

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА  
ФАКУЛЬТЕТ КОРЕКЦІЙНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ  
ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Дипломна робота  
(магістра)**

**з теми: «Індивідуально-психологічні особливості переживання  
самотності серед молоді»**

**Виконала: студентка 2 курсу  
Pss1-M19z групи  
спеціальності 053 Психологія  
(заочна форма навчання)  
Кравчук Наталія Русланівна**

**Керівник:  
Гоцуляк Н. Є.,  
кандидат психологічних наук, доцент**

Кам'янець-Подільський – 2021 р

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ СУЧАСНИМИ ЮНАКАМИ.....</b>	<b>6</b>
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
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, РІВНЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА СПРОМОЖНОСТІ ДО САМОРОЗВИТКУ ТА САМООСВІТИ.....</b>	<b>28</b>
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
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИКЛАДАЧАМ ВНЗ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ В ПРОЦЕС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЦИКЛУ МАТЕРІАЛУ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ УМОВ ЕФЕКТИВНОГО САМОРОЗВИТКУ ТА САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>46</b>
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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

## ВСТУП

Актуальність дослідження. 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. 5 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. Леонтьєва; 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 соціальнопсихологічними 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.

## ВИСНОВКИ

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. 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 59 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. 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. АбульхановаСлавская. – 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 учебновоспитательного 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: учебнометодическое 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. Лёвинджера // 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. No 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, маюю, 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 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. 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 червую. А так, це моя мрія - пожити одній в домі, місяць, два. А так завжди тут хтось та присутній, я рідко буваю на самоті. " 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 малоймовірна, 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. 9 Гуляю, слухаю музику, читаю книги, смотрю фільми, роботаю)) Периодически, только когда есть острая необходимость в уединении 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, б8 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, вихожу гулять, учусь, смотрю обучающие видео, займаюсь спортом, танцюю, 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 попоти 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. 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. але я не схильний її ідеалізувати, комунікація з соціумом є також потребою Контроль. Самопізнання. 21 Сиджу у соц мережах, слухаю музику, граю в ігри, дивлюсь відео Так Відчуття, що ти нікому не потрібен, нікому не цікавий і в тебе немає справжніх друзів 22 Читаю книги, слухаю музику, граю на гітарі, займаюся йогою, втикаю в телефоні :) Так, але нечасто Відсутність будь-якого спілкування 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 щиру 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 Ханни Арендт, что когда мы теряем способность быть наедине с собой, тогда же мы теряем одиночества может перейти в депресняк, в чем приятного мало. способность мыслить. Одиночество так же полезно для разного рода творчества, ибо мало кто практикует это 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 рефлексия, 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 займаюся хобі, готую Так, я намагаюся 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, розбираюся 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 обожаю». Це самотність. А з друзями такої проблеми немає, бо я з ними інколи навіть днями не спілкуюсь, але разом з цим - все ще неймовірно обожаю їх. 43 Навчання, фільми, слухаю музику, малюю, ютуб 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 відповіді, проте немає людей, з якими можна цим поділитися,  
коли немає підтримки і тобі здається, що сам ти не впорася 47 Залежить  
безпосередньо від настрою та потреб, але частіше за все читаю, малюю,  
іноколи 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. Из. 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 78 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 79 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 80 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 81 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  
82 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 83 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