

СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рибак Оксана Степанівна¹, Васильківська Ольга Степанівна²

¹Доцент кафедри психології Львівського національного університету ім. І.Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0596-7283>

²Студент Львівського національного університету ім. І.Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8224-6562>

UDC: 159.9.072.43+316.72

ABSTRACT

Самотність є складним та багатограним соціально-психологічним явищем. Будучи особистісним переживанням, воно важко піддається опису, оскільки його прояви завжди носять суб'єктивний характер. Амбівалентність самотності криється в неоднозначному впливі його на людину - безумовно, частіше вона сприймається людьми як тяжке та хворобливе переживання, але не можна заперечувати, що для розвитку особистості необхідно час від часу залишатися наодинці з собою.

У світі проблема самотності студентів під час дистанційного навчання є особливо актуальною. Розвиток технологій дозволив людині бути в постійному контакті з величезною кількістю інформації, контактувати з іншими людьми, долаючи будь-які відстані. Але такі безмежні можливості мають негативний бік. Залежність від інформації, властива сучасній людині, віддаляє її, занурюючи в безперервне її споживання, позбавляючи часу усамітнення, контакту зі своїми почуттями і думками, викликаючи відчуження від свого «Я». Можливість віртуального спілкування провокує скорочення живого спілкування, не даючи повного спектру емоцій і почуттів, скорочуючи змогу розвитку комунікативних навичок. Усе це, безумовно, впливає на те, що самотність студентів під час дистанційного навчання стає характерною рисою сучасного суспільства.

Ключові слова: самотність, позитивна самотність, дистанційне навчання, усамітнення, ізоляція, соціальна ізоляція.

Постановка проблеми. Самотність — це універсальна людська проблема, складна й унікальна для кожної людини. Відчуття самотності не має єдиної загальної причини, тому профілактика та лікування цього потенційно шкідливого стану можуть суттєво відрізнятися. Дослідники припускають, що самотність пов'язана із соціальною ізоляцією, поганими соціальними навичками, інтроверсією та депресією (Сасіорро, J.T., Сасіорро, S., 2018).

На думку багатьох експертів, самотність не обов'язково пов'язана з перебуванням на самоті, тобто без інших людей поряд. Натомість, якщо ви відчуваєтеся самотніми та ізольованими, то саме так самотність

впливає на ваш стан.

Наприклад, першокурсник університету може почуватися самотнім, незважаючи на те, що його оточують одногрупники, сусіди по кімнаті та інші однолітки. Солдат, який починає свою військову кар'єру, може почуватися самотнім після відправлення на фронт, незважаючи на те, що його постійно оточують інші військовослужбовці.

Люди відчуваються самотніми, коли їхні соціальні потреби не задовольняються кількістю та якістю їхніх соціальних стосунків. Більшість досліджень зосереджено на індивідуальних предикторах самотності. Однак чинники макрорівня, пов'язані з історичним ча-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Oksana Rybak, Olga Vasylykivska*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

сом і географічним простором, можуть впливати на самотність через вплив на індивідуальні предиктори. Національні відмінності відчуття самотності пов'язані з різними культурними цінностями (наприклад, індивідуалізм), але також можуть бути наслідком відмінностей у соціально-демографічному складі населення.

Таким чином, вивчення питань, пов'язаних з таким явищем як самотність студентів – його причин, факторів, що впливають на формування та збереження даного суб'єктивного відчуття, а також факторів, що сприяють подоланню негативних переживань пов'язаних з ним, особистісних характеристик, що тією чи іншою мірою відіграють роль у різних аспектах даного явища – є важливим як для розвитку теоретичних уявлень про самотність студентів, так і для практичної діяльності психологів-консультантів, психотерапевтів та інших фахівців, які стикаються у своїй роботі з цим переживанням.

У дослідженні було вивчено те, наскільки може бути пов'язаний рівень суб'єктивного відчуття самотності студентів під час дистанційного навчання з мотивацією до досягнень, а також чи існує зв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності студентів та мотивами афіліації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання самотності стало темою досліджень багатьох науковців з різних країн світу. Зокрема, цим питанням цікавилися такі закордонні вчені, як А. Камю, І. Кант, К. Роджерс, Х. Саліван, В. Франкл, З. Фройд, Е. Фром, І. Ялом та ін. У пострадянському просторі ця тема також набула популярності. Серед науковців, що займалися вивченням самотності, зокрема, можна виділити таких: В.Б. Бедан, П.Г. Гасанова, О.В. Данчева, В.І. Сіляєва, А.У. Хараш, Ю.М. Швалб тощо. Різностороннє вивчення феномену переживання особистістю самотності дозволить виробити ефективні шляхи його подолання, актуальні для сучасного соціального становища.

Формулювання цілей статті: розкриття поняття самотності, суб'єктивного відчуття самотності, аналіз типів самотності. Одним із завдань статті виступає емпіричне дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності студентами під час дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз нау-

кових джерел, що стосуються проблематики самотності (з метою порівняння, осмислення й узагальнення їх положень); емпіричні: методика для визначення переживання самотності «Диференціальний опитувальник переживання самотності» Є. М. Осіна та Д. О. Леонтєва (ДОПО-3) та методика для визначення виду самотності «Опитувальник визначення виду самотності» (С. Г. Корчагіна); математико-статистичні методи обробки результатів: кількісний, якісний та порівняльний для систематизації та наочної демонстрації результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу. Самотність є складним, недостатньо вивченим феноменом, що викликає розбіжності вчених у думці, щодо того, чи варто сприймати даний феномен як явище негативне, деструктивне для особистості, або як ресурс, необхідний для її розвитку.

Феномен самотності є предметом вивчення багатьох наук – філософія, соціологія, психологія, філософська та релігійна антропологія. М. О. Бердяєв у своїй роботі "Я і світ об'єктів" пише: "Проблема самотності представляється мені основною філософською проблемою, з нею пов'язані проблеми "я", особистості, суспільства, спілкування, пізнання" (Berdiaev, 2014).

Існує безліч визначень поняття самотності, різні трактування та підходи до даного явища, що зумовлено складністю та багатогранністю даного явища.

Так, У. Садлер і Т. Джонсон визначають самотність як переживання, що викликає комплексне та гостре почуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і показує розкол основної реальної мережі відносин та зв'язків внутрішнього світу особистості (Sadler, Dzhonson, 2019).

С. Г. Корчагіна визначає самотність як психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми (Korchagina, 2018).

Л. Пепло зі співавторами розуміє самотність як складне відчуття, що опановує особистістю загалом – її почуттями, думками, вчинками, підкреслюючи важливе значення свідомості у цьому відчутті (Peplo, Morash, 2019).

Згідно з моделлю когнітивного дисонансу са-

мотність – реакція на сприйняття того факту, що соціальні зв'язки індивіда не порівнюються з певним внутрішнім стандартом (Hordieieva, 2012).

У Короткому психологічному словнику самотність визначається як із психогенних чинників, які впливають на емоційний стан людини, що у змінених (незвичних) умовах ізоляції з інших людей (Karpenko, 2015).

Визначення досліджуваного поняття з точки зору психіатрії можна знайти у Великій енциклопедії з психіатрії, де самотність - це стан комунікативної депривації (реальної або уявної), вимушена ізоляція від інших людей, примусове переривання комунікацій з ними, зазвичай викликає у більшості адекватних людей, гострі емоційні реакції та здатне стати одним із суттєвих факторів розвитку як психічних розладів та порушень поведінки, так і психосоматичної патології. А. Любіакін із співавторами під самотністю розуміють суб'єктивний стан емоційної відчуженості від світу, соціуму і себе самого, сприйняття сформованих взаємовідносин як незадовільних та поверхневих (Liubiakin, 2018).

Відсутність необхідного емоційного відгуку, розбіжність між бажаним результатом взаємодії з навколишнім середовищем, із соціумом та дійсністю, викликає різко негативні переживання. При цьому далеко не завжди самотність зустрічається за відсутності спілкування. Сучасна людина, будучи переповненою соціальними взаємодіями, здебільшого поверхневими, втрачає зв'язок із самим собою, зі своїм внутрішнім «Я», відповідно втрачаючи справжній глибокий контакт із оточуючими. "Самотні люди іноді дійсно шукають спочатку когось, просто кого-небудь, з ким можна проводити час, але незабаром вони розуміють, що швидкоплинні зв'язки можуть змусити відчути самотність ще сильніше" - пише у своїх роботах Р. Вейс (Veis, 2019).

Погляд на феномен самотності з позитивного боку, безумовно, дуже важливий. Вивчення власного внутрішнього світу, своїх істинних можливостей, потреба неможливе, знаходячись у постійному контакті з іншими. Для розвитку особистості, самоактуалізації необхідно хоча б іноді перебувати у стані самотності.

Складність феномену полягає в його амбівалентності. З одного боку, для розвитку особистості необхідна взаємодія з іншими, ідентифікація, пізнання себе

в контакті з навколишнім світом, з іншого боку, вивчення власної особистості неможливе без періодів усвідомлення себе самотнім перед життям і смертю. «Я» переживає печуче, гостре почуття самотності. Щоб не бути самотнім, треба сказати "ми", а не "я". Через момент самотності народжується особистість, самосвідомість особистості» - пише М. О. Бердяєв (Berdiaev, 2014). Автокомунікація, на думку Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва, необхідна для інтеграції досвіду взаємодії зі світом у структуру особистості. Автокомунікація можлива тільки в періоди усамітнення, що чергуються з періодами активної взаємодії з навколишнім середовищем, спілкування (Osin, 2013).

Самотність, будучи глибоко особистим переживанням, є дуже суб'єктивним поняттям для опису, що створює труднощі для формування чіткої теоретичної бази. У. Садлер і Т. Джонсон однією з найяскравіших рис самотності вважають специфічне почуття зануреності в себе, виділяючи такі його характеристики як цілісність і всеосяжність. Дослідники визначають самотність як особливу форму самосприйняття, гостру форму самосвідомості (Korshahina, 2018).

Р. Вейс виділяє два стани, які люди схильні розцінювати самотність як – «емоційну ізоляцію» та «соціальну ізоляцію». Перше, згідно з дослідником, викликане відсутністю прихильності до конкретної людини, а друге відсутністю доступного кола соціального спілкування (Veis, 2019).

«Соціальна ізоляція», на думку автора, викликає такі відчуття, як безглуздість свого існування, нудьгу, відчуття навмисного відторгнення. «Емоційна ізоляція» характеризується найчастіше тривожним занепокоєнням. Е. Пепло та її колеги вважають самодіагноз самотності результатом «тривалого когнітивного процесу, в ході якого ми усвідомлюємо або наділяємо змістом наші унікальні особисті переживання та узагальнюємо їх у цілісну категорію чи концепцію. Люди визначають стан самотності в залежності від цілого комплексу почуттів, а не за однією-єдиною домінуючою характеристикою (Zavorotna, 2019).

Відповідно до результатів дослідження, проведеного К. Рубінштейн і Ф. Шейвер, почуттями, асоційованими з оцінкою людини себе як самотньої, є смуток, нудьга, жалість до себе, туга за якоюсь конкретною лю-

диною, самоприниження, депресія та розпач (Rubinshtein, Sheiver, 2019).

Існує певна плутанина в тому, що мають на увазі, коли говорять про самотність. Самотність, усамітнення, ізоляція, самотність як сенсорна депривація, почуття самотності, стан самотності, самотність як відсутність сім'ї, дітей – варто розрізняти всі ці поняття.

Говорячи про ізоляцію, варто мати на увазі фізичну, просторову та тимчасову відчуженість людини від соціуму. Як така, ізоляція не є переживанням і не передбачає наявності самотності, як і самотність не передбачає наявності ізоляції. Часто воно яскраво проявляється під час пересичення поверхневими соціальними зв'язками. «Самотність в основі своїй пов'язана не з тим станом, коли людина одна, а швидше з її самоусунення, незалежно від того, що оточує людину - люди або природа» - пише американський філософ Дж. Оді (Odi, 2019). На відміну від ізоляції, самотність передбачає дисгармонію, розлад зі світом та самим собою.

Самотність може зустрічатися при добровільній ізоляції, коли людина свідомо виключає себе із соціуму, з метою саморозвитку, відновлення гармонійного внутрішнього стану, духовних практик. Саме усамітнення передбачає позитивний аспект самотності. На думку Дж. Оді, «здоровий розвиток психіки вимагає чергування періодів інтенсивного отримання відчуттів та інформації з періодами зануреності у самоту з метою їх переробки, оскільки в глибинах нашої свідомості відбувається набагато більша частина процесу мислення, ніж на рівні лінійного мислення, прив'язаного до зовнішнього світу» (Odi, 2019).

При дослідженні феномен самотності можна розглядати у таких категоріях, як почуття, процес, ставлення та життєва позиція, стан (Korchahina, 2018).

Самотність як почуття передбачає переживання власної несхожості інших, яка породжує незрозумілість, психологічні бар'єри спілкування, відсутність прийняття себе іншими. Часто воно може бути пов'язане з усвідомленням неможливості в даний момент мати близькі стосунки з будь-ким.

Самотність як процес характеризується поступовою втратою особистістю статусу суб'єкта соціального життя, внаслідок втрати ціннісних, нормативних соціальних орієнтирів, за яких особистість перестає бути

здатною сприймати.

Самотність як ставлення - передбачає, що особистість неспроможна сприймати світ як самоцінність, не сприймає себе як частину навколишнього соціального простору.

Самотність як життєва позиція – це усвідомлена відмова від близьких стосунків із будь-ким, від цінностей, норм, ідеалів, від світу загалом.

Самотність як стан – це переживання особистістю втрати внутрішньої цілісності, за одночасної втрати зовнішньої гармонії зі світом. Даний клас психологічних явищ має такі параметри як певна тимчасова обмеженість, охоплення всіх складових психіки та вплив на виникнення та перебіг даного психічного явища, крім ситуативного фактору, відношення суб'єкта до цієї ситуації.

Говорячи про види самотності, варто відзначити класифікацію, запропоновану І. Яломом. Засновник екзистенційного напрямку ототожнює поняття самотності з поняттям ізоляції, виділяючи такі її типи як міжособистісну, внутрішньоособистісну та екзистенційну (Yalom, 2014). Міжособистісна ізоляція, зазвичай переживана, на думку автора, як самотність, передбачає ізоляцію від оточуючих, внутрішньоособистісна – відділення один від одного елементів свого «Я», ізоляція від себе. Як перший, так і другий тип ізоляції тісно пов'язані з екзистенційною ізоляцією, яка часто лежить у їх основі. До екзистенційної ізоляції веде постійна конфронтація людини зі смертю і свободою, перед якою кожен непереборно самотній. «Основне міжособистісне завдання людини полягає в тому, щоб бути одночасно «частиною» та «окремо». Міжособистісна та екзистенційна ізоляція є етапами один для одного. Людина повинна від'єднати себе від іншого, щоб пережити ізоляцію, людина повинна бути сама по собі, щоб випробувати самотність. Проте саме зустріч із самотністю в кінцевому рахунку робить можливою для людини глибоку та осмислену включеність до іншого» – пише І. Ялом (Yalom, 2014).

У вітчизняній психології класифікацію самотності за критерієм співвідношення представленості у психіці індивіда двох базових психодинамічних механізмів – ідентифікації та відокремлення запропонувала С. Г. Корчагіна. Стан самотності у негативному її прояві є

наслідком порушення рівноваги між цими тенденціями (Korchahina, 2015).

При домінуванні механізму відокремлення (від інших людей, норм, цінностей, світу загалом) процеси ідентифікації діють лише в межах власного «Я», такий вид самотності автор називає "відчужуючим". Має двосторонній характер і призводить до формування дистанції між об'єктом та суб'єктом.

При домінуванні ідентифікації та обмеження механізмів відокремлення відбувається втрата власного «Я», деперсоналізація, неможливість контакту з самим собою, це позначається і на якості соціальних взаємодій людини, справжнє спілкування стає неможливим. Такий вид самотності автор називає «дифузним». Людина живе почуттями інших, заповнює порожнечу в собі, відчуттям власної потреби.

Різка зміна механізмів ідентифікації та відокремлення по відношенню до тих самих людей, а також по відношенню до самого себе, характеризує «дисоційовану» самоту, згідно з класифікацією, С. Г. Карчагіною. Цей тип передбачає, що одні сторони особи приймаються індивідом беззастережно, інші ж - повністю відкидаються. Дисоційована самотність є, на думку автора, завжди прикордонним станом, тоді як "відчужуючий" і "дифузний" типи можуть мати градації проявів від нормального до патологічного стану психіки індивіда.

Авторами моделі ставлення до самотності, Є. М. Осінім та Д. О. Леонтєвим, за допомогою ієрархічного кластерного аналізу були виділені 4 типи людей за характером переживання ними самотності (Osin, 2013). Так перший тип характеризують високі показники позитивної самотності за низьких показників залежності від спілкування та переживання самотності. Автори позначають цей кластер як групу творчо адаптованих людей, що йдуть шляхом розвитку особистості, чому сприяє прийняття самотності та відсутність актуального хворобливого переживання самотності.

Другий тип характеризують високі показники переживання самотності у поєднанні з прийняттям власної самотності. Цю групу людей автори описують як людей, які відкрито і свідомо переживають екзистенційну кризу, або кризу сенсоутрати. Третій тип виявляє неприйняття самотності (високі показники залежності

від спілкування та низькі – позитивної самотності) у поєднанні з низькими показниками актуального переживання самотності. Даний тип автори позначають як групу людей добре адаптованих, чиє благополуччя може бути як результатом наявності дійсно значущих і глибоких зв'язків зі світом та іншими людьми, так і результатом роботи захисних механізмів. Найважча психологічна ситуація, страждання від самотності, на думку авторів методики, у четвертого типу, що демонструє високий рівень переживання самотності разом із його неприйняттям. Важливо відзначити, що Є. М. Осін та Д. О. Леонтєв відзначають необхідність додаткових досліджень для отримання свідчень валідності представленої типології (Osin, 2016).

Таким чином, самотність – багатовимірне психічне явище, яке може виявлятися як у вигляді сильних негативних переживань, гальмувати розвиток особистості, переростати у патологічні форми, так і бути фактором, необхідним для автокомунікації, самопізнання, особистісного зростання та творчої реалізації. У цьому дослідженні під поняттям «самотність» маємо на увазі стан, викликаний переживанням власної не залученості у зв'язку з іншими людьми, переживанням своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми (Osin, Leontiev, 2016). Дані хворобливі переживання, безумовно, варто розділяти з поняттям усамітнення – позитивної форми феномена самотності, що може бути чинником особистісного зростання людини і викликати, навпаки, позитивні емоції.

Труднощі визначення поняття самотності, визначення характеру його на особистість, тягне за собою труднощі у вивченні причин і природи виникнення самотності. У межах різних теоретичних підходів дослідники пропонували свої моделі феномена.

Так, однією з перших психологічних моделей самотності є модель, сформульована в рамках психодинамічного напрямку психоаналітиками школи З. Фрейда – К. Хорні, Д. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман та іншими. Дані дослідники розглядають самотність як наслідок наявності в людини таких рис особистості, природних чи набутих, як нарцисизм, манія величчя та агресивність. Найважливішу роль формуванні цих рис, згодом розвивають так званий «синдром самотності»,

на думку представників психодинамічного напрямку, грає ранній вплив на особистісний розвиток дитини, саме акцентована любов і захоплення із боку сім'ї та оточуючих. У межах цього напрямку, самотність сприймається як патологічний стан, що веде до неврозу. Внутрішньоособистісні фактори є єдиною причиною самотності, ситуаційний фактор розглядається психоаналітиками вкрай мало або не враховується взагалі.

Представник гуманістичного психоаналізу, Еріх Фром, виділяє людські потреби реалізації, які безпосередньо протистоять стану самотності – потреба у спілкуванні, прихильності, самоствердження, потреба мати самосвідомість, потреба у системі орієнтації, необхідність мати об'єкт поклоніння.

У межах соціологічного підходу розглядаються зовнішні чинники, що впливають на формування самотності. Популярною є концепція Д. Рісмена, що виділяє три види соціального характеру: традиційно орієнтований, ззовні орієнтований та зсередини орієнтований. Ззовні орієнтовані люди, орієнтовані схвалення інших, постійно пристосовуються до обставин заради отримання уваги, відокремлені від свого «Я» утворюють самотню юрбу. Кількість людей, яких можна було б віднести до цієї групи, все збільшується в результаті соціальних факторів, актуальних у сучасному світі. Крім того, Д. Рісмен наголошує на важливості впливу на формування самотності ситуативних факторів (Perlman, Perlo, 2019).

Самотність як поєднання чи інтеракція особистісного та ситуативного фактору, що призводить до незадовільної реалізації потреби у соціальній взаємодії індивіда, розглядається представниками інтеракціоністського підходу. Відповідно до теорії, запропонованої Р. Вейсом, самотність можна поділити на «соціальну» та «емоційну». «Соціальна самотність» є наслідком недостатності соціальних зв'язків, дружнього спілкування, «емоційна» виникає як результат відсутності тісної прихильності, близькості, інтимності. Також Р. Вейс виділяє гостру та хронічну самотність. Вплив ситуативного фактору дослідник вважає ключовим у формуванні самотності (Veis, 2019).

В рамках феноменологічного підходу, самотність розглядається як наслідок розриву між ідеалами соціальної взаємодії, тією моделлю спілкування, яка вважається зразком у даному суспільстві, та реально

існуючим у індивіда типом взаємодії. Ідеальні зразки можуть не збігатися з потребами та особистісними особливостями індивіда, що може викликати відчуття відірваності, відокремленості з інших, завдаючи страждань. «Самотність – найбільш різко і болісно проявляється у тих індивідів, які з тієї чи іншої причини виявляються – будучи позбавленими свого звичного захисту – вразливими, зляканими, самотніми, але які мають істинне «я» і упевнені у тому, що будуть відкинуті рештою світу» – пише К. Роджерс, автор особистісно-орієнтованої моделі самотності, розробленої у межах феноменологічного напрямку (Zavorotna, 2019).

Представники цього підходу виділяють і інший, позитивний тип реагування на невідповідність існуючим зразкам. У цьому випадку самотність супроводжується творчістю і саморозвитком, що призводить до спроб створення нових еталонів або ігнорування існуючих ідеалів. Відповідно до вищезгаданої моделі самотності К. Роджерса, розрив між істинним «Я» та соціальною представленою індивіда з одного боку породжує самотність, з іншого – є необхідною умовою для самопізнання, усвідомлення своїх істинних потреб, нахилів, можливостей, поточний досвід індивіда, а не ранні дитячі враження, на думку дослідника, впливають на формування самотності.

Приватний підхід, основними виразниками якого є В. Дерлега і С. Маргуліс, передбачає розуміння самотності як порушення балансу між інтимністю спілкування та спілкуванням, що має формальний характер. При порушенні рівноваги переважання одного та недолік іншого може стати фактором, що руйнує особистість. Інтимність, саморозкриття індивіда, сердечність та взаємна зацікавленість у спілкуванні є базовими потребами особистості, на думку представників приватного підходу. Як внутрішньоособистісні чинники, і чинники довкілля у межах даного підходу розглядаються як ті, що мають однакове значення у формуванні самотності.

Самотність як непереборний, властивий самій природі людини, стан розглядається в рамках екзистенційного напрямку. Наголошується, що на неможливості позбутися самотності, можна лише за допомогою усвідомлення і примирення з ним як з частиною власної природи. Відносини, на думку яскравого представника

цього напрямку І. Ялома, є фактором, здатним пом'якшити фундаментальну та універсальну ізоляцію. Оскільки позбавлення від самотності є неможливим, варто акцентувати увагу на перетворенні даного переживання на джерело зростання та розвитку особистості, у тому числі джерело формування істинного розуміння іншого, важлива роль при цьому відводиться прийняттю та усвідомленню самотності як даності. Згідно з автором, особистість не може розвиватися поза самотністю, це необхідна умова для самопізнання та самоактуалізації (Yalom, 2014).

Згідно з одним із фундаментальних положень теорії представника гуманістичного підходу А. Маслоу про орієнтацію основної мотивації індивіда або на «заповнення дефіциту», або на «зростання», індивід, у якого задоволені такі базові потреби як безпека, належність будь-чого, ототожнення, любов, повага, престиж, схильний прагнути самоактуалізації і зрілості. Такі особистості більш незалежні, самодостатні, можуть відчувати перешкоди собі у особі інших і віддавати перевагу усамітненню. На думку А. Маслоу, процес самоактуалізації вимагає не тільки усамітнення, а й самотності, яка в даному випадку також набуває позитивного характеру. Сприйняття самотності як негативного або, навпаки, як позитивного явища, залежить від того, яким чином індивід обходиться з цим переживанням, чи використовує його для саморозвитку та самопізнання або ж, не бажаючи нічого змінювати в самому собі, відчуває відчай і страждання. Оскільки процес самоактуалізації триває все життя (за умови, що він почався), стан самотності також потрібний людині протягом усього життя.

Таким чином, варто відзначити схожість екзистенційного та гуманістичного підходів у розумінні самотності як переживання, необхідного для самопізнання, розвитку особистості та природного для людини.

Самотність як індикатор соціально-психологічного неблагополуччя, порушення взаємодії елементів системи та її зв'язків із зовнішніми світами, як механізм зворотного зв'язку, покликаною вивести індивіда зі стану дефіциту спілкування, розглядається в рамках загальносистемного підходу, виразником якого є Дж. Фландерс. Незважаючи на визнання важливості регулятивної функції, властивої самотності, Дж. Фландерс вважає цей стан патологічним.

У вітчизняній психології тема самотності почала досліджуватися авторами переважно з кінця ХХ століття, що варто пов'язати зі зміною суспільно-політичного устрою та розвалом колективістської ідеології.

Так, С. Г. Корчагіна розуміє самотність як власне психічне переживання, вказуючи на внутрішньо-особистісний механізм генези самотності, що полягає у порушенні динамічного балансу механізмів ідентифікації - відчуження, не заперечуючи при цьому і зовнішні об'єктивні фактори, які можуть спровокувати дане переживання. З погляду автора головним у розумінні суті феномену самотності є суб'єктивна неможливість (небажання) відчувати те, що цілком можливо відчутти, вийшовши з цього стану, наприклад, С. Г. Корчагіна наголошує на необхідності визнання та прийняття людини іншими людьми, за відсутності можливості відчутти визнання та прийняття, ймовірність самотності висока (Korchagina, 2018).

Є. В. Неумоєва-Колчеданцева у своєму дослідженні, присвяченому психолого-педагогічним методам розширення ресурсного, позитивного потенціалу переживання самотності, також виходить із впливу на формування стану самотності як зовнішніх факторів (об'єктивний аспект самотності – умови, які спричиняють самотність) так і внутрішніх факторів (суб'єктивний аспект самотності – переживання особистості, пов'язані з усвідомленням деформації власних зв'язків із різними аспектами дійсності (Neumoieva-Kolchedantseva, 2011).

Будучи багатовимірним феноменом, пов'язані з яким переживання носять дуже особистісний і суб'єктивний характер, самотність є для різних дослідників далеко не однозначним явищем. Існує безліч підходів до розуміння та природи самотності, до оцінки її впливу на психіку людини та на розвиток особистості та її благополуччя.

Для проведення дослідження було використано диференціальний опитувальник переживання самотності Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва (ДОПО-3) та опитувальник визначення виду самотності С. Г. Корчагіної.

Таким чином, у дослідженні використовувалися методики, що дозволяють виявити наявність суб'єктивного відчуття самотності, ступінь його виразності та

тип.

В основі диференціального опитувальника переживання самотності Є. М. Осіна та Д. О. Леонт'єва (ДОПО-3) лежить модель ставлення до самотності, що полягає в тому, що прийняття або неприйняття самотності як екзистенційної дійсності спричиняє відмінності, що стосуються того, які переживання та емоції воно викликає. Згідно з цією моделлю, можливість цінувати ситуації усамітнення і використовувати їх як ресурс для особистісного зростання та автокомунікації з'являється у разі прийняття індивідом самотності як екзистенційну даність. У разі неприйняття самотності, страху перед нею, ситуації усамітнення стають перешкодою для особистісного зростання. Провокуючи постійний пошук соціальних контактів, страх перед самотністю сприяє уникненню зустрічі людини із самим собою.

Самотність розуміється авторами методики як суб'єктивне переживання власної невтягненості у зв'язку з іншими людьми, яке може мати місце як у разі фізичної ізоляції, так і в присутності інших людей, але без психологічного контакту з ними (Osip, 2013).

Повна версія опитувальника ДОПО-3 містить 40 тверджень, згрупованих у три шкали або вісім субшкал.

Сума субшкал 1-3 дає бал за шкалою «Загальна самотність», що відображає ступінь актуального відчуття самотності, нестачі близького спілкування з іншими людьми. Високі бали за шкалою «Загальна самотність» пов'язані з актуальною виразністю переживання ізоляції, нестачі емоційної близькості або контактів з людьми та усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини. Низькі бали за даною шкалою свідчать про те, що респондент не відчуває хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування, і не вважає себе самотньою людиною.

Сума субшкал 4-6 дає бал за шкалою «Залежність від спілкування», що відбиває неприйняття самотності, нездатність залишатися одному.

Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне уявлення респондента про самотність та її схильність шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнути ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними чи хворобливими переживаннями. Низькі бали за

цією шкалою, навпаки, відображають спокійне, толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення та самотності.

Сума субшкал 7-8 дає бал за шкалою «Позитивна самотність», що вимірює здатність людини знаходити ресурс на самоті, творчо використовувати його для самопізнання та саморозвитку. Високі бали за цією шкалою свідчать, що респондент відчуває позитивні емоції у ситуаціях усамітнення, вміє цінувати їх і прагне усвідомлено приділяти час віч-на-віч із самим собою у своєму житті. Низькі бали за цією шкалою відображають нездатність респондента знаходити ресурс у ситуаціях усамітнення та відсутність позитивних емоцій у зв'язку з усамітненням. За даними досліджень, показник позитивної самотності корелює із творчою активністю.

Таким чином, варто відзначити, важливу особливість Диференціального опитувальника переживання самотності, створеного та валідизованого Є. М. Осінін та Д. О. Леонт'євим у 2013 році, яка полягає у вивченні самотності як багатовимірного феномену, що має не лише негативний характер, що вивчається багатьма іншими авторами, але і позитивний, у разі прийняття індивідом цього феномену як екзистенційної дійсності.

Опитувальник визначення виду самотності С. Г. Корчагіної складається з 30 питань з чотиривимірною оцінною шкалою: завжди, часто, іноді, ніколи. Дана методика призначена для визначення та глибини переживання самотності та її виду.

Автор опитувальника визначає самотність як психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми (Korchagina, 2018). Шкали опитувальника є видами самотності, що відповідають типології С. Г. Корчагіної – дифузний, відчужувальний, дисоційований. Детальний опис видів самотності, згідно з цією класифікацією, дано нами у розділі 1. Розробка методики відбувалася у три етапи. Метою першого етапу (соціологічного) було отримання змістовної інформації для опису феномену самотності. Другий етап (психологічний) передбачав побудову прототипу особистості, що переживає самотність. За підсумками проведення третього етапу – аналізу психологічної, філо-

софської, художньої літератури, узагальнення відповідей респондентів, було сформульовано критерії, прояви, ознаки стану самотності дорослої людини. Узагальнення результатів проведеної роботи дозволило створити опитувальник, який спочатку складався з 12 пунктів, згодом розширений до 30 пунктів.

В емпіричному дослідженні взяли участь 112 студентів віком 19-21 років. Серед них 48 хлопців та 64 дівчини.

У ході обробки даних, отриманих з використанням методики ДОПО-3, було проведено перевірку на відповідність закону нормального розподілу. Ця перевірка показала, що отримані дані за шкалою «Загальне переживання самотності» та за шкалою «Позитивна самота» розподіляються не відповідно до нормального закону, дані за шкалою «Залежність від спілкування» відповідають нормальному розподілу.

Автори методики пропонують вважати високими – бали за кожною шкалою/субшкалою, що перевищують середнє більш ніж на 1 стандартне відхилення. Низькими можна вважати бали за кожною шкалою/субшкалою, що відрізняються від середнього більш ніж на одне стандартне відхилення в меншу сторону (Osін, Leontiev, 2016).

вважали себе самотніми. 14,3% досліджуваних, які набрали бали вище, ніж одне стандартне відхилення від середнього, відчували переживання самотності, пов'язане з актуальною нестачею близьких контактів з іншими людьми. Варто зазначити, що дана шкала вимірює суб'єктивну сторону нестачі близькості, тобто переживання самотності може пояснюватися не лише кількістю контактів з оточуючими або ступенем близькості з ними, а ще й особистісними особливостями індивіда, його суб'єктивною оцінкою достатності близьких контактів та суб'єктивною оцінкою ступеня близькості з іншими людьми. 67,8% досліджуваних, чії бали за цією шкалою слід відносити до середніх, не відчували на даний момент дослідження гострого переживання самотності, але іноді, зіштовхуються з цим переживанням. Беручи до уваги явище адаптації, можна припустити, що після початку дистанційного навчання і до часу, коли було проведено тестування, більшість студентів, які потрапили до нашої вибірки, досить успішно адаптувалися до нового етапу життя, нових умов навчання та нового оточення. При цьому не варто відкидати можливість впливу соціальної бажаності у відповідях на запитання тесту.

За шкалою «Залежність від спілкування» 21,4%

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою Є.М. Осіна та Д. О. Леонтєва (ДОПО-3)

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	до-
Загальне переживання самотності	17,9%	67,8%	14,3%	
Залежність від спілкування	21,4%	64,3%	14,3%	
Позитивна самота	14,3%	67,8%	17,9%	

Невідповідність даних закону про нормальний розподіл не дозволяє припускати, що 95% значень змінних будуть розташовуватися на відстані двох стандартних відхилень від середнього значення за вибіркою. Результати аналізу розподілу досліджуваних груп відповідно до балів, отриманими за кожною з трьох шкал представлені в табл. 2.1.

17,9% досліджуваних, які набрали за шкалою «Загальне переживання самотності» бали, що відрізняються від середнього більш ніж на одне стандартне відхилення в меншу сторону, не відчували на момент дослідження хворобливого переживання самотності, і не

сліджуваних набрали низькі бали, що дозволяє припустити наявність у них спокійного, толерантного ставлення до переживання самотності та одиноких людей. Ймовірно, ця група випробуваних здатна до усамітнення, не відчуваючи при цьому гострих негативних переживань. 14,3% досліджуваних набрали високі бали за цією шкалою, що свідчить про негативне сприйняття переживання самотності, яке може виражатися у постійному пошуку соціальних контактів з метою уникнути ситуацій, у яких індивід може залишитися наодинці із собою. Більшість досліджуваних набрала кількість балів, які можна віднести до середніх, що говорить про

відсутність яскраво вираженого неприйняття переживання самотності та страху залишитися наодинці з собою.

14,3% досліджуваних набрали низькі бали за шкалою «Позитивна самотність», що дозволяє припустити неможливість побачити та використати ресурс у ситуації усамітнення даними опитаними, також можна припустити відсутність позитивних емоцій у зв'язку з подібними ситуаціями. 17,9% досліджуваних, які набрали високі бали за даною шкалою, навпаки, схильні використовувати ситуації усамітнення як ресурс для творчої діяльності, саморозвитку та самопізнання. Для цієї групи досліджуваних характерними є позитивні емоції та визнання цінності ситуації, у яких залишаються наодинці із собою.

У методикі «Опитувальник визначення виду самотності» використовується класифікація, згідно з якою автор виділяє три види самотності, в основі яких лежить домінування одного з двох базових психодинамічних механізмів – ідентифікації та відокремлення, або ж, у разі дисоційованої самотності, їхня різка зміна.

Можна відзначити досить рівне співвідношен-

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою
С.Г. Корчагіної**

Вид самотності	Кількість досліджуваних
Відчужуючий	39,3%
Дисоційований	32,1%
Дифузний	28,6%

ня всіх трьох видів самотності у досліджуваній вибірці. У дещо більшої частини досліджуваних, 39,3%, домінуючим є самотність, що відчужує. Цей вид самотності, згідно з автором класифікації, виникає в результаті переважання всередині особистості механізмів відокремлення - від інших людей, норм, цінностей, світу загалом. Відокремлення – процес не одномоментний та двосторонній. Особистість починає відчувати самотність, що відчужує, у випадку, коли з боку оточуючих, особливо близьких, починає відчувати прояв взаємного відчуження. Такий вид самотності може виражатися у високій тривожності, страху, агресивності, недоброчливості та втраченості.

28,6% досліджуваних, згідно з результатами дослідження, схильні відчувати дифузну самотність. Цей вид самотності може виникнути внаслідок домінування процесів ідентифікації. Занадто сильна ідентифікація себе з іншими людьми, ідеями, соціальними групами може спричинити втрату власної особистості, власного «Я». І навпаки, незадоволеність собою може спричинити схильність до пошуку зразків та ідеалів в інших і прийняття їх як своїх.

32,1% досліджуваних, згідно з отриманими результатами, можуть відчувати дисоційовану самотність, що характеризується різкою зміною ідентифікації та відокремлення та їх максимально експресивними проявами.

Даний поділ за видами самотності не говорить про те, що респонденти дійсно відчують дані переживання, швидше, тут варто говорити про деяку тенденцію в прояві механізмів ідентифікації та відокремлення в психіці респондентів, і про ймовірну схильність випробувати той чи інший вид самотності.

Висновки. У ході дослідження було проведено аналіз феномену самотності як соціально-психологічного явища, було розглянуто розуміння даного явища з погляду різних дослідників, наведено ряд визначень поняття самотності, проведено аналіз відмінностей між такими поняттями як самотність, ізоляція та усамітнення, наведено класифікації видів самотності, розглянуто різні напрями у межах яких відбувалося дослідження самотності. Також було проведено теоретичний аналіз такого поняття як мотивація досягнень, коротко проаналізовано поняття мотивації афіліації.

Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

У поданій вибірці 14,3% студентів відчували переживання самотності, пов'язане з актуальною нестачею близьких контактів з іншими людьми, що викликає негативні емоції й відчуття самотності. Невисокий відсоток може свідчити про ефективне подолання складнощів адаптаційного періоду переважно опитаних студентів, або це може бути наслідком впливу соціальної бажаності у відповідях досліджуваних.

Такий порівняно низький відсоток студентів, які відчували самотність і нестачу спілкування з іншими людьми може свідчити про те, що гіпотеза нашого

дослідження не підтвердилася. Можливо, це сталося тому, що дистанційне навчання триває вже порівняно давно і студенти адаптувалися до життя в таких умовах, знайшли інші форми взаємодії один з одним і не відчують вже таких проявів самотності, як це було три роки тому, коли дистанційне навчання тільки починалося.

Результати проведеного дослідження можуть бути використані в консультативній практиці при роботі зі студентами під час дистанційного навчання для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності, за допомогою корекції патернів поведінки та когнітивних установок у сфері комунікацій, з метою задоволення афіліативних потреб, а також за рахунок деякого перерозподілу ресурсів, зосереджених на діяльності з досягнення успіхів, на користь діяльності, спрямованої на встановлення, збереження та підтримки контактів, формування теплих та близьких відносин, заснованих на взаємному прийнятті та повазі.

References:

- Berdiaev, M.O., (2014). *Ya ta svit obektiv (Dosvid filosofii ta spilkuвання). Filosofii vilnoho dukhu.* Kyiv: Vlado., 480p. [in Ukrainian]
- Velyka entsyklopediia z psykhatrii (2012). V. A. Zhmurov. 2-he vyd. Kyiv: Dzhanharys., 864p. [in Ukrainian]
- Veis, R., (2019). *Pytannia vyvchennia samotnosti. Labirynty samotnosti.* Dnipro: Prohres, pp. 114-128. [in Ukrainian]
- Hordieieva, T. O., (2012). *Motyvatyia dosiahnennia: teorii, doslidzhennia problemy. Suchasna psykhologhiia motyvatsii.* Za red. D. O. Leontieva. Rivne: Sens, pp. 47-102. [in Ukrainian]
- Zavorotna, E. N., (2019). *Sotsialno-psykhologichni determinatsii samotnosti yak subiektyvnoho perezhyvannia.* Visti RHPU, №12 (91), pp.26-30. [in Ukrainian]
- Korchahina, S. H., (2015). *Henezis. Vydy ta proiavy samotnosti.* Mykolaiv: MPSI, 196 p. [in Ukrainian]
- Korchahina, S. H., (2018). *Psykhologhiia samotnosti.* S. H. Korchahina. Chernivtsi: ChPSI, 228 p. [in Ukrainian]
- Karpenko, L. A., (2015). *Korotky psykhologichni slovnyk; za zah. red. A. V. Petrovskoho, M. H. Yaroshevskoho.* Vinnytsia: Polityvdav, 431 p. [in Ukrainian]
- Liubiakin, A. O., (2018). *Doslidzhennia subiektyvnoho vidchuttia samotnosti ta adaptyvnosti u studentiv. Pedagogichna osvita v Ukraini.* № 9. pp. 101-107. [in Ukrainian]
- Neumoieva-Kolchedantseva, Ye. V., (2011). *Samotnist yak psykhichni fenomen ta resurs rozvytku osobystosti v yunatskomu vitsi.* Ye. V. Neumoieva-Kolchedantseva. *Osvita ta nauka.* №1. pp.42-51. [in Ukrainian]
- Odi Dzh., (2019). *Liudyna - istota samotnia: biolohichne korinnia samotnosti.* Dzh. Odi. *Labirynty samotnosti.* Lutsk: Prohres, pp.129-152. [in Ukrainian]
- Osin, Ye. M., (2013). *Dyferentsialnyi opytuvalnyk perezhyvannia samotnosti: struktura ta vlastyvoli.* Psykhologhiia. *Zhurnal vyshchoi shkoly ekonomiky.* № 1. pp. 55-81. [in Ukrainian]
- Osin, Ye. M., Leontiev, D. O., (2016). *Dyferentsialnyi opytuvalnyk perezhyvannia samotnosti (DOPO).* Ye. M. Osin, D. O. Leontiev. *Zhytomyr: Sens,* 88 p. [in Ukrainian]
- Peplo, L., Morash, M., (2019). *Samotnist ta samoostinka. Labirynty samotnosti.* Kharkiv: Prohres, pp.169-191. [in Ukrainian]
- Perlman, D., Peplo, L., (2019). *Teoretychni pidkhody do samotnosti. Labirynty samotnosti.* Lviv: Prohres, pp. 152-168. [in Ukrainian]
- Rubinshtein, K., Sheiver, F., (2019). *Samotnist u dvokh mistakh Pivnichnoho Skhodu. Labirynty samotnosti Dnipro: Prohres,* pp. 320-343. [in Ukrainian]
- Sadler, U., Dzhonson, T., (2019). *Vid samotnosti do anomii. Labirynty samotnosti.* Zaporizhzhia: Prohres, pp. 21-52. [in Ukrainian]
- Yalom, I. (2014). *Ekzystentsiina psykhoterapiia.* Mykolaiv: Klas, 576 p. [in Ukrainian]
- Cacioppo, J.T., Cacioppo, S., (2018). *The growing problem of loneliness.* *Lancet.* ;391(10119):426. doi:10.1016/S0140-6736(18)30142-9
- Shovestul, B., Han, J., Germine, L., Dodell-Feder, D., (2020). *Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors.* *PLoS One.* 15(2):e0229087. doi:10.1371/journal.pone.0229087

Rybak Oksana

Associate Professor of the Department of Psychology of I. Franko Lviv National University, Lviv (Ukraine)

Vasylykivska Olga

Student of the Department of Psychology of I. Franko Lviv National University, Lviv (Ukraine)

SUBJECTIVE FEELING OF LONELINESS OF STUDENTS DURING DISTANCE EDUCATION

ABSTRACT

The article is dedicated to the generalization of the most relevant scientific approaches to the study of the concept of loneliness, the subjective feeling of loneliness, the disclosure of the meaning and influence of the experience of loneliness in the development of personality. The levels of the subjective feeling of loneliness are empirically identified and described. The article highlights both the scientific and applied significance of research of the subjective feeling of loneliness of students during distance learning. Further prospects for research on this issue are indicated.

Loneliness is a complicated socio-psychological phenomenon. Being a personal experience, it is difficult to describe, since its manifestations are always subjective. The ambivalence of loneliness lies in its ambiguous impact on a person - it is often perceived by people as a difficult and painful experience, but it cannot be denied that for personality development it is necessary to be alone from time to time.

In the course of the study, an analysis of the phenomenon of loneliness as a socio-psychological phenomenon was carried out. The understanding of this phenomenon from the point of view of various researchers was considered, a number of definitions of the concept of loneliness were given. The analysis of the differences between such concepts as loneliness, isolation and seclusion was carried out and the classifications of types of loneliness were given. A theoretical analysis of such a concept as achievement motivation was also conducted, and the concept of affiliation motivation was briefly analyzed.

In the world, the problem of loneliness of students during distance learning is particularly relevant. The development of technology has allowed a person to be in constant contact with a huge amount of information, to contact

other people via Internet. But such limitless possibilities have a negative side. Dependence on information, characteristic of a modern person, distances it, plunging into its continuous consumption, depriving time of solitude, contact with one's feelings and thoughts.

Key words: loneliness, positive loneliness, subjective feeling of loneliness, distance learning, seclusion, isolation, social isolation.

Рибак Оксана Степанівна

Доцент кафедри психології Львівського національного університету ім. І.Франка, м. Львів (Україна)

Васильківська Ольга Степанівна

Студент Львівського національного університету ім. І.Франка, м. Львів (Україна)

СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена узагальненню найактуальніших наукових підходів до вивчення поняття самотності, суб'єктивного відчуття самотності, розкриттю значення та вплив переживання самотності у розвитку особистості. Емпірично виокремлено та описано рівні суб'єктивного відчуття самотності. У роботі виокремлено як наукове, так і прикладне значення досліджень суб'єктивного відчуття самотності студентам під час дистанційного навчання. Вказано подальші перспективи досліджень даної проблематики.

Самотність є складним та багатограним соціально-психологічним явищем. Будучи особистісним переживанням, воно важко піддається опису, оскільки його прояви завжди носять суб'єктивний характер. Амбівалентність самотності криється в неоднозначному впливі його на людину - безумовно, частіше вона сприймається людьми як тяжке та хворобливе переживання, але не можна заперечувати, що для розвитку особистості необхідно час від часу залишатися наодинці з собою.

У ході дослідження було проведено аналіз феномену самотності як соціально-психологічного явища, було розглянуто розуміння даного явища з погляду різ-

них дослідників, наведено ряд визначень поняття самотності, проведено аналіз відмінностей між такими поняттями як самотність, ізоляція та усамітнення, наведено класифікації видів самотності, розглянуто різні напрями у межах яких відбувалося дослідження самотності. Також було проведено теоретичний аналіз такого поняття як мотивація досягнень, коротко проаналізовано поняття мотивації афіліації.

У світі проблема самотності студентів під час дистанційного навчання є особливо актуальною. Розвиток технологій дозволив людині бути в постійному контакті з величезною кількістю інформації, контактувати з іншими людьми, долаючи будь-які відстані. Але такі безмежні можливості мають негативний бік. Залежність від інформації, властива сучасній людині, віддаляє її, занурюючи в безперервне її споживання, позбавляючи часу усамітнення, контакту зі своїми почуттями і думками. Можливість віртуального спілкування провокує скорочення живого спілкування, не даючи повного спектру емоцій і почуттів, скорочуючи змогу розвитку комунікативних навичок. Усе це, безумовно, впливає на те, що самотність студентів під час дистанційного навчання стає характерною рисою сучасного суспільства.

Ключові слова: самотність, позитивна самотність, суб'єктивне відчуття самотності, дистанційне навчання, усамітнення, ізоляція, соціальна ізоляція.

How to cite (як цитувати):

Rybak, O., Vasylykivska, O. (2022). SUBJECTIVE FEELING OF LONELINESS OF STUDENTS DURING DISTANCE EDUCATION. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 8 (5), 18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.5.2> [in Ukrainian]

Рибак, О., Васильківська, О. (2022). СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 8 (5), 18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.5.2>

Дата отримання статті: 03.04.2022

Дата рекомендації до друку: 21.05.2022

Дата оприлюднення: 30.05.2022