів, особливо на першому курсі їх навчання. Хоча з самотністю можна зустрітися на будь-якому часовому відрізку життя людини. У розрізі цих двох точок зору ми і проводимо наше дослідження: продовжуючи думку А.Маслоу, ми вважаємо, що сучасні юнаки спрямована на постійний

саморозвиток і у сучасних реаліях не мати захоплень, досягнень, соціально-активної позиції — не «модно», юнаки намагаються оптимізувати свій час, бути продуктивними, рухатися до досягнення своїх цілей тощо. Про таку тенденцію вперше заговорив американський соціолог Девід Брукс, який у своїй книзі [7] виділив новий елітарний клас, який сформувався за останні 40 років в США, а саме — «бобо». Коротко, «бобо» — неологізм автора, який означає *bourgeois bohemian*, або богемну буржуазію. Головні критерії в житті бобо — корисність і розвиток в широкому сенсі слова. Все, на що вони витрачають гроші і сили — корисно (для здоров'я, професійного зростання, навколишнього середовища) і веде до нового досвіду і самореалізації. Нова еліта воліє богемне самовираження і прагне зруйнувати будь-які перешкоди перед вільною особистістю — ніякі ціннісні бар'єри не повинні стримувати творчу особистість. Ми вважаємо, що більшість людей серед представників сучасного юнацтва розділяє вищенаведену ідеологію і перебуває у неперервному потоці роботи над собою, тому самотність не сприймається ними як соціально-психологічна проблема, а як простір для розвитку.

В рамках цієї точки зору варто говорити не стільки про самотність, скільки про усамітнення. Самотність, як правило, розуміється як негативне переживання власної незалученості в глибокі стосунки з іншими людьми, брак близькості і розглядається як негативний феномен [35; 47]. Однак, перебуваючи на самоті, людина не обов'язково переживає самотність. Самотність може проявляти себе і як емоційно позитивний, і як негативний досвід, може виступати цінним ресурсом рефлексії, творчої діяльності і важливою умовою для розвитку аутокомунікації, дозволяючи людині переробити і інтегрувати накопичений досвід вражень. В самоті проявляється «поліфонічна діалогічність свідомості», яка виступає основою феномену внутрішньої діалогової активності [23].

Одне з найбільш цікавих питань, які виникають в рамках дослідження усамітнення — його зв'язок з особистісним розвитком. Як теоретичні роботи, так і дані емпіричних досліджень говорять про те, що здатність до прийняття своєї

самотності як екзистенціального факту і готовність приймати і створювати ситуації усамітнення у власному житті пов'язані з низкою позитивних феноменів. Багато авторів, серед яких Ст. Франкл, А. Лэнгле, А. Маслоу, К. Мустакас, К. Р. Юнг, Дж. Бьюдженталь, Ф. Перлз, Е. Фромм та С. Мадді, визнавали, що особистісний розвиток припускає визнання і прийняття факту своєї фундаментальної відокремленості від інших людей. За даними емпіричних досліджень, здатність переживати ситуації усамітнення, не страждаючи від самотності, пов'язана з ефективністю до творчої діяльності, сприяє самопізнання та саморозвитку [28; 31; 35].

Обговорюючи переваги усамітнення, К. Лонг і Дж. Эйврилл відзначають, що в цій ситуації у особистості є свобода реалізовувати можливості, які можуть бути недоступні в звичайному соціальному середовищі [60]. У зв'язку з цим у російської психології розвивається поняття про внутрішню діалогової активності [21] та психологічної конфіденційності [30]. Аутокомунікація, що відбувається в самоті, може лежати в основі зв'язку усамітнення з особистісним розвитком [17; 22].

За даними К. Лонга і колег [62], для респондентів, які переживають самотність в ситуаціях усамітнення, характерні цінності безпеки (security) і влади (power), а також нейротизм, низька самооцінка, незадоволеність життям, схильність до депресії. У свою чергу, для респондентів, які демонструють перевагу ситуацій усамітнення і здатних використовувати ці ситуації як ресурс для самопізнання і саморозвитку або переживають в самоті внутрішню зв'язок з іншими людьми, природою, Богом, характерні цінності відкритості змінам і самотрансценденції і не характерні перераховані вище негативні феномени.

Схильність юнаків у бік цінностей індивідуалістської сфери знаходить підтвердження в працях Р. С. Гаріфулліной [10]: «Молодь відкидає цінності колективізму: повага традицій, помірність, рівність, а старші люди - цінності індивідуалізму: різноманітність життя, цікава життя, насолода життям, задоволення»

Проблеми трансформації системи цінностей студентського юнацтва — один із найважливіших питань соціологів, психологів і педагогів [40]. Дослідження в цій сфері показували результати, які вказували на взаємозв'язок цінностей і соціальних, економічних, політичних умов, в яких формується особистість майбутнього професіонала, при цьому «зберігаються поряд з базовими цінностями культури у свідомості жителів країн СНД, відбувається зміна цінностей по осі «індивідуалізм — колективізм» у бік більшого індивідуалізму» [10]. Аналіз дослідження «Мінлива етнічна ідентичність, досвід крос-культурного аналізу етнопсихологічних досліджень в Росії та СНГ в 90-х роках ХХ ст» виділив блок повторюваних цінностей: захист сім'ї, здоров'я, справжня дружба, вірність, інтелект, сенс життя, внутрішня гармонія. Однак, є цінності, яким надають перевагу в одній з груп, і які відходять на другий план в іншій групі респондентів. Викладачі виділили такі цінності, як мир на землі, відповідальність, соціальний порядок, повагу до старших, чесність, національна безпека. Група студентів надає перевагу таким цінностям, як самоповага, незалежність, досягнення успіху, свобода, зріла любов, вибір власних цілей. Одним з головних відмінностей серед обраних груп цінностей є спрямованість домінуючих цінностей: у групі викладачів — колективістська, у групі студентів — індивідуалістична. Ціннісні орієнтації вчителів спрямовані на формування групової гармонії і підтримання групового єдності, а ціннісні установки студентського юнацтва слугують особистісному зростанню і розвитку.

Тенденція посилення цінностей споживчого індивідуалізму і зниження значущості орієнтацій на моральні імперативи спостерігається багатьма вченими. Серед значущих у юнацькому середовищі цінностей відсутні скромність, правдивість, сміливість, колективізм, альтруїзм, самовідданість, а серед бажаних присутні постійна робота і матеріальне благополуччя. Перехід від колективістської системи цінностей до індивідуалістичної, підтверджується пілотним емпіричним дослідженням, який був верифікований у працях Г. К. Тріандіса [63] на матеріалах дослідження наступних країн: США, Нова Зеландія,

Австралія, Великобританія, Канада, Нідерланди, Скандинавські країни, Франція, Ірландія і Німеччина.

Індивідуалістична середовище поведінки характерна саме особистісними принципами і установками. Досягнення в якій-небудь сфері приписуються власним здібностям, а невдача залежить від зовнішніх факторів. З точки зору колективістського підходу, успіх пов'язаний з допомогою, підтримкою інших людей, а невдалі спроби досягнення цілей - з власною бездіяльністю. К.Г.Тріандіс [63] виділяє такі риси індивідуалістичного світу як досягнення «заради себе самого», прагнення до влади, короткочасність цілей, цінності свободи і незалежності. У той же час для людини колективістського типу характерно ототожнення себе з групою, прагнення до терпіння, порядку, самоконтролю, довготривалі цілі, що відповідають рольовим позиціям.

Демонструючи ставлення до самотності сучасними індивідуалістичними юнаками, згідно з вищенаведеним дослідженням, пропонуємо ознайомитися з ще одним, яке було проведено у 2015 [51] році серед 1030 російських студентів. Було виявлено, що ставлення до самотності більшістю респондентів - 71% наступне: вони спокійно ставляться до самотності (перебуванні на самоті), можуть бути одні, коли це необхідно або коли треба про щось подумати. Це говорить про те, що перебування на самоті не лякає молодих людей, вони мають стабільну психіку і розуміють, що часом самотність необхідна. Не люблять самотність всього 18% респондентів, а уникають — 3%. Правда, комфорт від неї відчувають тільки 8% респондентів. Можна зробити висновок, що крайнощі в цьому питанні не властиві юнакам, так як дуже невеликий відсоток опитаних любить бути на самоті і ще менший його уникає, тобто сприймають самотність як необхідну даність в залежності від різних життєвих ситуацій.

Маючи теоретичне підґрунтя, обумовимо напрям та завдання подальшого дослідження. По-перше, зрозуміти, як сучасні юнаки переживають самотність, яку інтерпретують і чи є самотність актуальною проблемою покоління Z. По-

друге, дослідити вплив факторів саморозвитку та самореалізації на вид та інтенсивність переживання самотності.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Тож, поняття «самотність» трактується неоднозначно: складність визначення терміна викликано тим, що самотність як соціально-зумовлене явище не має чітко визначених критеріальних ознак та ускладнене факторами індивідуального відображення свідомістю переживань, крім того, самотність має різні форми переживання. Серед спроб дійти одностайності у трактуванні самотності одні дослідники розділяють поняття на два різних феномени: позитивну самотність — усамітненість і негативну — ізоляцію, хоча найчастіше поняття самотності має саме негативні конотації, інші ж дослідники підкреслюють її відмінності з поняттями усамітнення і ізоляція, вважаючи, що самотність має специфічний внутрішній контекст. Ізоляція більшою мірою пов'язана з вимушеним просторовим станом людини по відношенню до соціального оточення і є зовнішньо зумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням. Усамітнення – це нормальний стан, який виникає в результаті відсутності когось або чогось та представляє собою єдиний варіант позитивного прояву самотності в житті людини. Цей стан вважається необхідною складовою самопізнання, самовизначення, реалізації свого творчого потенціалу та особистісного росту людини. Усамітнення конструктивно та позитивно впливає на психіку людини. Самотність, як правило, розуміється як негативне переживання власної незалученість в глибокі стосунки з іншими людьми, брак близькості і розглядається як негативний феномен. Однак, перебуваючи на самоті, людина не обов'язково переживає самотність. Самотність може проявляти себе і як емоційно позитивний, і як негативний досвід, може виступати цінним ресурсом рефлексії, творчої діяльності і важливою умовою для розвитку аутокомунікації, дозволяючи людині переробити і інтегрувати накопичений досвід вражень. У. А. Маслоу вважав самотність — потребу в самоті, незалежності — характеристикою самоактуалізованої особистості [19]. Він писав, що самоактуалізовані люди потребують недоторканності

внутрішнього життя і самотності. Так як вони не прагнуть встановлювати з іншими відносини залежності, то можуть насолоджуватися багатством і повнотою дружби.

Саморозвиток — це самозміна суб'єкта у напрямку свого Я-ідеального, яке може виникати під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх причин. Саморозвиток особистості пов'язаний з її життєдіяльністю, у межах якої він здійснюється, вважається, що саморозвиток є показником особистісної зрілості і одночасно джерелом активного фізичного та соціального довголіття людини.

Самореалізація — це активна життєва позиція особистості по втіленню в діяльності і відносинах своїх потенційних можливостей. Це також дії по використанню наявних або створення знову умов для самоактуалізації і є результатом і одночасно процесом актуалізації можливостей людини. Виділяють самореалізацію індивіда двох видів: продуктивну і деструктивну. Продуктивна самореалізація індивіда — це така його діяльність, яка спрямована на творення благ суспільству і самому собі при ненанесення нікому шкоди. Негативна самореалізація пов'язана, перш за все, з отриманням благ для себе за рахунок суспільства, інших людей. Негативна самореалізація своїм наслідком має не тільки нанесення шкоди суспільству, іншим людям, але, в кінцевому рахунку, і її суб'єкту.

Серед соціально-психологічних факторів, які впливають на схильності до самотності, виділяють наступні: відчуття себе невдахою, жалість до себе, прагнення триматися з людьми на відстані, уникнення близького спілкування, брехливість, ненадійність, ворожість до інших людей, відсутність мети в житті, неврівноваженість, надмірна мотивація до досягнення успіху (з переважанням нерозумного ризику), сором'язливість, дратівливість, емоційна лабільність та депресивність. Але лише за наявності перелічених характеристик діагностувати переживання самотності не можна.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, РІВНЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА СПРОМОЖНОСТІ ДО САМОРОЗВИТКУ ТА САМООСВІТИ

2.1. Загальна характеристика методів та методик дослідження

З метою дослідження трактування феномену самотності сучасними юнаками, наявності чи відсутності кореляції цих трактувань з рівнем самореалізації, самооцінки рівню самоосвіти та саморозвитку, нами був сформований комплекс методик, який включає наступні: «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є.Н. Осіна та Д.А. Леонтьєва [35], розроблений у 2013 р., «Оцінка спроможності до самоосвіти та саморозвитку» В.І. Андрєєва та «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості» С.І. Кудінова [18]. Крім цього, ми провели опитування серед респондентів з метою отримання кращого розуміння, як сучасні юнаки розуміють поняття самотності, як проводять своє дозвілля і як ставляться до перебування на самоті. Якщо точніше, ми пропонували відповісти на наступні питання:

1. Як ти зазвичай проводиш час на самоті?
2. Чи подобається тобі проводити час на самоті?
3. Що для тебе самотність?

Методику «Диференційний опитувальник переживання самотності» ми обрали через детальну інтерпретацію результатів, подану у наступних шкалах: загальне переживання самотності, позитивна самотність, ізоляція, ресурс самотності, радість усамітнення, відчуження, самовідчуття, потреба у компанії, залежність від спілкування, дисфорія та проблемна самотність. Такий широкий інструментарій розуміння самотності репрезентує тему нашого дослідження. Цей опитувальник заснований на екзистенційних уявленнях про ставлення особистості до самотності, згідно з якими прийняття самотності як екзистенційного факту відкриває людині можливість цінувати ситуації

усамітнення і використовувати їх як ресурс для аутокомунікації і особистісного зростання. Неприйняття або страх самотності, навпаки, призводять до уникнення усамітнення, постійного пошуку соціальних контактів, що стає униканням зустрічі людини з самим собою і перешкодою для особистісного зростання [35]. Щодо ж методик «Оцінка спроможності до самоосвіти та саморозвитку» та «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості» можемо сказати наступне: на жаль, теми самореалізації особистості та саморозвитку поки не є популярними серед авторів психологічних методик, тому вибір був обмежений і ми були змушені використовувати ті тести, які може запропонувати українсько-російська психологічна спільнота.

Методика «Оцінка спроможності до самоосвіти та саморозвитку» Андреева має 9 рівнів інтенсивності вимірюваних властивостей: від низького до високого.

Методика «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості» інтерпретує результати як по окремим шкалам, так і визначає загальний рівень спрямованості на самореалізацію, нижче наведений ключ до розуміння балів загального рівню [18]:

1. Інтенсивний рівень самореалізації: 151 і більше балів.

Болісно розвинене прагнення до самовираження. Такі люди постійно зайняті думками про своє самовдосконалення, про досягнення найвищих результатів у будь-якому виді діяльності. Для них важливим є бути завжди в центрі уваги інших людей, займати тільки провідні позиції в колективі, соціумі.

2. Гармонійний рівень самореалізації: від 101 до 150.

Такі люди не тільки мають гарне уявлення про свої прагнення, але і знають, як їх реалізувати, вони повні оптимізму і здорового раціоналізму, вміють розподіляти власні ресурси. Постійно прагнуть до особистісного зростання, професійної досконалості та соціального визнання.

3. Адаптивний рівень самореалізації: від 51 до 100 балів.

Намагаються бути як всі, характерна помірність у всьому. Якщо вони стикаються з великими труднощами, в якій небудь справі, то віддає перевагу відмовитися від неї і не витратити час на вирішення проблеми. Особистісне, професійне і соціальне досконалість не є архіважливою метою і сенсом життя. В той же час прагнуть бути не гірше за інших і в чомусь багатьох перевершувати. Періодично прагнуть розвинути в собі будь-які якості, володіти професійною майстерністю і досягти похвали або визнання в соціумі.

4. Інертний рівень самореалізації: від 21 до 50 балів.

Не проявляють особливої активності, щоб змінити себе, розширити свій кругозір, розвинути ерудицію та інші інтелектуальні, особистісні та моральні якості. Професія для них виступає лише як необхідність з якою доводиться миритися, тому вони не відчувають особливого бажання підвищувати свою майстерність, роблять це лише тоді, коли змушені.

2.2. Організація та проведення дослідження

Вибірку склали студенти віком від 18 до 21 років, представники київських ВНЗ, в основному — НаУКМА, де навчаються 84% респондентів. Опитування проводилося в он-лайн режимі і це давало змогу респондентам проходити методики в зручний час та поступово. Варто зазначити, що дослідження ми проводили після оголошення карантину в Україні. Це створило унікальні умови для проведення дослідження, розкриваючи види та інтенсивності переживання самотності та спроможність до самоосвіти. На нашу думку, карантин міг повпливати на психологічний стан респондентів, посилити потребу у компанії та підвищити загальний рівень переживання самотності.

Крім цього, деякі респонденти, даючи нам зворотній зв'язок, апелювали до того, що не всі тестові питання у методиці «Багатофакторний опитувальник самореалізації особистості» Кудінова мають однозначне трактування, бо мають подвійні питання, і що відповіді на них можуть бути викривленими. Наприклад,

наступне питання: "Вы знаете, как добиться успеха в общественной работе, однако этому мешает Ваша скованность".

2.3 Результати дослідження переживання самотності, рівню саморозвитку та спроможності до самоосвіти та саморозвитку

Ціллю нашого дослідження було дослідити взаємозв'язок:

- 1) між рівнем спроможності до саморозвитку та конструктивним переживанням самотності;
- 2) між рівнем самореалізації та формою переживання самотності;
- 3) між рівнем самореалізації та спроможністю до саморозвитку та самоосвіти;

Респонденти проходили дослідження, починаючи з відкритих питань, перелік яких ми навели у розділі 2.1. З деякими відповідями ми пропонуємо ознайомитися тут, а повний перелік знаходиться у Додатку 1. Ми не обмежували респондентів у виборі мови, тому деякі відповіді були дані іноземною. Нижче представлені відповіді без перекладу, аби уникнути потенційне викривлення сенсу:

1. Як ти зазвичай проводиш час на самоті?

— Присвячую час догляду за собою, рефлексую, займаюся улюбленою справою, книги/фільми/навчальна діяльність.

— Просмотр видео для саморазвития в сфере моих интересов, развлекательные сериалы, развиваю мои интересы, рефлексия, уборка, велосипед, прогулки, курение.

— Самовдосконалення.

— Граю на сопілці, гітарі, співаю, танцюю. Читаю цікаве, говорю сама з собою. Слухаю тишу. Нічого особливого, майже те саме, що і коли хтось присутній. Хіба що відео дивлюсь без навушників та менше готую їсти, практично не їм. Набагато більше читаю, коли нікого поряд немає простіше концентруватись.

— Читаю, танцюю, роблю записи в блокноті, запалюю свічки та аромапалички, слухаю музики та працюю

2. Чи подобається тобі проводити час на самоті?

— Так, час на самоті = відображення мене самої.

— Обожаю, але всьому є своя межа. Я давно зрозуміла, що я однаково обожаю лишатись сама, і часто це відчувається майже як необхідність, але так само я ловлю кайф від спілкування з людьми. Якщо занадто довго затримуюсь в одній "модальності" мені зле, тож я ці стани чергую. А так, це моя мрія - пожити одній в домі, місяць, два. А так завжди тут хтось та присутній, я рідко буваю на самоті.

— Так, я впевнена, що знаходжу себе, проводячи час із самою собою. Це відновлення власної енергії та сил. Завдяку такій можливості знаходжу глибину своїх почуттів.

— Так, я намагаюсь 50% вільного часу проводити на самоті.

3. Що для тебе самотність?

— Поговорити сама з собою, розібратися у якихось внутрішніх переживаннях, проблемах. Відповісти собі чесно на поставлені питання. Відпочити від людей, перезавантажити свої думки, мрії, дії)

— Це непростий період життя, але в якому є безліч переваг: встановлення орієнтирів, цілеспрямований рух до мети, вихід на новий рівень пізнання себе і своїх можливостей. Завдяки цьому явищу ми, в першу чергу, можемо знайти любов до своєї унікальної особистості.

— Стан душі, який переважно виникає у людини, яка хоче спілкуватись з близькими або друзями, але через певний психологічний стан не отримує цих емоцій та почуттів.

— Розрізняю поняття «самотності» та «на самоті». Самотність - відчуття, коли тебе ніхто не розуміє, не розділяє твої погляди, ти один проти всіх. Я люблю бути на самоті, але не вважаю себе самотньою.

— Это необходимая практика. Одиночество даёт возможность услышать свои мысли, да и понаблюдать за своими действиями вне социума. Ну и я всячески поддерживаю позицию Ханны Арендт, что когда мы теряем способность быть наедине с собой, тогда же мы теряем способность мыслить. Одиночество так же полезно для разного рода творчества, ибо мало кто практикует его коллективно. Аналізуючи поданий вище та у Додатку А, Табл. 1 наротив, ми підсумовуємо, що лише 1 респонденту категорично не подобається проводити час на самоті, усі ж інші або бачать у цьому періодичну необхідність, або ж систематично отримують задоволення від усамітнення та прагнуть до нього. Проводять час на самоті респонденти по-різному: від малопродуктивних форм, як проводити час, сидячи в телефоні, перегляд серіалів та відео на YouTube до конструктивних, таких як навчання, саморефлексія, саморозвиток у різних його проявах і тд. Але з відповідей, які представлені у повному обсязі у Додатку А, можна зробити висновок, що респонденти здебільшого займаються тим, що приносить їм задоволення. Щодо питання 3 («Що для тебе самотність?»): респонденти по-різному зрозуміли питання: деякі відповідали загально, аналізуючи поняття у філософському ключі, а дехто інтерпретував це явище у своєму житті та описував рефлексію. Тому у відповіді на це питання, 23 респонденти вказали на відсутність емоційної близькості та розуміння з іншою або іншими. Це перегукується з результатами наступної методики по шкалі «Потреба в компанії», де у 30 респондентів виявлені рівні середній або ж нижче середнього. Отримання таких результати ми можемо інтерпретувати не як перманентну потребу комунікувати, а як загальне розуміння того, що є одна людина або декілька людей, які підтримують та розуміють.

Нижче представлені результати по методиці Осіна та Леонтьєва «Диференційний опитувальник переживання самотності». На рисунках 2.2.1 та 2.2.2 представлені діаграми позитивних та негативних форм переживання самотності, на Табл. 1 — відсотковий показник переживання кожного з форм

переживання самотності: чим вищий відсоток — тим більш інтенсивність переживання.

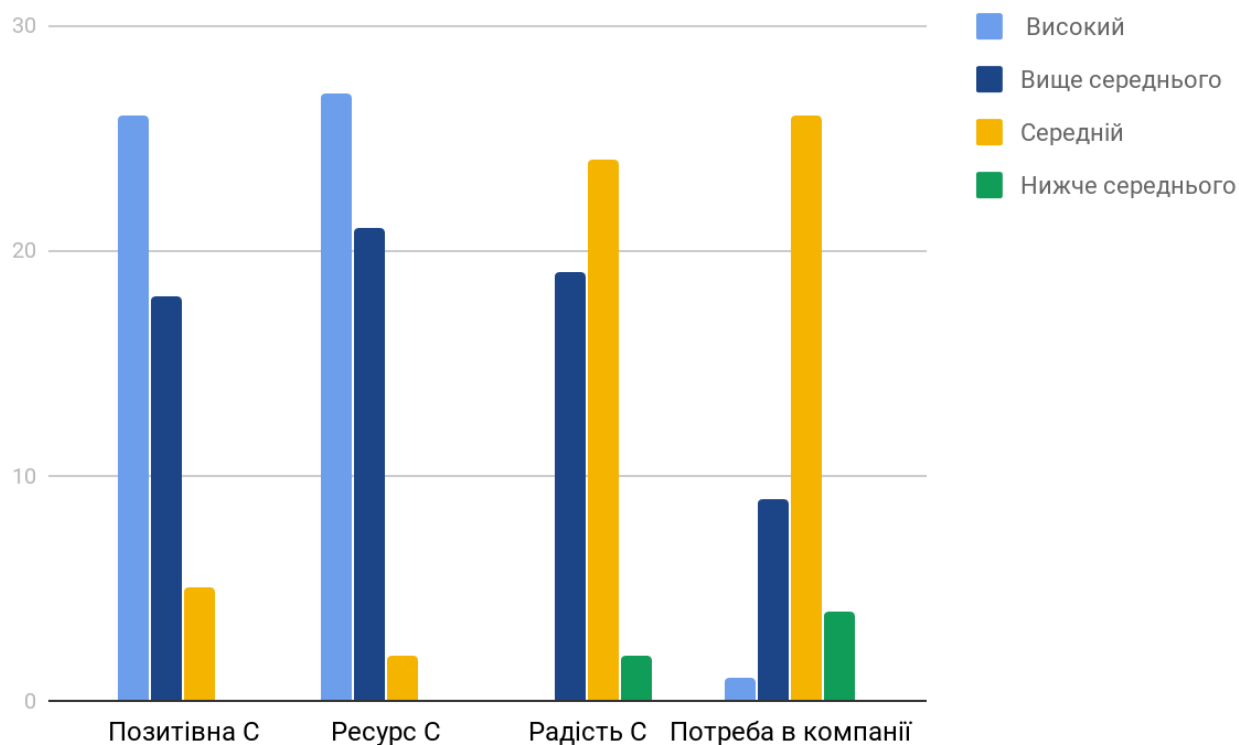


Рисунок 2.2.1 кількість респондентів, які переживали різні рівні інтенсивності позитивних форм самотності: позитивну самотність, як ресурс, радість усамітнення та потребу в компанії

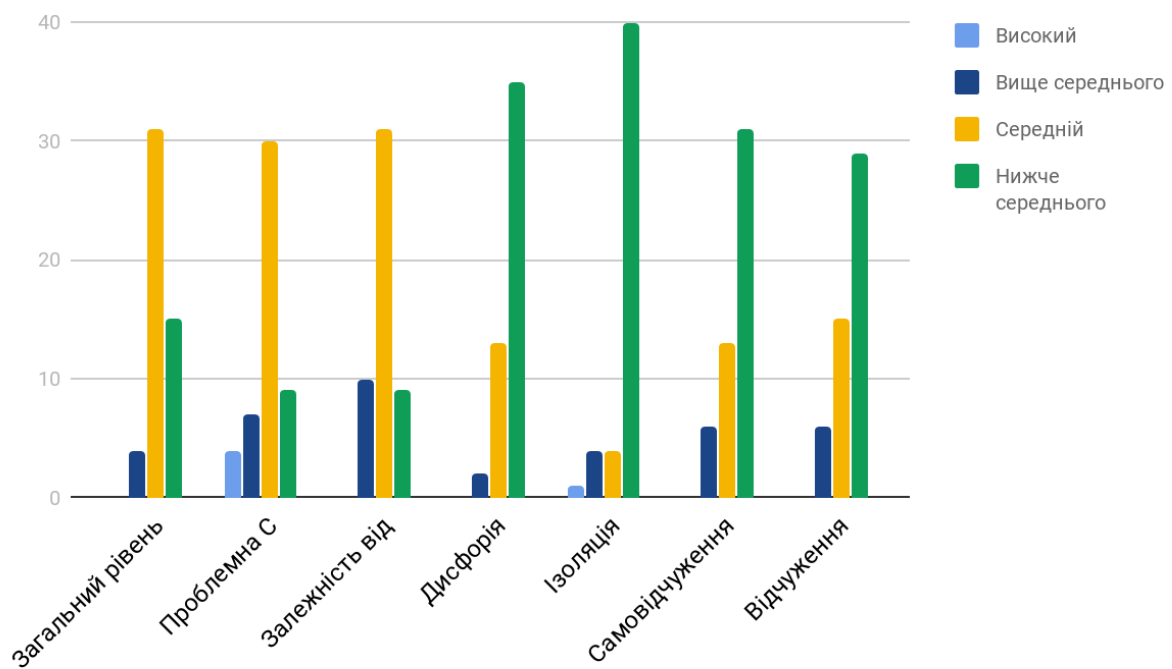


Рисунок 2.2.2 кількість респондентів, що переживали різні рівні інтенсивності негативних форм самотності і визначення загального рівню: проблемна самотність, залежність від спілкування, ізоляція, самовідчуття, відчуження

З рисунків 2.2.1 та 2.2.2 ми бачимо, що позитивні тенденції переживання самотності відчутно переважають за негативні, якщо конкретно:

- 90% респондентів мають високий або вище середнього рівні позитивного переживання самотності, в цей показник включає і ресурс самотності, і радість усамітнення;
- 92% респондентів мають середній або нижче середнього рівні загального переживання самотності;
- 60%-82% респондентів мають нижче середнього рівень переживання самотності за шкалами ізоляція, дисфорія, самовідчуття, відчуження.

Нижче представлена таблиця з результатами по методиці «Дифференційний опитувальник переживання самотності, ДОПО-3» Осіна та Леонтьєва, на основі якої збудовані діаграми 2.2.1 та 2.2.2. В ній результати подані у відсотковому

співвідношенні і вказують на інтенсивність переживань по кожній шкалі, а «сирі» бали знаходяться у Додатку Б, табл 1. Орієнтуватися по відсотковим показниках потрібно наступним чином:

- 0%-20% — низький показник;
- 21%-40% — понижений показник;
- 41%-60% — середній показник;
- 61%-80% — підвищений показник;
- 81%-100% — високий показник.

Табл 1

№	Заг.	Рес.	Поз	Дис.	Із.	Сам.	Від.	ПК	РУ	Пр.	Зал.
1	41	92	90	25	35	30	60	30	58	30	28
2	43	67	55	70	40	45	45	60	38	65	64
3	40	79	80	35	40	30	40	35	54	50	40
4	33	88	82	40	25	35	40	60	70	40	45
5	28	70	80	30	25	25	35	55	67	45	43
6	30	50	55	40	25	40	25	75	42	55	56
7	26	92	80	30	25	25	30	60	70	55	48
8	46	71	75	25	45	30	55	45	70	40	38
9	35	83	77	45	40	50	25	85	55	45	63
10	35	67	68	30	25	40	40	50	54	40	40
11	52	67	73	40	25	60	70	55	54	55	50
12	25	88	85	35	25	25	25	75	54	60	57
13	43	92	49	30	35	50	40	55	50	35	45
14	26	92	93	35	25	30	25	55	63	55	50
15	43	96	95	40	35	40	45	60	63	65	55
16	45	71	67	55	35	50	45	75	42	70	63

17	27	67	65	30	35	25	25	45	46	30	35
18	33	75	83	35	25	40	30	50	46	55	62
19	27	96	93	50	25	30	25	85	70	50	58
20	47	83	80	45	40	40	60	45	50	50	45
21	48	75	85	45	35	75	35	55	67	50	55
22	30	92	80	55	25	35	35	85	46	90	77
23	37	83	73	50	25	45	40	65	46	80	65
24	43	75	75	45	25	55	50	60	50	60	55
25	68	88	88	35	50	75	75	55	58	55	48
26	33	83	90	30	30	35	40	60	63	35	45
27	73	96	95	40	85	65	70	30	63	40	37
28	30	75	85	30	25	35	30	40	58	55	42
29	53	79	85	35	50	60	55	45	63	55	45
30	40	75	83	30	25	70	55	35	58	55	40
31	38	83	88	45	25	40	40	55	63	65	55
32	65	88	85	50	60	70	65	75	54	85	70
33	28	79	88	30	30	25	30	40	67	45	37
34	48	38	45	65	40	50	65	90	29	65	73
35	40	83	80	30	35	40	45	45	50	55	45
36	37	88	93	40	35	40	45	35	67	30	37
37	38	83	83	50	30	40	45	45	54	50	58
38	45	75	70	40	40	35	55	55	54	75	70
39	68	67	78	35	65	65	75	40	63	50	42
40	30	75	78	25	25	25	40	65	54	45	45
41	40	58	68	40	30	40	45	60	54	55	52

42	35	92	95	40	25	55	25	55	67	45	43
43	30	83	88	50	30	35	30	80	62	50	58
44	30	75	78	25	30	25	40	65	58	45	43
45	26	88	93	35	30	35	25	60	63	55	50
46	32	71	83	40	25	40	30	55	50	55	45
47	37	83	73	45	25	50	40	65	46	80	65
48	43	92	50	30	35	50	40	60	50	40	45
49	35	92	93	40	25	55	25	55	71	45	43
50	53	83	85	35	50	65	55	45	67	55	45

де:

- Заг. — загальний рівень переживання самотності;
- Рес. — ресурс самотності;
- Із. — ізоляція;
- Сам. — самовідчуття;
- Від. — відчуження;
- Дис. — Дисфорія;
- ПК — потреба в компанії;
- РУ — радість усамітнення
- Зал. — залежність від компанії;
- Поз. — позитивна самотність;
- Пр. — проблемна самотність.

Кольори фону вказують на ступінь вираженості кожного виду переживання самотності:

Темно-сірий колір — високий показний;

Білий — підвищений показник;

Сірий — середній показник;

Світло-сірий колір — знижений показник.

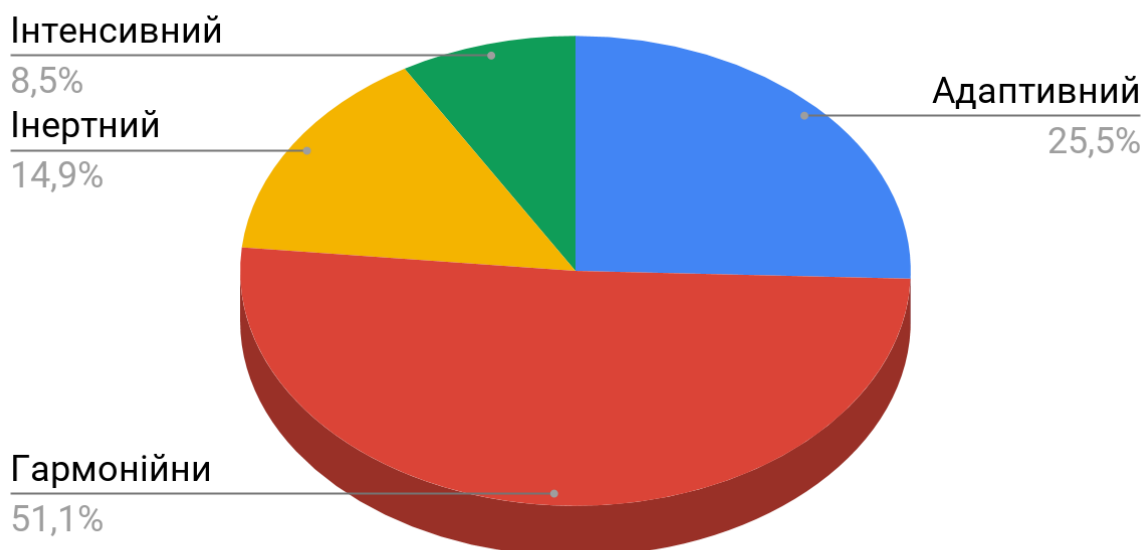


Рисунок 2.2.3 рівні самореалізації респондентів

Як ми зазначали у розділі 2.1, лише гармонійний рівень самореалізації можна назвати «здоровим» та конструктивний, інші ж рівні супроводжуються або болісно розвинутих прагненням до самовираження (інтенсивний рівень самореалізації), або намаганням бути таким, як усі та відмовою від будь-якої справи, коли відчувають наближення труднощів (що характерно для адаптивного рівню самореалізації).

Нижче зображена діаграма 2.2.4, демонструючи результати методики «Оцінка спроможності до саморозвитку та самоосвіти» Андрєєва. Зазначимо, що дана методика має 9 рівнів інтерпретації результатів: від дуже низького до дуже високого, і у наших респондентів не було виявлено 4 найнижчих рівнів і лише у 1 — середній рівень. Це готує про підтвердження сучасної тенденції на підвищену увагу до свого саморозвитку.

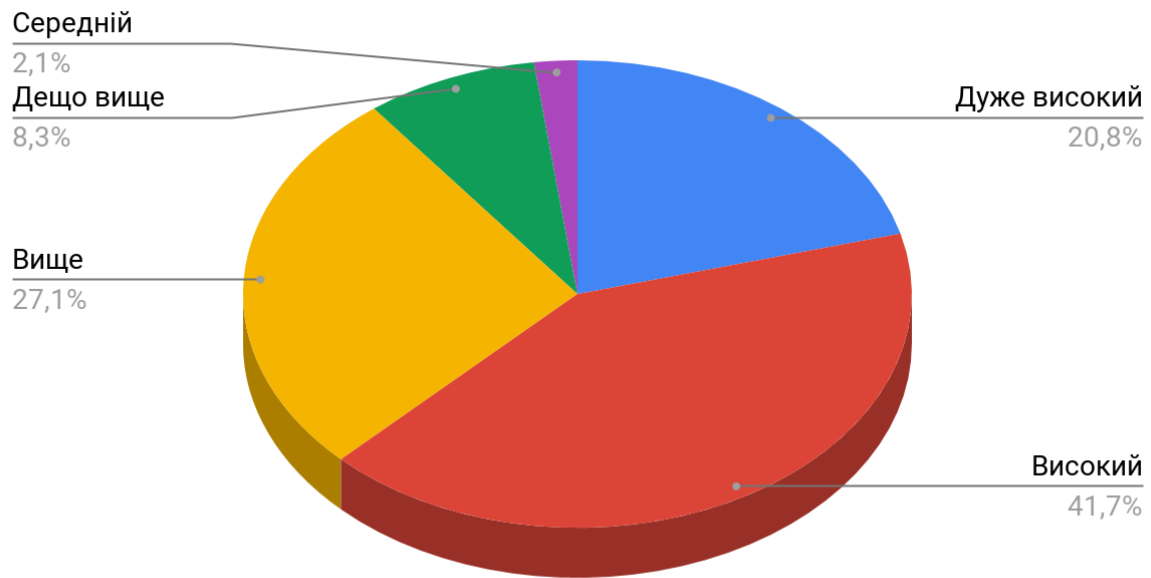


Рисунок 2.2.4 Оцінка рівню саморозвитку та самоосвіти, де вище — вище середнього, дещо вище — дещо вище середнього

Перевіряючи наші гіпотези, ми провели кореляційний аналіз Спірмена між рівнем самореалізації, спроможністю до саморозвитку та самоосвіти і деякими проявами переживання самотності. Дослідження проводилося на основі вихідних завдань, які продубльовані нижче та доповнені результатами:

1. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та сприймання самотності, як ресурс.

Ми передбачали, що респонденти з високим рівнем самореалізації матимуть високі бали по шкалі «Ресурс самотності». Дивлячись на рисунки 2.2.1 та 2.2.4 ми бачимо позитивну тенденцію по цим двом показникам: самотність як ресурс сприймає 96% респондентів (маючи високий та вище середнього рівні), а високу або дуже високу спроможність до саморозвитку та самоосвіти мають 60 %, інші ж 40% — середню і вище. Це високі показники по вибірці, але, провівши кореляцію Спірмена, взаємозв'язку ми не виявили: $\rho = -0.155$, по шкалі Чеддока і цей зв'язок є слабким.

Тож, припущення 1 не підтвердилося.

2. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та загальним рівнем переживання самотності;

Як і у випадку з попереднім припущенням, ми вважали, що високий рівень самореалізації має зворотну кореляцію із загальним рівнем переживання самотності. Після проведення кореляційного аналізу Спірмена маємо результати: $\rho = -0.344$, тобто зв'язок між досліджуваними ознаками — зворотній, сила зв'язку по шкалі Чеддока — помірна. Це означає, що респонденти з високим рівнем самореалізації мають нижчий рівень загального переживання самотності. Тому, припущення 2 підтвердилося частково.

3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та позитивним переживанням самотності;

Після проведення аналізу маємо наступні результати: $\rho = 0.326$, це означає, що зв'язок між досліджуваними ознаками — прямий, сила зв'язку по шкалі Чеддока — помірна. Це означає, що певна залежність між цими поняттями є, але вона не яскраво виражена.

Тож, припущення 3 теж підтвердилось частково.

4. Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та сприймання самотності, як ресурс.

$\rho = 0.062$, тобто зв'язок між досліджуваними ознаками — прямий, сила зв'язку по шкалі Чеддока — слабка.

Тож, припущення 4 не підтвердилось.

5. Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та загальним рівнем переживання самотності;

$\rho = 0.105$, тобто зв'язок між досліджуваними ознаками — прямий, сила зв'язку по шкалі Чеддока — слабка.

Тож, припущення 4 не підтвердилось.

6. Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та позитивним переживанням самотності;

$\rho = -0.006$, тобто зв'язок між досліджуваними ознаками — зворотній, сила зв'язку по шкалі Чеддока — слабка.

Тож, припущення 4 не підтвердилось.

Аналізуючи взаємозв'язок між спроможністю до саморозвитку і самоосвіти та формами переживання самотності, приходимо до висновку, що ці поняття не взаємопов'язані, хоча ми очікували отримати високу кореляцію між цими поняттями. З іншого боку, поняття саморозвитку та самотності є багатофакторними, тож повністю заперечувати наявність взаємозв'язку між ними ми не будемо.

7. Дослідити взаємозв'язок між спроможністю до саморозвитку і самоосвіти та рівнем самореалізації;

$\rho = 0.536$, тобто зв'язок між досліджуваними ознаками — прямий, сила зв'язку по шкалі Чеддока — помітна, цей результат можна вважати релевантним. Цей результат ми повинні розглядати ще і з іншого боку: не дивлячись на те, що, здавалося б, поняття самореалізації та саморозвитку пов'язані між собою, важливо зазначити, що цей зв'язок не є обов'язковим та очевидним. Самореалізована людина, ймовірно за все, має високу спроможність до саморозвитку, але людина з високою здатністю до саморозвитку далеко не завжди може бути самореалізованою особистістю.

Тож, гіпотеза 5 підтвердилась частково.

8. Дослідити тенденції трактування феномену самотності сучасною молоддю;

Аналізуючи методичку «Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3», результати якої представлені на рисунках 2.2.1 та 2.2.2, робимо заключення, що сучасна молодь має позитивну тенденцію переживання самотності:

- 90% респондентів мають високий або вище середнього рівні позитивного переживання самотності, в цей показник включає і ресурс самотності, і радість усамітнення;

- 92% респондентів мають середній або нижче середнього рівні загального переживання самотності;
- Такі форми переживання самотності, як ізоляція, дисфорія, самовідчуття, відчуження не переживаються респондентами: 60%-82% мають нижче середнього рівень по кожній з вищенаведених шкал;

Тож, припущення 5 підтвердилося.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Дослідивши 50 респондентів віком від 18 до 24 років, ми дійшли до висновку, що 90% респондентів мають високий або вище середнього рівні позитивного переживання самотності, а цей показник включає і ресурс самотності, і радість усамітнення; 92% респондентів мають середній або нижче середнього рівні загального переживання самотності; такі форми переживання самотності, як ізоляція, дисфорія, самовідчуття, відчуження не переживаються респондентами: 60%-82% рівень мають нижче середнього по кожній з вищенаведених шкал. 51% опитуваних мають гармонійний рівень самореалізації, це означає, постійне прагнення до особистісного зростання, професійної досконалості та соціального визнання. Це перегукується з результатами методики на визначення спроможності до саморозвитку та самоосвіти: більше 60% респондентів мають високий та дуже високий рівні спроможності. Крім того, лише 1 респонденту категорично не подобається проводити час на самоті, усі ж інші або бачать у цьому періодичну необхідність, або ж систематично отримують задоволення від усамітнення та прагнуть до нього.

Щодо перевірки наших гіпотез:

1. Існує взаємозв'язок між рівнем самореалізації особистості та формою переживання самотності;

Досліджуючи взаємозв'язок між рівнем самореалізації та загальним рівнем самотності, позитивною самотністю та ресурсом самотності, ми отримали результати, згідно з якими між рівнем самореалізації та ресурсом самотності слабкий зв'язок, тобто ми не можемо підтвердити наявності кореляції між ними; між рівнем самореалізації та позитивною самотністю, та між рівнем самореалізації та загальним рівнем самотності встановлена середня кореляція ($\rho = 0.326$ та $\rho = -0.344$ відповідно), тому гіпотеза 1 підтвердилась частково. Хоча, варто зазначити, що переживання самотності — багатофакторний феномен, тому робити остаточні висновки по двом властивостях не є доречним.

2. Існує взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та формою переживання самотності.

Досліджуючи взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку та самоосвіти і загальним рівнем самотності, позитивною самотністю та ресурсом самотності, ми отримали низький рівень кореляції по кожній шкалі ($\rho = 0.105$, $\rho = -0.006$ та $\rho = 0.062$ відповідно). Тож, гіпотеза 2 не підтвердилась.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИКЛАДАЧАМ ВНЗ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ В ПРОЦЕС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЦИКЛУ МАТЕРІАЛУ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ УМОВ ЕФЕКТИВНОГО САМОРОЗВИТКУ ТА САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ

3.1. Процес та мета впровадження методології для спонукання до саморозвитку професійно значущих властивостей особистості і самоосвіти серед студентів 1 та 2 курсів

Розробляючи методологічні рекомендації у для дипломної роботи, ми відштовхувалися від того, що результати нашого дослідження показали кореляцію між рівнем самореалізації та (1) загальним рівнем самотності (зворотні зв'язок: $\rho = -0.344$) та (2) спроможністю до саморозвитку та самореалізації (прямий: $\rho = 0.536$). Крім того, 61% респондентів мають високий та дуже високий рівень спроможності до саморозвитку. Тож ми вирішили розробити методологічні рекомендації викладачам ВНЗ щодо розвитку навичок саморозвитку у юнаків по професійному спрямуванню, тим самим впливаючи в перспективі на їхню професійну самореалізацію та інтенсивність та характер переживання самотності.

Тож, у процесі дослідження, зроблене на базі Пензенського державного педагогічного університету В.Г. Белінського [48], були виділені професійно значущі властивості особистості, які можуть бути необхідні майбутнім фахівцям:

- Здатність до саморозвитку та самовдосконалення;
- Здатність до самоосвіти;
- Розвинена пам'ять;
- Готовність до швидкісного читання;
- Самостійність;

- Здатність до самоконтролю, здатність до саморегуляції, самодисципліна, готовність до самоорганізації;
- Високий рівень розвитку волі;
- Високий рівень вихованості, здатність до самозміни;
- Успішність в спілкуванні;
- Високий рівень комунікативного контролю в спілкуванні;
- Впевненість в собі і в своїх силах;
- Здатність до зосередження і уваги;
- Здатність до структуризації і систематизації дій, організації та розбиття за змістом досліджуваного матеріалу;
- Наявність професійного інтересу;
- Високий рівень інтелектуального розвитку;
- Спостережливість і кмітливість;
- Високий рівень розвитку логічного мислення;
- Готовність до прояву метапам'яті;
- Здатність до роботи з комп'ютером і пошуку інформації.

З метою досить ефективного саморозвитку студентами цих професійно значущих якостей особистості, пропонується методологічна цілеспрямована підготовка студентів до саморозвитку та самоосвіти [9]. Така підготовка полягає, зокрема, у впровадженні в процес вивчення студентами дисциплін психолого-педагогічного циклу теоретичного і практичного матеріалу, що дозволяє їм реалізувати умови ефективного саморозвитку та самоосвіти. До нього були віднесені:

1. Умови ефективної роботи пам'яті та вивчення способів ефективного саморозвитку професійно значущих властивостей особистості і самоосвіти;
2. Проведення психологічних тренінгів і занять психолого-педагогічної підтримки саморозвитку та самоосвіти студентів, надання студентам

матеріалів і коштів для допомоги при самостійній організації саморозвитку і самоосвіти на основі алгоритму саморозвитку та самоосвіти;

3. Педагогічний супровід в процесі використання студентами алгоритму саморозвитку та самоосвіти.

Використання такого способу самостійної роботи студентів може вимагати попередню психолого-педагогічну підготовку студентів. Для цього були розроблені і виділені [48] спеціальні методичні прийоми, основною метою яких є підготовка студентів до ефективної побудови дій, спрямованих на реалізацію основ саморозвитку та самоосвіти.

Попередня підготовка може проводитися під час занять психолого-педагогічного циклу протягом першого курсу навчання. Повна підготовка до саморозвитку та самоосвіти, що здійснюється на матеріалі психології і педагогіки, може проводитися протягом декількох років, при цьому студенти можуть здобувати навички використання способів саморозвитку і самоосвіти на досить високому рівні розвитку навички їх використання під час аудиторних і самостійно виконуваних завдань.

При цьому повинен здійснюватися поступовий перехід студентів від моделі саморозвитку професійно значущих властивостей особистості та самоосвіти студентів, що включає: викладача і студента, до моделі, що включає тільки студента. Наголос поступово переноситься з підтримки і керівництва викладачем саморозвитку та самоосвіти студентів на повністю самостійний саморозвиток і самоосвіту, і поступове зменшення участі педагога в процесі керівництва, підготовки та психолого-педагогічного супроводу саморозвитку професійно значущих властивостей особистості студентів в рамках алгоритму саморозвитку та самоосвіти студентів. Таким чином, може здійснюватися поступове поліпшення розвитку необхідних для професійної діяльності якостей особистості студентів.

При цьому викладач контролює і спонукає студента, пропонує завдання додому, вказує шляхи вирішення пізнавальних і розвиваючих завдань, підтримує

способи саморозвиваючої діяльності, коригує діяльність студента під час занять з психолого-педагогічної підтримки саморозвитку та самоосвіти, приводить учнів до намічених результатів.

Студенти, під керівництвом викладача, враховуючи корективи, що вносяться в їх самостійну пізнавальну і саморозвиваючу діяльність, можуть досягти необхідного рівня розвитку професійно значущих властивостей особистості і якості самоосвіти.

У зв'язку з цим були виділені наступні три ступені впливу педагога на студента:

1. Викладач здійснює підготовку і керівництво, психолого-педагогічний супровід по використанню студентами алгоритмів саморозвитку професійно значущих властивостей особистості та самоосвіти; проводить психологічні тренінги; здійснює навчання студентів на основі реалізації умов ефективного саморозвитку та самоосвіти студентів.
2. Викладач здійснює психолого-педагогічний супровід використання студентами алгоритму саморозвитку та самоосвіти; проводяться психологічні тренінги.
3. Викладач здійснює тільки спостереження, спонукання та керівництво самоосвітою, саморозвитком і студентів.

Теоретична і практична підготовка студентів до саморозвитку професійно значущих властивостей особистості включає:

1. Теоретичну підготовку студентів до вивчення умов ефективного саморозвитку та самоосвіти, ефективної роботи пам'яті і способів їх виконання; прийомів швидкого читання, алгоритмів вивчення навчального матеріалу, прийомів зосередження та релаксації, структуризації і систематизації, організації і розбивки за змістом матеріалу, що вивчається, пошуку і роботи з матеріалом, інших способів саморозвитку та самоосвіти; пропонованої літератури.

2. Тренувальну підготовку, в процесі якої вивчаються: різні алгоритми, методи, способи вивчення матеріалу; моделі тренувань по виконанню умов ефективної роботи пам'яті; прийоми підготовки до використання прийомів швидкісного читання, алгоритми вивчення навчального матеріалу, прийоми зосередження та релаксації, навички структуризації і систематизації, організації і розбивки за змістом блоків досліджуваного матеріалу, навички пошуку та роботи з матеріалом.
3. Цілеспрямовані заняття та тренінги з розвитку тих чи інших професійно значущих властивостей особистості. Наприклад, заняття з розвитку швидкочитання, пам'яті, комунікативних навичок, уяви, творчих можливостей, інтуїції, впевненості в собі в своїх силах, уваги і зосередження, спостережливості та кмітливості, логічного мислення та ін.

Достатній рівень якості саморозвитку та самоосвіти може вимагати від студента вже достатньо розвинених професійно значущих властивостей особистості. На високому рівні їх розвитку студенти можуть займатися продуктивним саморозвитком і самоосвітою без відчутного керівництва викладачів.

У процесі теоретичної і практичної підготовки студентів до саморозвитку професійно значущих властивостей особистості були виділені наступні етапи взаємодії викладачів і студентів:

1. Спонування студентів до саморозвитку професійно значущих властивостей особистості.

Спонування можна проводити як під час традиційних занять (лекцій, практик, семінарів), так і під час спеціально підготовлених занять, спрямованих на підготовку студентів до ефективного саморозвитку та самоосвіти.

Спонування студентів можна проводити за допомогою установок, опису застосовності і можливостей способів ефективного саморозвитку та самоосвіти. Частина студентів спонукається до саморозвитку і самоосвіти на основі самостійного виконання дій, запропонованих викладачем, який може надавати

алгоритм саморозвитку професійно значущих властивостей особистості та самоосвіти.

2. Рекомендації педагога з вивчення навчального матеріалу під час самостійної підготовки.

Під час традиційних занять (лекції і семінари) студентам можуть надаватися додаткові роз'яснення щодо способів ефективного вивчення і засвоєння матеріалу, що викладається, а також рекомендації щодо найбільш ефективного саморозвитку під час пізнавальної діяльності, пов'язаної з вивченням лекцій і підготовкою до практичних занять.

3. Попередня підготовка студентів до саморозвитку професійно значущих якостей особистості.

З метою попередньої підготовки студентів до саморозвитку професійно значущих властивостей особистості можна проводити інтегровані курси «Технології психолого-педагогічного саморозвитку особистості».

Підготовка може мати на меті виконання наступних вимог: достатня усвідомленість студентами цілей саморозвитку професійно значущих властивостей особистості; чіткість, конкретність, визначеність для студентів способів саморозвитку і самоосвіти, а також алгоритму саморозвитку та самоосвіти, що об'єднує ці способи; наявність достатньої кількості способів здійснення саморозвитку в рамках алгоритму саморозвитку.

Вміння саморозвитку набуваються студентами на спеціальних практичних заняттях, при цьому студентам пропонуються конкретні способи саморозвитку та самоосвіти, матеріали та керівництва по саморозвитку особистості.

4. Управління саморозвитком професійно значущих властивостей особистості та самоосвіти студентів.

У процесі використання студентами алгоритму саморозвитку та підготовки до його використання викладач керує цим процесом. При цьому студенти звітують про виконану домашню роботу, з ними можуть проводитися бесіди і вправи. При

цьому можна порекомендувати прийоми самоспостереження, щоб студенти оволодівали способами саморозвитку та самоосвіти.

5. Психолого-педагогічний супровід саморозвитку професійно значущих властивостей особистості та самоосвіти студентів.

Психолого-педагогічний супровід може полягати у: психологічних тренінгах, спеціальній психолого-педагогічній підготовці по використанню алгоритму саморозвитку; попередній психолого-педагогічній підготовці студентів у рамках початкової підготовки до саморозвитку на основі алгоритму саморозвитку; рекомендаціях педагога; роз'ясненнях незрозумілих моментів використання алгоритму саморозвитку, аспектів його використання в різних виникаючих практичних ситуаціях. Для цього зі студентами можна проводити спеціальні заняття, на яких могли б обговорюватися і роз'яснюватися незрозумілі аспекти використання алгоритму саморозвитку.

6. Психологічні тренінги, що проводяться зі студентами з метою підвищення ефективності саморозвитку і подальшого самостійного використання студентами вивчених технік.

З метою підготовки студентів до самостійного використання психологічних тренінгів та вправ в процесі використання алгоритму саморозвитку, студенти під час тренінгів під керівництвом педагога можуть опановувати спеціально підібраними тренінгами і вправами. При цьому вони можуть підбиратися з розрахунку можливості використання їх студентами самостійно в процесі саморозвитку та самоосвіти.

7. Надання студентам методичних матеріалів, розроблених засобів саморозвитку професійно значущих властивостей особистості.

3.2 Рекомендації щодо поточної оцінки та подальшого планування професійного саморозвитку і самоосвіти для студентів

Запропоноване у 3.1. втручання викладачів у процесі саморозвитку та самоосвіти студентів та зміну орієнтиру з навчання, в якому обов'язковим об'єктом є викладач на те, в якому для успішного професійного росту та розвитку, суб'єкт — студент — впорається самостійно, важливо ще тим, що на перших курсах ВНЗ юнакам характерні деякі особливості мотиваційної сфери. Наприклад, І.В. Ребро виділяє наступні критерії мотивації самостійної діяльності студентів [42]:

1. Прагнення до самовизначення:

Бажання визначити і критично оцінити свої здібності, можливості, відносини через призму своїх переконань;

2. Прагнення в самостійної діяльності:

Бажання здійснювати діяльність без сторонньої допомоги, щоб самому оцінити свої знання і вміння при досягненні поставленої мети, утвердитися в своїх можливостях і здібностях;

3. Прагнення до свободи вибору шляху досягнення мети:

Бажання проявити свої переконання і можливості самостійно і тиску ззовні і готовність нести відповідальність за свої дії;

4. Прагнення до творчої діяльності:

Бажання проявити, показати свій неповторний, оригінальний спосіб діяльності або нестандартне, відмінне від інших судження;

5. Прагнення до змагальності:

Бажання ствердитися і показати іншим свої здібності, можливості, знання і вміння;

Ці особливості мотиваційної сфери юнаків можемо розглядати як такі, що збільшують зацікавленість студентів у створенні психолого-педагогічного циклу та підвищують лояльність до навчального процесу.

Серед інших рекомендацій щодо підтримки студентів перших курсів у саморозвитку та плануванні і відстеженні професійного розвитку, пропонується створити індивідуальний план розвитку (PDP або ПРС). Зазвичай його використовують безпосередньо на місцях роботи для формування напряму професійного розвитку співробітників, але, на нашу думку, ознайомлення з цим методом в рамках університетських нововведень є доречним. По-перше, 30% віком від 15 до 24 років є офіційно працевлаштованими [13], що збільшує актуальність визначення напрямку професійного саморозвитку та самоосвіти, по-друге, цю методологію юнаки можуть використовувати впродовж всієї професійної діяльності. Тож, PDP розробляється на основі особистої потреби співробітника з урахуванням потреб організації, де він працює. Саме планування відбувається в декількох напрямках і включає в себе [12]:

1. Професійний розвиток — поглиблення знань, навичок і якостей, відповідних професійної діяльності – hard skills;
2. Особистий розвиток розвиток знань, навичок, якостей незалежно від професії – загальних soft skills;
3. Перепідготовку розвитку — фіксований обсяг робіт по основним змінам в свого трудового життя.

Розвиток є засобом досягнення мети, тому на першому етапі важливо сформулювати мету – що саме студент хоче придбати в результаті розвитку. Далі складається розклад діяльності в області розвитку. Для цього необхідно вибрати найбільш підходящі для студента методи навчання. Як правило, починається підбір методів, згадуючи вже звичні для всіх: «читати книги» або «піти на інтенсивний курс англійської мови». У сучасній практиці навчання і розвитку прикладами таких методів можуть бути [12]:

- відстеження (відстеження або спостереження за професійною діяльністю колеги на роботі),
- конференції, семінари,
- волонтерство,

- участь у діяльності клубів («дискусійне кільце»),
- кар'єрний перерва – «суботній» обмін діяльністю,
- навчання, підготовка інших,
- додаткові дослідження (наприклад, MBA),
- проведення науково-дослідницької діяльності,
- тренування (тренінги),
- отримання сертифікації та проведення відповідних досліджень,
- стажування або практика (можливо навіть за кордоном),
- наставництво, будь то в якості суб'єкта або об'єкта наставництва,
- публікації, блог,
- підготовка і проходження тестування знань,
- моделювання і т. д.

Вибрати ефективний і прийнятний для студента спосіб навчання можна, враховуючи його переваги в стилі навчання. Якщо студент хоче бачити свій прогрес, він повинен визначити, яким чином можна фіксувати результати розвитку. Необхідно проводити постійний контроль процесу всіх запланованих заходів, які вказані у своєму індивідуальному плані розвитку — PDP.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Базуючись на результатах емпіричних досліджень, ми вирішили розробити методологічні рекомендації викладачам ВНЗ щодо розвитку навичок саморозвитку у юнаків по професійному спрямуванню, тим самим впливаючи в перспективі на їхню професійну самореалізацію та інтенсивність та характер переживання самотності.

Наші методологічні рекомендації спрямовані на підготовку студентів до ефективного саморозвитку професійно значущих якостей особистості психолого-педагогічними методами. Така підготовка полягає, зокрема, у впровадженні в процес вивчення студентами дисциплін психолого-педагогічного циклу теоретичного і практичного матеріалу, що дозволяє їм реалізувати умови ефективного саморозвитку та самоосвіти. До нього були віднесені: умови ефективної роботи пам'яті та вивчення способів ефективного саморозвитку професійно значущих властивостей особистості і самоосвіти; проведення психологічних тренінгів і занять психолого-педагогічної підтримки саморозвитку та самоосвіти студентів, надання студентам матеріалів і коштів для допомоги при самостійній організації саморозвитку і самоосвіти на основі алгоритму саморозвитку та самоосвіти; педагогічний супровід в процесі використання студентами алгоритму саморозвитку та самоосвіти.

Попередня підготовка може проводитися під час занять психолого-педагогічного циклу протягом першого курсу навчання. Повна підготовка до саморозвитку та самоосвіти, що здійснюється на матеріалі психології і педагогіки, може проводитися протягом декількох років.

При цьому повинен здійснюватися поступовий перехід студентів від моделі саморозвитку професійно значущих властивостей особистості та самоосвіти студентів, що включає викладача і студента, до моделі, що включає тільки студента. Наголос поступово переноситься з підтримки і керівництва

викладачем саморозвитку та самоосвіти студентів на повністю самостійний саморозвиток і самоосвіту, і поступове зменшення участі педагога в процесі керівництва, підготовки та психолого-педагогічного супроводу саморозвитку професійно значущих властивостей особистості студентів в рамках алгоритму саморозвитку та самоосвіти студентів.

Серед інших рекомендацій щодо підтримки студентів перших курсів у саморозвитку та плануванні і відстеженні професійного розвитку, пропонується створити індивідуальний план розвитку (PDP або ПРС). Зазвичай його використовують безпосередньо на місцях роботи для формування напряму професійного розвитку співробітників, але, на нашу думку, ознайомлення з цим методом в рамках університетських нововведень є доречним.

ВИСНОВКИ

Самотність, як правило, розуміється як негативне переживання власної незалученості в глибокі стосунки з іншими людьми, брак близькості і розглядається як негативний феномен. Однак, перебуваючи на самоті, людина не обов'язково переживає самотність. Самотність може проявляти себе і як емоційно позитивний, і як негативний досвід, може виступати цінним ресурсом рефлексії, творчої діяльності і важливою умовою для розвитку аутокомунікації, дозволяючи людині переробити і інтегрувати накопичений досвід вражень.

Самореалізація — це активна життєва позиція особистості по втіленню в діяльності і відносинах своїх потенційних можливостей. Це також дії по використанню наявних або створення знову умов для самоактуалізації і є результатом і одночасно процесом актуалізації можливостей людини.

Саморозвиток — це самозміна суб'єкта у напрямку свого Я-ідеального, яке може виникати під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх причин. Він пов'язаний з життєдіяльністю людини, у межах якої здійснюється, і вважається, що саморозвиток є показником особистісної зрілості і одночасно джерелом активного фізичного та соціального довголіття людини.

Дослідивши 50 респондентів віком від 18 до 24 років, ми дійшли до висновку, що 90% респондентів мають високий або вище середнього рівні позитивного переживання самотності; 92% респондентів мають середній або нижче середнього рівні загального переживання самотності; такі форми переживання самотності, як ізоляція, дисфорія, самовідчуття, відчуження не переживаються респондентами: 60%-82% рівень мають нижче середнього по кожній з вищенаведених шкал. 51% опитуваних мають гармонійний рівень самореалізації.

Досліджуючи взаємозв'язок між рівнем самореалізації та загальним рівнем самотності, позитивною самотністю та ресурсом самотності, ми отримали

результати, згідно з якими між рівнем самореалізації та ресурсом самотності слабкий зв'язок, тобто ми не можемо підтвердити наявність кореляції між ними; між рівнем самореалізації та позитивною самотністю, та між рівнем самореалізації та загальним рівнем самотності встановлена середня кореляція ($\rho = 0.326$ та $\rho = -0.344$ відповідно), тому гіпотеза 1 підтвердилась частково. Хоча, варто зазначити, що переживання самотності — багатофакторний феномен, тому робити остаточні висновки по двом властивостях не є доречним.

Існує взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та формою переживання самотності.

Досліджуючи взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку та самоосвіти і загальним рівнем самотності, позитивною самотністю та ресурсом самотності, ми отримали низький рівень кореляції по кожній шкалі ($\rho = 0.105$, $\rho = -0.006$ та $\rho = 0.062$ відповідно). Тож, гіпотеза 2 не підтвердилась.

Відповідно до результатів нашого дослідження, існує кореляція між поняттями саморозвитку та самореалізації, яка, в свою чергу, корелює з позитивною самотністю та загальним рівнем переживання самотності. Відштовхуючись від цих даних, ми розробили методологічні рекомендації, спрямовані на підготовку студентів до ефективного саморозвитку професійно значущих якостей особистості психолого-педагогічними методами. При цьому повинен здійснюватися поступовий перехід студентів від моделі саморозвитку професійно значущих властивостей особистості та самоосвіти студентів, що включає викладача і студента, до моделі, що включає тільки студента. Навчання навичкам саморозвитку в перспективі впливатиме на професійну самореалізацію юнаків та на зниження загального рівню самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни/ К.А. Абульханова-Славская. – М.: 1991.
2. Байлук В. В. Сущность самореализации личности и ее структура / В. В. Байлук. // Педагогическое образование в России. – 2011. – №4.
3. Безрукова В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В. С. Безрукова. – Екатеринбург: Б. и., 2000.
4. Беспалько В.П., Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов/ В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур. – М.: Высшая школа, 1989.
5. Бех І.Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посіб./ І.Д. Бех. — К.: Академвидав, 2009.
6. Бордовская Н. В. Педагогика. Учебник для вузов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб: Питер, 2000.
7. Брукс. Д. Бобо в раю. Откуда берётся новая элита/ Д. Брукс. — М.: Ад Маргинем, 2013.
8. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С.Вейс. – М.: Прогресс, 1989.
9. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход/ А.А Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991.
- 10.Гарифуллина Р.С. Технологии социально-культурной деятельности молодежи (духовно-нравственный ресурс воспитания): учеб. пособие/ Р.С. Гарифуллина. — Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 2007.
- 11.Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества: учебно-методическое пособие/ П.Г. Гасанова, М.К. Омарова, — Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017.
- 12.Голованова И.И. Саморазвитие и планирование карьеры: учеб. пособие / И.И. Голованова. – Казань: Казан. ун-т, 2013.

13. Державна служба статистики України [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua>.
14. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці/ Т.Ю. Довбій // Вісник Національного університету оборони України. — 2011. — №4 (23).
15. "Заворотных Е. Н. Социально-психологические детерминанты одиночества как субъективного переживания: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.05 ""Социальная психология"" / Е. Н. Заворотных— Санкт-Петербург, 2009. — 254 с."
16. Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества/ С.Г. Корчагина. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2005.
17. Костенко В.Ю., Взгляд на себя со стороны: роль рефлексии и самодетерминации в развитии личности / В.Ю. Костенко, Д.А. Леонтьев // Мир психологии. — 2016. — № 3.
18. Кудинов С. И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С. И. Кудинов. // Сибирский педагогический журнал. — 2007. — №11.
19. Куликова, Л.Н. Проблемы саморазвития личности./ Л.Н. Куликова — Хабаровск: Из-во ХГПУ, 1997.
20. Кутрона К.И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации / К.И. Кутрона. — М.: Прогресс, 1989.
21. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога/ Г.М. Кучинский. — Минск: Университетское, 1988
22. Леонтьев Д.А. Подход через развитие Эго: уровневая теория Дж. Лёвинджер // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
23. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2011. No 2.
24. Майерс Д. Социальная психология/ Д.Майерс. — СПб.: Питер, 1999.

25. Майков В. В. Трансперсональная психология. Истоки, история, современное состояние / В. В. Майков, В. В. Козлов. – М: АСТ, 2004.
26. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: учебн. пособ / В. Г. Маралов. – М: Академия, 2004.
27. Маслоу А. Мотивация и личность/ А. Маслоу. — СПб.: Евразия, 1999.
28. Мельник Л.В. Переживание чувства экзистенциального одиночества у юношей с высоким уровнем креативности // Известия ТулГУ. Серия: Психология. 2004. Вып. 4.
29. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития/ С.А. Минюрова. — М.: 2016.
30. Нартова-Бочавер С.К. Психология приватности / С.К. Нартова-Бочавер. — М.: Алвиан, 2008.
31. "Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте автореф. дис. на соискание уч. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.07 ""Педагогическая психология"" / Е. В. Неумоева – Тюмень, 2005. – 180 с."
32. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте / Е.В. Неумоева-Колчеданцева // Вестник Пермского университета. — 2012 . — № 2 (10).
33. "Низовских Н. А. Жизненные принципы в личностном саморазвитии человека : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.01 ""Общая психология, психология личности, история психологии"" / Низовских Н. А. – Москва, 2010. – 449 с."
34. "Нуреева Н. К Духовное одиночество: опыт социально-философского исследования: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. философских наук: спец. 09.00.11 ""Социальная философия"" / Н. К. Нуреева Уфа 2006. – 148 с."

- 35.Осин Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – №10.
- 36.Пепло Л. М. Одиночество и самооценка / Л. М. Пепло, Н. Мецелии, Мораш. – М: Прогресс, 1989.
- 37.Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло и др. – М.: Прогресс, 1989.
- 38.Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л. Пепло. – М: Прогресс, 1989.
- 39.Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь. — 2-е изд., испр. и доп./ А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. — М.: Политиздат, 1990.
- 40.Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции, 11 апреля 2018 г., Екатеринбург. Т. 1. / отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018.
- 41.Пьянкова Л.А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде/ Л.А. Пьянкова. — М.: Психологическая газета, 2015.
- 42.Ребро И.В. Мотивирование самостоятельной деятельности студентов как один из важнейших приоритетов при организации самостоятельной работы/ И.В. Ребро// Известия Волгоградского государственного технического университета. — 2009. — No 6.
- 43.Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – М.: Прогресс. Универс, 1994.
- 44.Рубинстайн К. Опыт одиночества / К. Рубинстайн, Ф. Шейвер. – М: Прогресс, 1989.
- 45.Рубинстайн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества/ К. Рубинстайн, Ф. Шейвер // Лабиринты одиночества : [сб. ст. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского]; [пер. с англ.]. – М.: Прогресс, 1989.

- 46.Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / В. Серма. – М.: Прогресс, 1989.
- 47.Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. № 3.
- 48.Сохранов В.В., Психолого-педагогическая подготовка студентов к саморазвитию профессионально значимых свойств личности в процессе самообразования/ В.В. Сохранов, С.А. Румянцев // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. — 2008. — № 4.
- 49.Степаненков, Н.К. Педагогика школы: учеб. пособие/ Н.К. Степаненков. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2007
- 50.Стиллман Д. Поколение Z на работе. Как его понять и найти с ним общий язык / Д. Стиллман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
- 51."Филиндаш Е.В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи автореф. дис. на соискание уч. степени канд. соц-псих. наук: спец. 19.00.05 ""Социальная психология"" / Е. В. Филиндаш – Москва, 2015. – 201 с."
- 52.Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя/ Э. Фромм. Минск: ООО «Попурри», 1998.
- 53.Хилько, М.Е. Возрастная психология: учебное пособие для вузов/ М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017.
- 54.Хоровиц Л. М. Лабиринты одиночества / Л. М. Хоровиц, Р. Д. Френч, К. А. Андерсон. – М: Прогресс, 1989.
- 55.Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследование и применение)/ Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб.: Питер Пресс, 1997.
- 56.Швалб Ю. М. Одиночество: социально-психологические проблемы / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – Киев: Украина, 2001.
- 57.Ялом И. Экзистенциальная психотерапия./ И. Ялом. – М., 2000.

58. "Generation Z." Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/Generation%20Z>. Accessed 2 Jun. 2020.
59. Jones H. Loneliness and social behavior // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A. Peplau & D. Perlman. / H Jones. – NY: John Wiley & Sons, 1992.
60. Long C. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone / C. R. Long, J. R. Averill. // Journal for the Theory of Social Behavior. – 2003. – №33.
61. Maslow A. H. Motivation and Personality (2nd ed.) / Maslow. – N. Y: Harper & Row, 1970.
62. Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences / S. R. Long, M. Seburn, J. R. Averill, T. A. More. // personality and social psychology bulletin. – 2003. – №29.
63. Triandis H. C. Collectivism and individualism: A reconceptualization of a basic concept in cross-cultural psychology. / Triandis. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1988. – №54.

ДОДАТКИ

Додаток А

Табл 1

№	1. Як ти зазвичай проводиш час на самоті?	2. Чи подобається тобі проводити час на самоті?	3. Що для тебе самотність?
1	Читаю, танцюю, роблю записи в блокноті, запалюю свічки та аромапалички, слухаю музики та працюю	Так, час на самоті = відображення мене самої	Вічний ресурс
2	Читаю книжки, працюю, вчуся Дивлюсь фільми, гуляю і тд	Ні	Час побути наодинці з собою
3	Самовдосконалення	Так	Коли ти не потрібен самому собі
4	Слухаю музику, танцюю, малюю, валяюсь	Так, але мені складно довго бути без компанії	Самотність - це коли тобі добре з собою, навіть якщо ти не один у якийсь проміжок часу
5	Читаю фанфіки, дивлюсь YouTube, фотографую природу	Дуже подобається	Можливість побути наодинці з собою
6	Онлайн	Інколи	Відсутність емоційної близькості
7	Занимаюсь собою, смотрю интересные видео для себя, читаю, делаю маски разные, занимаюсь спортом	Да!	Не имеют близких людей вообще.
8	Граю на сопілці, гітарі, співаю, танцюю. Читаю цікаве, говорю сама з	"Обожнюю, але всьому є своя межа. Я	Самотньо я себе почувала, коли мені здавалось, що немає

	<p>собою. Слухаю тишу. Нічого особливого, майже те саме, що і коли хтось присутній. Хіба що відео дивлюсь без навушників та менше готую їсти, практично не їм. Набагато більше читаю, коли нікого поряд немає простіше концентруватись.</p>	<p>давно зрозуміла, що я однаково обожнюю лишатись сама, і часто це відчувається майже як необхідність, але так само я ловлю кайф від спілкування з людьми. Якщо занадто довго затримуюсь в одній ""модальності"" мені зле, тож я ці стани чергую. А так, це моя мрія - пожити одній в домі, місяць, два. А так завжди тут хтось та присутній, я рідко буваю на самоті. "</p>	<p>поряд людей, які вірять в те саме, що і я, кайфують від тих самих речей, мають схожі мрії і прагнення. Хоча я розуміла, що така реальна ситуація дуже мало ймовірна, і десь на землі всеодно є люди, які кожного дня впахуються в те, в що я люблю. Приємне для мене спілкування є інтервальним та довгим, і між цим спілкуванням є проміжки, інколи тривалі. І під час цих проміжків, якщо вони дуже затягувались, я відчувала самотність і переживала через те, що люди, з якими я спілкуюсь можуть перестати це робити, і тоді я ніби лишусь одна. Зараз я розумію, що таке навряд станеться, і це не через людей. Самотність у мене не асоціюється з чимось негативним, скоріше із зануренням у свої глибини.</p>
9	<p>Гуляю, слухаю музику, читаю книги, смотрю фільми, работаю))</p>	<p>Периодически, только когда есть острая необходимость в уединении</p>	<p>Ну тут нужно уточнить, что есть уединение и есть одиночество, не сильно ориентируюсь в терминах на укр)) Но одиночество для меня - это что-то негативное,</p>

			когда я одна, но есть потребность разделить момент с кем-то, но этого кого-то рядом нет из-за чего возникает одиночество. А при уединении я одна и мне кайфово и никто не нужен
10	Редактирую фотки, смотрю сериал, читаю, готовлю, выхожу гулять, учусь, смотрю обучающие видео, занимаюсь спортом, танцую, чужую котиков, листаю Инстаграмм	Да! Но без Вовы все равно грустно:(но все таки время побыть одной очень нужно порой	Хм, занятный вопрос. Наверное как то так: одиночество - это состояние человека, при котором он не имеет близких контактов с кем то из окружающего мира и испытывает от этого дискомфортные, негативные ощущение: грусть, тоску, чувство покинутости и ненужности, страх, тревогу и тд
11	Делаю то, что считаю на данный момент принесёт мне удовольствие	Да , но в меру	Когда не чувствуешь, что у тебя есть люди, которые полностью тебя понимают и разделяют способы развлечения
12	йду гуляти в ліс або до річки, катаюся на велосипеді	Такий час потрібен! Обожаю, але не часто хочеться так проводити час	Поговорити сама з собою, розібратися у якихось внутрішніх переживаннях, проблемах. Відповісти собі чесно на поставлені питання. Відпочити від людей, перезавантажити свої думки, мрії, дії)

13	Гуляю з собакою, читаю, дивлюся фільми/серіали, готую, слухаю музику, прибираю, танцюю	Так	Комфортність перебування наодинці з собою без потреби в інших людях
14	Присвячую час догляду за собою, рефлексую, займаюся улюбленою справою, книги/фільми/навчальна діяльність.	Так, я впевнена, що знаходжу себе, проводячи час із самою собою. Це відновлення власної енергії та сил. Завдяку такій можливості знаходжу глибину своїх почуттів.	Це непростий період життя, але в якому є безліч переваг: встановлення орієнтирів, цілеспрямований рух до мети, вихід на новий рівень пізнання себе і своїх можливостей. Завдяки цьому явищу ми, в першу чергу, можемо знайти любов до своєї унікальної особистості.
15	Книги, фільми, прибирання і всі домашні справи, готування чогось смачного, іноді гуляю з навушниками	Так	Розрізняю поняття «самотності» та «на самоті». Самотність - відчуття, коли тебе ніхто не розуміє, не розділяє твої погляди, ти один проти всіх. Я люблю бути на самоті, але не вважаю себе самотньою.
16	Сижу дома или в кофейне. Если дома то смотрю фильм то обувающие видео про макияж (люблю изучать макияжи, это мое творчество), или могу громко послушать музыку и потанцевать	Да. Я так отдыхаю и душой и телом, но не долго. Я больше двух суток не выдерживаю одной	Полное отсутствие тех, с кем ты общался, дружил или жил
17	Дивлюся фільми, люблю сидіти біля вікна і просто	Один раз у тиждень я	Час зробити висновки про те що я зробила

	думати про щось	обов'язково повинна побути сама, а так більше подобається проводити час з кимось	правильно чи ні, роздуми про якісь найбільші погані або приємні емоційні потрасіння, роздуми про плани на наступний тиждень і взагалій майбутнє, робота над собою, пошук мотивацій та енергії для виконання задумів.
18	Роблю щось що мені подобається: слухаю музику, читаю, дивлюсь фільми, кави попиту сходити можу	Цілком. Не бачу в ній нічого поганого.	Можливість побути на одинці зі своїми думками
19	Слухаю музику, пишу музику, читаю книжки або просто відпочиваю від усього та йду гуляти на природу.	Іноді це корисно. Залишитись одному зі своїми думками та зібрати їх до купи. Але я переважно людина, яка знаходиться в постійному соціумі та любить комунікувати з оточенням. Тому самотність для мене це лише час для обробки інформації та власних думок.	Стан душі, який переважно виникає у людини, яка хоче спілкуватись з близькими або друзями, але через певний психологічний стан не отримує цих емоцій та почуттів.
20	Складно, насправді, чітко	Скоріше так,	Спокій. Глибина.

	<p>ідентифікувати цей час, адже в епоху месенджерів та соцмереж людина, лишаючись на самоті фізично, все рівно має доступ до спілкування. Якщо викреслити це, то стисло проведення часу можна охарактеризувати як ""споживання інформації"". Новини, статті, художня література. Із чисто розважального сегменту - серіали, аніме, іноді комп'ютерні ігри. Хобі (кулінарія) дуже зручно поєднується з природними потребами, адже живу один. Іноді реалізую самотність поза домом - прогулянки на природі, або в місцях цікавих архітектурних ансамблів, поглинання атмосфери, фотографування. Самотність також це зручна можливість обдумати своє поточне місцезнаходження в житті, плани на майбутнє.</p>	<p>але я не схильний її ідеалізувати, комунікація з соціумом є також потребою</p>	<p>Контроль. Самопізнання.</p>
21	<p>Сиджу у соц мережах, слухаю музику, граю в ігри, дивлюсь відео</p>	<p>Так</p>	<p>Відчуття, що ти нікому не потрібен, нікому не цікавий і в тебе немає справжніх друзів</p>
22	<p>Читаю книги, слухаю музику, граю на гітарі, займаюся йогою, втикаю в телефоні :)</p>	<p>Так, але нечасто</p>	<p>Відсутність будь-якого спілкування</p>

23	Читаю книгу, дивлюсь серіал/фільм, учу іспанську	Іноді мені хочеться відлучитися від усього світу, але я більше соціальна людина, тому скоріше вибрала б піти погуляти з друзями замість сидіти на самоті	Час для роздумів, час для себе
24	Дивлюсь відео або серіали, або граю у відеоігри, або проходжу якісь курси	Так	коли відчуваєш себе не в своїй тарілці та нема з ким душевно поговорити
25	Дивлюсь фільми які давно запланувала подивитись, готуюсь до пар, читаю книги/дивлюсь курси для саморозвитку	Так, дуже	Коли є потреба поділитись думками і почути щирю відповідь, проте немає людини, якій можна про це розказати
26	Читаю, фільм/серіал, лента в інстаграмі	Так	Емоціональний відпочитнок
27	Часы одиночества провожу уделяя внимание хобби ,себе или обязанностям .	И да и нет . Я вижу это скорее необходимой практикой . Так же это зависит от того произвольное ли это одиночество + Иногда полезная практика	Это необходимая практика. Одиночество даёт возможность услышать свои мысли, да и понаблюдать за своими действиями вне социума. Ну и я всячески поддерживаю позицию Ханны Арендт ,что когда мы теряем способность быть наедине с собой ,тогда же мы теряем

		одиночства може перейти в депресняк ,в чем приятного мало .	способность мыслить . Одиночество так же полезно для разного рода творчества ,ибо мало кто практикует эго коллективно .
28	Залежить безпосередньо від настрою та потреб, але частіше за все читаю, малюю, інколи блукаю по соц.мережам	У більшості випадків - так. Це чудовий час для саморозвитку, адже ніхто не відволікає; рефлексії та банально відпочинку	Час, який можна провести якісно як з позиції розвитку/фізичного відпочинку, так і з позиції емоційного розвантаження
29	Учеба, Учеба, Учеба, хобби	Да	Когда нет человека, который смог бы понять тебя
30	Вчуся/байдикую	4/5	Відсутність людей поруч (в радіусі 5 метрів)
31	Сплю, дивлюсь ютуб, нетфлікс, доглядаю за собою	Так	Коли ніхто не може тобі допомогти почувати себе краще
32	Переглядаю відео на ютьюб, читаю, медитую, слухаю музику	Залежить від настрою	Відсутність підтримки і якісного соціального контакту
33	вчуся, слухаю музику, займаюсь музикою, танцюю, дивлюсь фільми готую"	так	час, який можна раціонально використати задля власного перезавантаження
34	Читаю, або дивлюсь серіали. Іноді згадую про дедлайни з навчання, але це буває рідко	Іноді дуже цього не вистачає, але таке буває	Це коли немає кому надіслати новий мем, який знайшов в когось в сторіз

		дуже рідко. Завжди приємніше знаходитись в компанії людей.	
35	Навчаюсь/дивлюсь серіали/читаю/готую	Загалом так, особливо якщо втомлююсь від спілкування за день, але на карантині вже набридло бути на самоті	Інколи це час відпочити від інших людей, побути наодинці зі своїми думками та ідеями - тобто це позитивний процес. Але також я дуже боюсь самотності у глобальному сенсі, боюсь втратити когось з близьких людей, або не мати жодної людини, яка мене розуміє.
36	Втичу в телефон, читаю, дивлюсь фільми	Так	Це звичайний час з собою, мій стан за замовчуванням і не є чимось поганим)
37	Читаю книги, готую, займаюсь спортом та просто відпочиваю від людей.	Так, але в міру, для мене є дуже важливою рівновага між часом, який я проводжу наодинці та між часом у спілкуванні з людьми.	Спосіб перезавантаження від надмірного та часом виснажливого спілкування з людьми, а також час, який ти присвячуєш собі, аби краще зрозуміти свої бажання.
38	просмотр видео для саморазвития в сфере моих интересов, развлекательные сериалы, развиваю мои интересы,	в большинстве случаев- да	когда некому позвонить, когда очень необходимо с кем-то побыть рядом. когда твои интересы и

	рефлексія, уборка, велосипед, прогулки, курение		ценности никем не разделяются
39	Спорт, комп ігри, читання, музика, прогулянка, серіали.	Більше так, аніж ні.	Самотність - це не проведення часу на самоті. Самотність - це те, як людина себе почуває. Для мене самотність - це намагання знайти когось, з ким можна провести час і розуміння того, що, наразі, такої можливості немає. + глибоке емоційне переживання через це.
40	Працюю, слухаю музику, дивлюсь відео в YouTube	Інколи мені це потрібно	Можливість зібратись з думками, проаналізувати різні ситуації, перезавантажитись
41	Зазвичай відпочиваю, тобто лежу і читаю або дивлюсь ще. Якщо це вихідні, то займаюсь хобі, готую	Так, я намагаюсь 50% вільного часу проводити на самоті.	Раніше боялася, зараз почала більш цінувати. У час, коли ми так сильно навантажені соціальними зв'язками (я маю на увазі навчання, робота, курси, транспорт) хочеться приділяти увагу і собі. Я це називаю відпочинок від людей і розмов. Але є близькі, від яких відпочивати не хочеться. Тому хочу, щоб просто поряд було декілька таких.

42	Йду гуляти, слухаю музику, розбираюсь із внутрішніми демонами та проблемами.	Не сказав би, що подобається, але інколи іншого виходу немає, інакше не можу розібратись із проблемами. Тому так, подобається.	Коли немає, кому написати «добрий ранок, принцесо. Сподіваюсь, що ти виспалась. Я тебе обожнюю». Це самотність. А з друзями такої проблеми немає, бо я з ними інколи навіть днями не спілкуюсь, але разом з цим - все ще неймовірно обожнюю їх.
43	Навчання, фільми, слухаю музику, малюю, ютюб	Так	Час для себе
44	Зазвичай медитую, читаю, рефлексую, вивчаю нейропсихологію;	Так, це моя зона комфорту	Не відчуття себе важливим
45	Дивлюся фільми, навчаюся, працюю в своє задоволення	Здебільшого так	Відсутність людей поруч
46	Відпочиваю від людей та спілкування, байдикую, читаю, сиджу в телефоні	Іноді так, для перезавантаження, але краще «назовні»	Коли є потреба поділитись думками і почути щирі відповідь, проте немає людей, з якими можна цим поділитися, коли немає підтримки і тобі здається, що сам ти не впораєшся
47	Залежить безпосередньо від настрою та потреб, але частіше за все читаю, малюю, інколи блукаю по соц.мережам	У більшості випадків - так. Це чудовий час для саморозвитку, адже ніхто не відволікає;	Час, який можна провести якісно як з позиції розвитку/фізичного відпочинку, так і з позиції емоційного розвантаження

		рефлексії та банально відпочинку	
48	Роблю те, що мені подобається: слухаю музику, читаю, дивлюсь фільми, читаю статті	Цілком.	Можливість побути на одинці зі своїми думками
49	Занимаюсь собою, смотрю интересные видео на разные темы, чаще образовательные, читаю, занимаюсь спортом	Да)	Не имеют близких людей вообще.
50	Це рідко відбувається, частіше усього переписуюся он-лайн, танцюю, слухаю музику, думаю над своїм майбутнім	Взагалі - так, іноді не вистачає	Час для знайомства з собою

Табл 2

№	Заг.	Рес.	Поз.	Дис.	Із.	Сам.	Від.	ПК	РУ	Пр.	Зал.
1	25	22	36	5	7	6	12	6	14	6	17
2	26	16	22	14	8	9	9	12	9	13	38
3	24	19	32	7	8	7	8	7	13	10	24
4	20	21	33	8	5	7	8	12	14	8	27
5	17	17	32	6	5	5	7	11	16	9	26
6	18	12	22	8	5	8	5	15	10	11	34
7	16	22	32	6	5	5	6	12	14	11	29
8	26	17	30	5	9	6	11	9	14	8	23
9	21	20	31	9	7	10	5	17	11	9	38
10	21	16	27	6	5	8	8	10	13	8	24

11	31	16	29	8	5	12	14	11	13	11	30
12	15	21	34	7	5	5	5	15	13	12	34
13	26	22	19	6	7	10	8	11	12	7	27
14	16	22	37	7	5	6	5	11	15	11	30
15	26	23	38	8	7	8	9	12	15	13	33
16	27	17	27	11	7	10	9	15	10	14	38
17	16	16	26	6	5	5	5	9	11	6	21
18	19	18	33	7	5	8	6	10	11	11	27
19	16	23	37	10	5	6	5	17	14	10	35
20	28	20	32	9	8	8	12	9	12	10	27
21	29	18	34	9	7	15	7	11	16	10	33
22	18	22	32	11	5	7	7	17	11	18	46
23	22	20	29	10	5	9	8	13	11	16	39
24	26	18	30	9	5	11	10	12	12	12	33
25	41	21	35	7	10	15	15	11	14	11	29
26	20	20	36	6	6	7	7	12	15	7	27
27	44	23	38	8	17	13	14	6	15	8	22
28	18	18	36	6	5	7	6	8	14	11	25
29	32	19	34	7	10	13	11	9	15	11	27
30	24	18	33	6	5	14	11	7	14	11	24
31	23	20	35	9	5	8	8	11	15	13	33
32	39	21	34	10	12	14	13	15	13	17	42
33	17	19	35	6	6	5	6	8	16	9	22
34	29	9	18	13	8	10	13	18	7	13	44
35	24	20	32	6	7	8	9	9	12	11	27

36	22	21	37	8	7	8	9	7	16	6	22
37	23	20	33	10	6	8	9	9	13	10	35
38	27	18	28	8	8	7	11	11	13	15	42
39	41	16	31	7	13	13	15	8	15	10	25
40	18	18	31	5	5	5	8	13	13	9	27
41	24	14	27	8	6	9	9	12	13	11	31
42	21	22	38	8	5	11	5	11	16	9	26
43	18	20	35	10	6	7	6	16	15	10	35
44	18	18	31	5	6	5	8	13	14	9	26
45	16	21	37	7	6	7	5	12	15	11	30
46	19	17	33	8	5	8	6	11	12	11	27
47	22	20	29	9	5	10	8	13	11	16	39
48	26	22	20	6	7	10	8	12	12	8	27
49	21	22	37	8	5	11	5	11	17	9	26
50	32	20	34	7	10	13	11	9	16	11	27

Табл 3

№	Бал	Інтерпретація
1	127	гармонійний
2	111	гармонійний
3	131	гармонійний
4	113	гармонійний
5	42	інертний
6	105	гармонійний

7	99	адаптивний
8	102	гармонійний
9	120	гармонійний
10	76	адаптивний
11	61	адаптивний
12	187	інтенсивний
13	86	адаптивний
14	167	інтенсивний
15	146	гармонійний
16	7	іраціональний
17	105	гармонійний
18	116	гармонійний
19	167	інтенсивний
20	28	інертний
21	135	гармонійний
22	134	гармонійний
23	131	гармонійний
24	91	адаптивний
25	84	адаптивний
26	132	гармонійний
27	2	іраціональний
28	160	інтенсивний
29	59	адаптивний
30	33	інертний
31	43	інертний

32	106	гармонійний
33	125	гармонійний
34	121	гармонійний
35	100	адаптивний
36	158	інтенсивний
37	127	гармонійний
38	56	адаптивний
39	104	гармонійний
40	111	гармонійний
41	87	адаптивний
42	154	інтенсивний
43	88	адаптивний
44	111	гармонійний
45	86	адаптивний
46	116	гармонійний
47	131	гармонійний
48	187	інтенсивний
49	154	інтенсивний
50	59	адаптивний

Табл 4

№	Бал	Інтерпретація
1	44	високий
2	40	дещо вище середнього
3	43	вище середнього

4	44	високий
5	38	дещо вище середнього
6	44	високий
7	41	вище середнього
8	45	високий
9	49	дуже високий
10	46	високий
11	44	високий
12	49	дуже високий
13	46	високий
14	46	високий
15	46	високий
16	42	вище середнього
17	41	вище середнього
18	48	дуже високий
19	48	дуже високий
20	38	дещо вище середнього
21	45	високий
22	44	високий
23	48	дуже високий
24	43	вище середнього
25	45	високий
26	42	вище середнього
27	37	середній
28	48	дуже високий

29	41	вище середнього
30	41	вище середнього
31	38	дещо вище середнього
32	38	дещо вище середнього
33	47	дуже високий
34	45	високий
35	40	дещо вище середнього
36	45	високий
37	45	високий
38	43	вище середнього
39	48	дуже високий
40	45	високий
41	42	вище середнього
42	43	вище середнього
43	46	високий
44	45	високий
45	45	високий
46	48	дуже високий
47	48	дуже високий
48	46	високий
49	41	вище середнього
50	43	вище середнього

