

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»
Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав здобувач 2 курсу 231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»

Ігор МАЛЯРЧУК

Керівник: к. психол. н., доцентка,
викл. кафедри Психології
Херсонського державного
університету

ДЕМЕНТЬЄВА Капіталіна Георгіївна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	6
1.1. Концепції та методологічні підходи до дослідження феномену самотності у філософсько-психологічних дослідженнях.	6
1.2. Основні причини та специфіка переживання самотності у юнацькому віці.	19
1.3. Психологічні наслідки довготривалої самотності у юнацькому віці.	30
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	43
2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження переживання самотності у юнацькому віці	43
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	47
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПІДТРИМКИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	60
3.1. Підходи до інтервенцій при переживання самотності в юнацькому віці .	60
3.2. Розробка тренінгової програми особистісного росту в юнацькому віці ...	65
Висновки до третього розділу	77
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самотність є комплексним та багатовимірним явищем, яке охоплює широкий спектр соціальних, емоційних та психологічних аспектів. Вона відіграє важливу роль у житті кожної людини, не зважаючи на її віковий період, проте в юнацькому віці це явище набуває особливого значення. Дослідження самотності серед молоді є надзвичайно актуальним у сучасному світі, де індивідуальність, самоідентифікація та самореалізація стають важливими складовими життя.

З одного боку, самотність є результатом соціальної ізоляції, відсутності близьких зв'язків, конфліктів у спілкуванні та відчуття емоційного відриву від оточення. В умовах урбанізації, цифровізації та швидкого розвитку технологій, юнацьке покоління все більше звертається до віртуального спілкування, яке часто не замінює якісного живого контакту, провокуючи почуття самотності. Тривалий період карантину, коли активність значно знизилася, а онлайн-комунікація стала єдиним засобом взаємодії, лише посилив це відчуття відчуження.

Особливо гостро питання самотності постає в умовах соціальних та військово-політичних змін. Війна в Україні, внутрішньо переміщені особи, втрати контактів, ізоляція та відсутність стабільного зв'язку підсилюють відчуття самотності серед молоді. Молода людина юнацького віку, в якому лише формується соціальна ідентичність, потребує особливої підтримки для подолання цього стану. Відчуття самотності може мати негативні наслідки не тільки для індивідуального розвитку, але й для соціальної адаптації та інтеграції в суспільство.

Актуальність теми дипломного дослідження обумовлена необхідністю вивчити, як сучасні юнаки переживають самотність, які соціально-психологічні чинники впливають на цей процес, і як можна допомогти молоді долати відчуття відчуження. Через складні наслідки воєнного стану, відсутність живого спілкування та соціальної взаємодії, важливо розробити ефективні стратегії інтервенцій, тренінгові програми та рекомендації щодо профілактики самотності серед молодих людей. Саме через дослідження психологічних

особливостей переживання самотності в юнацькому віці ми можемо сприяти розвитку соціальної компетентності, покращенню емоційного стану та самореалізації особистості в сучасних умовах.

Аналіз наукових праць з проблематики самотності та її чинників демонструє, що це питання є предметом міждисциплінарного вивчення. Філософи, соціологи, педагоги та психологи з давніх-давен досліджували феномен самотності, надаючи різноманітні трактування та підходи до його розуміння. Серед зарубіжних авторів питання самотності досліджували Л. Е. Пепло, Д. Перлман, З. Фрейд, Е. Фромм, І. Ялом, Д. Рісмен, Г. Зілбург, К. Роджерс, К. Боумен та інші.

Найбільшого розвитку дослідження самотності набули в США, де з'явилися і оформилися основні психологічні підходи до вивчення самотності: психодинамічний (Г. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман), феноменологічний (К. Роджерс), екзистенційний (К. Мустакас), соціологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер), інтеракціоністський (Р. Вейс), когнітивний (Д. Перлман, Д. Рассел та інші), когнітивно-біхевіоральний (Д. Янг), інтимний (В. Дж. Дерлега, С. Маргуліс), загальносистемний (Дж. Фландерс).

У вітчизняній психології феномен самотності став предметом уваги порівняно недавно. Питання самотності почали вивчати лише наприкінці ХХ ст., зокрема у працях О. Данчева, Т. Драгунова, І. Кон, С. Малишева, Ю. Швалб та інших.

Проаналізувавши ці наукові праці, можна зробити висновок, що проблема самотності в юнацькому віці є актуальною через складні соціально-психологічні виклики сучасного світу, які впливають на способи соціальної взаємодії та комунікації молоді. Вивчення цього феномену дозволяє зрозуміти, які чинники сприяють виникненню та розвитку відчуття самотності, а також розробити ефективні стратегії інтервенцій для молодих людей, які стикаються з цими проблемами.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних змістових параметрів переживання самотності в юнацькому віці.

Об'єктом дослідження є юнацький вік як період розвитку особистості

Предмет дослідження – психологічні змістові параметри переживання самотності в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену самотності та її змістових параметрів;
2. Проаналізувати причини переживання самотності у юнацькому віці;
3. Емпірично вивчити рівень суб'єктивного відчуття стану самотності у юнаків.
4. Визначити стратегії подолання самотності та підтримки особистісного розвитку в юнацькому віці.

Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування;
- **емпіричні:** методика діагностики суб'єктивного переживання самотності, розроблена Д. Расселом, Л. Пепло і М. Фергюсоном; «Опитувальник для виявлення індивідуальних проявів самотності» (С.Г.Корчагіна); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) .
- **методи статистичної обробки даних:** коефіцієнти кореляції r-Пірсона (для визначення кореляційних зв'язків між змінними).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Концепції та методологічні підходи до дослідження феномену самотності у філософсько-психологічних дослідженнях.

Самотність є складним феноменом, що досліджується в межах різних наукових дисциплін, зокрема філософії, соціології, педагогіки та психології. Її багатогранність зумовлює різні підходи до трактування цього явища.

У наукових словниках самотність часто визначається як стан ізоляції від суспільства, що супроводжується негативними емоційними переживаннями, такими як пригніченість, депресивні настрої, замкнутість і відчуженість. Деякі дослідники пов'язують її з незадоволенням базової потреби у безпеці, що може впливати на всі сфери життя людини. З психологічної точки зору самотність розглядається як суб'єктивне переживання, що формується під впливом емоційних і когнітивних факторів та залежить від індивідуального сприйняття ситуації [9].

Психологічні словники трактують самотність як чинник, що безпосередньо впливає на емоційний стан людини, зокрема у випадках ізоляції. Вона може проявлятися у вигляді почуття знедоленості, пригніченості, соціального відчуження й загального життєвого дискомфорту.

Визначення самотності ускладнюється її подібністю до інших понять, таких як усамітнення, соціальна ізоляція, відлюдництво, аномія чи депресія. Це створює труднощі у проведенні чітких меж між цими явищами та вимагає комплексного підходу до їх розгляду.

Самотність – це глибоке явище, яке торкається фундаментальних питань людського існування, його сенсу та призначення. Ця тема має давнє коріння у філософії та досліджується ще з античних часів. Арістотель вважав, що людина поза суспільством може бути або богом, або звіром, що підкреслює її соціальну природу. У XX столітті Нікола Аббаньяно зазначав, що усамітнення може стати точкою відліку для пошуку власного життєвого шляху [24].

Філософи по-різному пояснювали природу самотності. Фрідріх Ніцше, Еріх Фромм та Іммануїл Кант пов'язували її з моральною кризою суспільства. Фромм вважав, що надмірна увага до штучних потреб лише посилює відчуття ізоляції, тоді як Карен Хорні вказувала на вплив ринкових відносин і конкуренції, які сприяють віддаленню людей одне від одного. Віктор Франкл пояснював самотність як наслідок втрати життєвих цінностей і сенсу існування. Дейвід Рисмен та Елвін Тоффлер пов'язували її з прискореним темпом життя в умовах науково-технічного прогресу, коли людина може почуватися самотньою навіть у натовпі [24, 30, 46, 54].

Розглянемо детальніше погляди різні точки зору на самотність. Одним із ключових мислителів, які приділили увагу темі самотності, був Блез Паскаль. Він розрізняв самотність і усамітнення, вбачаючи у другому можливість глибоких роздумів про сенс життя та власні вчинки. Паскаль зазначав, що люди уникають бути наодинці зі своїми думками, шукаючи розваг як порятунку від самотності. Він розглядав цей феномен як усвідомлення людиною своєї вразливості перед безмежним Всесвітом. Водночас, на його думку, саме в цьому стані можна знайти поштовх до роздумів про щастя та буття [46].

Філософи XX століття, зокрема Камю, Сартр, Гуссерль і Хайдеггер, також приділяли значну увагу самотності, розглядаючи її крізь призму екзистенціалізму [24, 30, 46, 54].

У XIX столітті інтерес до самотності знайшов відображення в ідеях американських трансценденталістів, які закликали до незалежності від соціуму. Вони вважали, що людська особистість містить безмежний внутрішній потенціал, який може розкритися лише через самоту та єднання з природою. Одним із найяскравіших представників цього напрямку був Генрі Девід Торо. Він провів понад два роки у віддаленій хатині біля Уолденського озера, відмовившись від цивілізації. У своїх працях він зазначав, що самотність є важливою умовою для глибоких роздумів і духовного розвитку, адже навіть найприємніше товариство може втомлювати й відволікати від важливих думок [46].

Філософи різних епох досліджували природу самотності, визначаючи її причини та можливі способи подолання. На відміну від психологічного підходу, який зосереджується на емоційних та когнітивних аспектах, філософський аналіз спрямований на пошук духовних і соціальних витоків цього явища. У філософії феномен самотності зазвичай розглядається в чотирьох основних аспектах [46, 24]:

- Самотність-бездомність – відчуття невизначеності сенсу існування у світі (М. Бубер, С. К'єркегор, Ф. Ніцше, Х. Ортега-і-Гассет, М. Хайдеггер).
- Самотність-незлиянність – фундаментальна відособленість «Я» від «Іншого», що не може бути подолана (М. О. Бердяєв, А. Камю, Е. Левінас).
- Самотність-відповідальність – усвідомлення того, що людина приречена на свободу і повинна самотійно обирати свій шлях (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер).
- Самотність-відокремленість – свідоме рішення дистанціюватися від інших задля концентрації на важливих життєвих аспектах (Г. Торо, Р. Емерсон).

Фрідріх Ніцше наголошував, що лише в стані самотності людина може глибше усвідомити себе, свій внутрішній світ, розширити духовний горизонт та вдосконалюватися. Він надавав самотності позитивного значення, порівнюючи її зі свободою, що сприяє самопізнанню та глибшому осмисленню буття, як індивідуального, так і суспільного [18].

Мартін Хайдеггер вважав, що подолати почуття самотності можна через взаємодію з іншими. Однак міжособистісне спілкування не завжди приносить бажаний ефект, оскільки очікування людини часто не відповідають реальності [30].

Самотність може мати як зовнішній, так і внутрішній вимір, що взаємопов'язані, але не є тотожними. Зовнішня самотність виникає через суперечності між людиною та її соціальним оточенням (наприклад, конфлікти, втрати, життєві труднощі). Внутрішня самотність, своєю чергою, є результатом

особистісного конфлікту, що призводить до кризи ідентичності та пошуку власного «Я» [24].

У XIX столітті феномен самотності отримав нове трактування у працях американських трансценденталістів. Вони вважали, що людина здатна знайти духовне багатство лише у віддаленні від суспільства та гармонії з природою. Яскравим прикладом таких поглядів був Генрі Девід Торо, який вирішив прожити понад два роки у самоті, подалі від цивілізації, в лісовій хатині біля Уолденського озера. Він зазначав, що справжня мудрість і самопізнання народжуються у тиші, а постійне перебування серед людей часто відволікає від важливих роздумів [18].

Аналізуючи поняття самотності крізь призму досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, можна виокремити три основні погляди до її визначення.

Перший трактує самотність як соціальну ситуацію, що впливає на емоційний стан людини. У цьому контексті головним критерієм є рівень ізоляції особистості від суспільства.

Другий розглядає самотність передусім як внутрішній, психоемоційний стан. У його межах можна виділити кілька основних джерел:

- самотність - стан, що виникає у відповідь на депривацію особистісних потреб;
- самотність - результат когнітивного дисонансу;
- самотність - результат особливостей особистості.

Третій розглядає самотність як адаптаційний механізм, що сприяє саморегуляції та внутрішньому розвитку [54].

У сучасних соціальних науках досі немає єдиного підходу до визначення природи самотності. Це ускладнює як її діагностику, так і пошук ефективних способів подолання цього явища. Відсутність єдиної концепції пояснення причин і умов виникнення самотності також створює труднощі в її практичному дослідженні. У зарубіжній психології існує дев'ять підходів до розуміння самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенційний,

соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний і міждисциплінарний [19].

З позицій психоаналізу самотність розглядається як негативний стан, що формується ще в дитинстві внаслідок несприятливого досвіду. Вона виступає механізмом регулювання стосунків із соціумом та способом компенсувати емоційні переживання. Г. Салліван та Дж. Зілбург пов'язують самотність із особистісними рисами, такими як нарцисизм, манія величі, ворожість та внутрішні конфлікти, що виникають під впливом раннього досвіду дитини [18].

З. Фрейд також наголошував на значущості раннього розвитку, вводячи поняття «комплексу самотності». Надмірна опіка та увага з боку батьків можуть сформувати у дитини завищене уявлення про власну значущість. У дорослому віці, коли оточення перестає сприймати її з таким же захопленням, це може викликати розчарування, звуження кола соціальних контактів і розвиток почуття самотності [63].

Неофрейдистська модель, до її представників належать Г. Зілбург, Гаррі С. Салліван та Еріх Фромм. В межах психоаналітичного підходу самотність пояснюється як наслідок соціальних обмежень, накладених на природні імпульси людини. Громадські норми, цінності та ідеали трансформують первинні людські потяги, а надмірний соціальний тиск змушує людину віддалятися від суспільства, тим самим провокуючи її самотність. У такому контексті самотність постає як своєрідний механізм самозахисту, що допомагає зберегти індивідуальність та біологічну ідентичність [24].

Еріх Фромм був одним із перших, хто заглибився в проблему самотності, вказуючи на її руйнівний вплив на психіку людини. Він підкреслював, що повна ізоляція є неприродною для людської природи і може викликати сильний страх, який інколи перевершує навіть страх смерті. Самотність, на його думку, породжує тривогу та глибоке внутрішнє хвилювання, оскільки відірваність від інших означає втрату зв'язку зі світом. Фромм вважав, що прагнення подолати відчуженість є однією з ключових людських потреб, а любов – одним із способів знайти цей зв'язок і впоратися із самотністю [50].

Водночас він трактував це явище не лише як індивідуальну проблему, а й як соціальний феномен. На його думку, людське несвідоме формується у взаємодії з суспільством, а потреба у зв'язках із навколишнім світом є фундаментальною для психічного благополуччя. Відчуття самотності, за Фроммом, може мати глибокі наслідки, оскільки суперечить самій природі людини, яка від народження інтегрована у соціальну реальність.

Екзистенціальна модель, розроблена К. Мустакасом, Б. Міюсковічем та І. Яломом, наголошує, що самотність є фундаментальною характеристикою людського буття. Вона впливає з усвідомлення індивідуальної відокремленості та кінцівки власного існування. Екзистенціалісти стверджують, що уникнути цього стану неможливо, проте людина може прийняти його як частину своєї сутності та знайти в ньому сенс [30].

Один із представників релігійного екзистенціалізму, М. О. Бердяєв, вбачав у самотності переважно болісний і негативний досвід, що виникає внаслідок відмови особистості від взаємодії з навколишнім світом. Він виокремлював два види самотності: відносну та абсолютну. Відносна самотність, на його думку, є необхідною умовою особистісного розвитку, оскільки дозволяє людині усвідомити власну унікальність, сформувати ідентичність і прагнути до самовдосконалення. Абсолютна ж самотність, навпаки, заважає розвитку, провокуючи соціальну, інтелектуальну та психологічну деградацію. У контексті становлення особистості важливо, щоб людина була інтегрована в соціум, адже ефективний розвиток неможливий без взаємодії з іншими [24].

Загалом екзистенційний підхід розглядає самотність як невіддільний аспект людського буття. Вона найгостріше відчувається в кризових моментах життя, зокрема, у зіткненні зі смертю. При цьому екзистенціалісти наголошують, що самотність не варто долати будь-якою ціною, важливо навчитися її усвідомлювати та приймати як частину власного існування. У певних випадках вона може стати джерелом внутрішнього зростання й творчого потенціалу. Водночас, оскільки відчуття самотності є неминучим на різних етапах життя, важливо, щоб воно не набувало затяжного характеру.

Феноменологічна модель, яку представляють К. Роджерс, Д. Бернштейн і Е. Рой, пояснює самотність через розрив між ідеальними зразками комунікації та реальним досвідом взаємодії. Людина прагне до такого спілкування, яке відповідає прийнятим у суспільстві нормам, але часто відчуває невідповідність між цими нормами та власними потребами, що і породжує почуття відчуженості. Коли людина усвідомлює свою несхожість із більшістю, вона може переживати почуття відірваності від соціуму, що є основою її самотності. Важливо розрізняти самотність від таких понять, як ізоляція та усамітнення. Ізоляція має фізичний, емоційний або соціальний характер і часто зумовлена зовнішніми обставинами. Усамітнення ж є свідомо обраним станом, що сприяє саморефлексії, особистісному розвитку та творчому процесу [46].

К. Роджерс, представник феноменологічного підходу, вважав, що самотність виникає через низьку соціальну адаптацію та відчуження від власних почуттів. Він підкреслював, що суспільство нав'язує особистості певні моделі поведінки, що може призводити до внутрішнього конфлікту між істинним «Я» і соціальними очікуваннями. Така невідповідність часто змушує людину уникати нових соціальних контактів, побоюючись бути неприйнятною [30].

У соціально-психологічному підході самотність розглядається як наслідок ослаблення міжособистісних зв'язків, зростання соціальної та сімейної мобільності. В цьому контексті часто використовується поняття «самотній натовп», що відображає сучасну проблему відчуження навіть серед великої кількості людей. Цей підхід, представлений К. Боуменом, Д. Рисменом та Р. Слейтером, розглядає самотність як наслідок соціальних процесів. Відповідальність за її виникнення покладається на суспільство, що сприяє ослабленню міжособистісних зв'язків. К. Боумен виокремив основні чинники, які посилюють самотність у сучасному світі: розпад традиційних первинних груп і зростання соціальної мобільності, що призводить до нестабільності соціальних зв'язків [30; 24; 56].

Девід Рисмен у своїй книзі «Самотній натовп» зазначав, що однією з основних причин самотності є надмірна орієнтація людини на думку інших.

Бажання подобатися, постійне підлаштовування під соціальні очікування та втрата власної автентичності спричиняють відчуття самотності, яке він описав через концепцію «самотнього натовпу». Це явище, на його думку, є особливо характерним для сучасного західного суспільства, де людина, попри постійну взаємодію з іншими, відчувається ізольованою та самотньою [18].

Інтераціоналістський підхід визначає самотність як результат недостатньої соціальної компетентності або неможливості будувати задовільні міжособистісні відносини. Р. Вейс виокремлює два типи самотності: емоційну та соціальну ізоляцію. Емоційна ізоляція спричиняє підвищену тривожність, почуття пустоти та зниження самооцінки, тоді як соціальна ізоляція призводить до безпорадності, втрати сенсу життя та депресії. На його думку, самотність є природним феноменом, а її витоки можуть мати навіть інстинктивну природу. Дослідження у цій сфері також вказують на ситуативну самотність, яка є тимчасовою, і стабільну самотність, що стає частиною особистості [18].

Когнітивна модель, розроблена Е. Літіцією, Л. Пепло та У. Садлером, акцентує увагу на сприйнятті та оцінці власного соціального становища. Когнітивний підхід розглядає самотність як результат невідповідності між особистим досвідом людини та загальноприйнятими нормами. Когнітивні моделі підкреслюють важливість афективних і поведінкових аспектів у переживанні самотності, а також акцентують увагу на розбіжності між фактичним і бажаним рівнем соціальних контактів. Прихильники цього підходу, зокрема Л. Пепло, наголошують, що почуття самотності формується під впливом особистісних потреб, очікувань і зовнішніх чинників, які впливають на людину в конкретний момент. Людина не лише занурена в реальні соціальні зв'язки, а й керується власними уявленнями про ідеальні стосунки, і якщо існує розрив між цими уявленнями та реальністю, це може спричинити самотність. Л. Пепло вважала, що людина переживає самотність, коли усвідомлює розрив між бажаним і реальним рівнем соціальної взаємодії. Відповідно, саме когнітивні процеси визначають глибину цього переживання, а зміна уявлень про власну соціальну ситуацію може впливати на інтенсивність відчуття самотності [18].

Інтимний підхід, запропонований американськими дослідниками В. Дерлегою та С. Маргулісом, підкреслює роль таких понять, як «інтимність» і «саморозкриття». Вони вважають, що дисбаланс між глибиною особистісного спілкування та його формальністю є важливим фактором виникнення самотності. Надмірна закритість або, навпаки, відсутність можливості для щирого спілкування призводить до відчуття ізоляції та відчуження. Таким чином, відсутність близької людини, з якою можна вільно спілкуватися й будувати довірливі стосунки, є однією з головних причин самотності [39].

Системний підхід розглядає самотність як стан, що допомагає особистості підтримувати необхідний рівень соціальних контактів. Самотність постає як комплексне явище, в якому взаємодіють когнітивні, поведінкові, емоційні та мотиваційні компоненти.

Цікавий погляд на самотність запропонував Д. Віннікот. Він розглядав людину як істоту, яка за своєю природою є ізольованою, проте може пізнати себе лише через взаємодію з іншими. На його думку, важливо не лише вміти спілкуватися, а й залишатися наодинці із собою навіть у присутності інших людей. Це дозволяє осмислити власний досвід, внутрішні переживання та взаємодію із зовнішнім світом [37].

Т. Джонсон, Л. Пепло та В. Салдер виділили кілька типів самотності. Космічна самотність виникає у людей, які відчувають свою особливу місію та віддаленість від інших. Культурна самотність пов'язана з розривом між поколіннями, неприйняттям суспільних норм або втратою зв'язку зі своїм культурним середовищем. Соціальна самотність проявляється в емоційній ізоляції, втраті близьких зв'язків та відчутті браку підтримки [39].

Загальносистемна модель, запропонована Дж. Фландерсом, розглядає самотність як наслідок порушення механізму зворотного зв'язку, який регулює соціальні контакти між особистістю та суспільством. Ця ідея базується на загальній теорії живих систем Дж. Міллера, згідно з якою будь-яка система прагне до стабільності. Якщо стабільність порушується, система реагує зворотним зв'язком для її відновлення. Самотність у цьому контексті є

наслідком недостатньої інтеграції людини в соціум або його нефункціональних комунікативних стратегій [18].

Міждисциплінарний підхід до проблеми самотності вказує на те, що певні аспекти цього явища є спільними для всіх людей, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Зокрема, У. А. Садлер і Т. Б. Джонсон зазначають, що самотність супроводжується глибоким відчуттям заглибленості у власні переживання, а також кризою міжособистісних зв'язків, що може призвести до деструктивних змін у внутрішньому світі особистості [24].

Таким чином, різні моделі самотності відображають багатогранність цього феномену. Вони демонструють, що самотність може мати як соціальне, так і психологічне чи навіть філософське підґрунтя, а її переживання залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішнього сприйняття людини.

Болгарський психолог Л. Симеонова виявила кілька типів людей, які схильні до переживання самотності, залежно від їхніх особливостей поведінки. Вона виділила такі категорії:

- Люди, які мають незадоволені потреби в самоствердженні, для яких основною метою є досягнення власного успіху, і вони зосереджуються лише на цьому.
- Люди, чия поведінка є жорстко стереотипною. Вони не здатні вийти за межі своїх визначених ролей і не дозволяють собі виявляти гнучкість або свободу у спілкуванні.
- Люди, для яких характерна нестандартна поведінка. Їхні погляди та вчинки часто не відповідають соціальним нормам або стандартам груп, в яких вони перебувають.
- Люди, які зосереджені на своєму внутрішньому світі. Вони сприймають свої переживання та події свого життя як виняткові і незвичайні порівняно з тим, що відбувається з іншими людьми.
- Люди, що мають низьку самооцінку і сором'язливість. Вони часто відчують себе непоміченими або нецікавими для оточуючих, і через це уникають уваги, що лише посилює їх почуття самотності [32].

Розглядаючи концепт «самотність» у психології, важливо звернути увагу на термінологічну основу цього явища. Згідно з Р. Вейсом, самотність – це соціальний стан, який відображає психофізичний стан людини, утруднюючи встановлення нових контактів та підтримку старих зв'язків. Вейса розрізняє два типи самотності: соціальну та емоційну. Соціальна самотність пов'язана з браком контактів, спілкування, відсутністю або обмеженням родинних і дружніх зв'язків, а також простою фізичною відсутністю людей, з якими можна взаємодіяти [39].

Емоційна самотність, у свою чергу, характеризується відсутністю емоційного зв'язку, коли навіть якщо поруч є інші люди, відсутній близький або інтимний контакт. Таким чином, соціальна самотність є кількісним показником, що стосується наявності чи відсутності соціальних зв'язків, в той час як емоційна самотність має якісний характер і залежить від якості взаємодії.

У своїй роботі «Самотність має значення: Теоретичний та емпіричний огляд наслідків і механізмів» Л. С. Ховклі та Дж. Т. Качіополо акцентують увагу на тому, що зміни в імунорегуляції, зумовлені самотністю, охоплюють не лише запальні процеси. Дослідження цих вчених є важливими для комплексного розуміння впливу самотності на здоров'я – як психологічне, так і фізичне. Результати показали, що самотність сприяє погіршенню клітинного імунітету, що проявляється у зниженні активності природних кілерів та підвищенні рівнів антитіл до вірусів Епштейна-Барра та герпесу. Самотність асоціювалася з ослабленою відповіддю антитіл на компонент вакцини проти грипу, що дозволяє припустити, що гуморальна імунна відповідь також може бути ослаблена у самотніх людей [30].

І. Саволайнер, досліджуючи зв'язок між надмірним використанням інтернет-ресурсів та самотністю, зазначає, що відчуття самотності прямо пов'язане з компульсивним використанням інтернету в різних країнах. Цей висновок відкриває нові можливості для розуміння механізмів розвитку молодіжної залежності та дає поштовх для покращення профілактичної роботи щодо надмірного використання інтернету [17].

Дослідження українських психологів також приділяють увагу комплексному вивченню самотності, зокрема робота Л. І. Коломієць, яка надає чітку класифікацію чинників і компонентів самотності. Вона розподіляє чинники на індивідуально-психологічні (темперамент, Я-концепція, тривожність) та соціально-психологічні (неприйняття групою, розрив відносин). До компонентів самотності вчена відносить когнітивний, емоційний, поведінковий та емоційно-вольовий [53].

Інтерес викликає також думка Л. І. Коломієць, яка, на відміну від Л. С. Ховклі, вважає, що самотність може мати позитивний ефект, ставши основою для розвитку суб'єктності, рефлексії і відповідальності [53].

Дослідники також виділяють різні види самотності, що відображаються у різних наукових підходах і класифікаціях. Одним з перших класифікацію самотності в рамках теорії прив'язаності запропонував Р. Вайс. Він описав самотність як емоційну і соціальну ізоляцію. Згідно з його поглядами, емоційна самотність виникає через втрату близької людини і проявляється у вигляді відсутності об'єкта прив'язаності. Соціальна ізоляція, в свою чергу, виникає через нестачу соціальних зв'язків та міжособистісних стосунків, таких як дружні або професійні відносини [25].

Л. Пепло виділяє чотири типи самотності: космічну, культурну, соціальну та міжособистісну [18]. Космічна самотність є станом, що нагадує відчуження, і в певному сенсі схожа на екзистенційну самотність, описану І. Яломом. Культурна самотність виникає, коли людина відчуває відчуження від соціальних норм і традицій, розрив між старими і новими культурними цінностями або між поколіннями. Соціальна самотність з'являється, коли індивід відчуває ізоляцію від соціальних інститутів через відторгнення ними або власне неприйняття їхніх норм та цінностей. Міжособистісна самотність пов'язана з відсутністю емоційної та інтимної близькості, що може бути результатом розлуки або відсутності близьких стосунків.

Т. Бренан у своїй класифікації також визначає чотири види самотності: загальну, емоційну, соціальну та духовну [67]. Перші три типи практично збігаються з класифікацією Л. Пепло, але духовну самотність Т. Бренан трактує

як процес пошуку сенсу життя і власної ідентичності. Якщо цей пошук не дає результатів, людина може відчувати себе ізольованою. У контексті соціальної самотності автор підкреслює важливість усвідомлення конфлікту між наявними соціальними зв'язками та бажаними, суспільно схваленими стандартами міжособистісних відносин.

Корчагіна С.Г. пропонує власну класифікацію самотності, в якій виділяє три типи: відчужуючу, дифузну та дисоційовану. Відчужуючою самотністю автор називає тривалий стан, який супроводжується процесом відокремлення індивіда від зовнішніх об'єктів та одночасним віддаленням цих об'єктів від нього. Ступінь вираженості цієї самотності залежить від кількості об'єктів, з якими індивід переживає відчуження. Найекстремальніша форма цієї самотності – повна втрата зв'язків з оточенням та відмова від можливості психоемоційної прив'язаності до інших [54].

Дифузна самотність виникає через надмірне прагнення до злиття з іншими, коли індивід починає ототожнювати себе з оточенням, втрачаючи власне "Я". У результаті цього відбувається відмова від власних цінностей, інтересів і принципів, заміщуючи їх думками та переконаннями інших людей.

Дисоційованою є самотність, що супроводжується нестабільністю в процесах відчуження і ідентифікації щодо одних і тих самих людей. Людина приймає деякі свої якості, водночас заперечуючи інші, що призводить до явища дисоціації.

Переважає більшість психологічних досліджень акцентує увагу на негативних аспектах самотності, таких як її руйнівний вплив на особистість і адаптацію. Вказується на зв'язок самотності з депресією, тривожністю, ворожістю, зловживанням алкоголем і наркотиками, а також суїцидальними намірами. Лонгітудні дослідження показують зв'язок самотності з прискореним старінням, розвитком соматичних захворювань і зниженням когнітивних функцій.

Проте останнім часом почався розвиток нового підходу, який розглядає самотність як ресурс для особистісного розвитку. Це проявляється у зв'язку між переживанням самотності, творчими здібностями та розвитком індивіда, хоча

таких досліджень ще не так багато. Одними з перших, хто звернув увагу на позитивні аспекти самотності, були Е.Н. Осін та Д.О. Леонтьєв, що знайшло відображення в їхніх наукових працях і розробці методик для вимірювання потреби в самотності та її позитивних впливів [25].

О. Я. Грановська підкреслює, що самотність має позитивний аспект, оскільки вона надає можливість перерви в постійній взаємодії з навколишнім світом і дає час для самопізнання, внутрішньої рефлексії та переробки емоцій. Схожої думки дотримується Наталушко І. Ю., яка вважає, що переживання самотності може стимулювати особистісний розвиток, спонукаючи до глибокої рефлексії щодо власного життя і перспектив на майбутнє [32].

Отже, аналіз літератури свідчить, що питання самотності розглядається науковцями з різних перспектив, і це явище має суперечливий характер, що включає як негативні, так і позитивні аспекти. Більшість дослідників сходяться на думці, що самотність є складним соціально-психологічним феноменом, а її суперечливість відображає сутність людського існування. З одного боку, людина не може жити в ізоляції, їй необхідні інші люди, соціальні зв'язки та близькі стосунки, з іншого боку, є прагнення до свободи і незалежності від інших. Таким чином, питання самотності залишається багатогранним і не має єдиного підходу до його розуміння.

1.2. Основні причини та специфіка переживання самотності у юнацькому віці.

Проблема самотності особливо актуальна у юнацькому віці, оскільки вона тісно пов'язана з психологічними новоутвореннями цього етапу. Переживання самотності у цей період має значний вплив на розвиток самосвідомості, особистісної рефлексії, професійне становлення, формування продуктивних міжособистісних стосунків і інтимних взаємин. Воно також впливає на ставлення до себе, уявлення про себе, сприйняття навколишнього світу та мотивацію вчинків.

Юнацький вік охоплює період з 15 до 21 року і ділиться на дві фази: ранню юність (15-17 років) та старший юнацький вік (18-21 рік) [32]. Хоча більшість дослідників погоджуються з цією періодизацією, деякі, наприклад Г. Крайг і А. Реан, об'єднують юнацький та підлітковий віки. У нашому дослідженні зосереджуємося на старшому юнацькому віці, адже наші респонденти – молоді люди віком від 18 до 21 року.

Цей період характеризується завершенням біологічного дозрівання, зростанням можливостей для фізичних і розумових навантажень, а також розвитком психічної та соціальної зрілості. Іноді фізичне дозрівання може випереджати психічне, що виявляється в інфантилізмі серед юнаків та дівчат і називається акселерацією.

Період юності є важливим етапом психологічного зростання, оскільки цей час супроводжується численними викликами, пов'язаними з потребою налагодження нових соціальних зв'язків, поліпшенням уже існуючих стосунків, бажанням бути зрозумілим іншими та потребою в самовизначенні (формування ідентичності, вибір професії тощо). Поєднання цих факторів формує системний підхід до взаємодії з оточенням, враховуючи індивідуальні темпераментні та характерологічні риси, що підштовхує до переживання полярностей самотності та товариськості. Ці дві категорії визначають основні процеси рефлексії в юнацькому віці, і, залежно від багатьох аспектів – від психофізіологічних до соціальних умов – молодь схильна обирати той чи інший полюс.

Самотність часто стає більш поширеним явищем під час переходу від дитинства до юнацького віку. С. Ханг вважає, що основним фактором, який спричиняє це, є статеве дозрівання і зростання біологічної стрес-реактивності, що змінює соціальну поведінку. Це може призвести до конфліктів чи соціальної ізоляції (реакції типу «бий або тікай») у деяких молодих людей, водночас посилюючи просоціальні реакції (схильність до дружби) у інших [8]. Вчений пропонує інтегративну модель, яка описує, як соціальні, особистісні та біологічні чинники визначають індивідуальні відмінності у соціально-поведінкових реакціях на стрес. Ця модель описує замкнене коло, в якому молодь, що реагує на стрес через боротьбу чи втечу, переживає зростаючу

самотність, в той час як ті, хто проявляє схильність до дружніх зв'язків, можуть бути захищені від подібних наслідків.

У старшому юнацькому віці молоді люди часто продовжують навчання у вищих навчальних закладах або вже працюють. Ті, хто працюють, отримують важливий досвід соціалізації у робочих колективах, здобувають власний дохід і професійний досвід. Однак, якщо робота є неprestижною або малокваліфікованою, можуть виникнути труднощі в самореалізації та прийнятті соціальної ролі.

Більшість представників юнацького віку здобувають вищу або професійну освіту, що сприяє розвитку інтелекту, комунікативних навичок, а також самовизначенню в професійній сфері. Деякі студенти поєднують навчання з роботою. У цей період відбувається розвиток соціальної зрілості, гнучкість у соціальних ролях, експерименти в комунікації.

Якщо соціалізація успішна, цей етап стає дуже сприятливим для психічного та соціального розвитку особистості. Проте можуть виникати розчарування, неуспішні спроби взаємодії з однолітками, відторгнення з боку референтної групи. В таких випадках юнаки та дівчата дуже болісно переживають негативний досвід, оскільки в цьому віці стосунки з друзями, інтимні зв'язки та статус у групі є важливими для них.

У юнацькому віці самотність часто виникає через недостатній розвиток навичок спілкування, самоспостереження та самоаналізу. Почуття власної унікальності і відчуття, що юнак чи дівчина відрізняються від інших, можуть поєднуватися з впевненістю, що однолітки не здатні їх зрозуміти або оцінити. Це призводить до глибокого переживання самотності.

Соціальні та особистісні чинники також відіграють важливу роль у виникненні почуття самотності. До соціальних причин належать відторгнення з боку референтної групи, розрив стосунків з друзями чи партнерами, відсутність близьких друзів або ситуативні обставини, такі як зміна місця проживання або навчального закладу. З особистісних причин це може бути сором'язливість, низька самооцінка, високі та нереалістичні вимоги до інших людей, тривожність та негативне самоставлення [32].

Не менш важливими є й сімейні чинники, оскільки багато юнаків і дівчат усе ще залежать від батьків не лише матеріально, але й емоційно. Відсутність емоційної близькості в родині, недостатньо уваги й турботи можуть викликати проблеми з самооцінкою та комунікацією, що формує почуття самотності. Критика, надмірна вимогливість або, навпаки, байдужість до особистості дитини можуть сформувати уявлення про себе як про невдачу, людину, яка не заслуговує на любов і не варта уваги. Такі переживання створюють відчуття ізоляції та самотності.

З іншого боку, гіперопіка, надмірна турбота й вседозволеність можуть призвести до формування "кумира сім'ї". Така особа може вирости егоцентричною, гордовитою, зневажати інших і вимагати постійної уваги від оточуючих. Проте такі індивіди теж можуть стати ізольованими, оскільки їхня поведінка відштовхує ровесників, і вони відчують відсутність справжніх дружніх стосунків [5].

Дослідники по-різному оцінюють самотність у юнацькому віці: одні бачать у ній негативне явище, що призводить до деструктивних наслідків для особистості, інші ж розглядають її як важливий етап, без якого неможливий повноцінний розвиток.

Негативний бік самотності проявляється в тому, що вона може порушити внутрішню цілісність особистості, підкорити інші психічні процеси і стани. Вона може стати механізмом психологічного захисту, що в результаті веде до завищених очікувань та переоцінки ролі інших людей у власному розвитку. Проте негативне переживання самотності може трансформуватися в позитивне, якщо особистість бажає усамітнитися для самопізнання та особистісного зростання. Така трансформація можлива, коли бажання бути наодинці не зумовлене дефіцитом стосунків чи емоційних зв'язків.

Таким чином, переживання самотності може стати важливим етапом самовдосконалення особистості. Активне ставлення до себе, здатність позитивно сприймати самотність і використовувати цей час для рефлексії сприяють самоактуалізації та розвитку внутрішнього потенціалу [4].

Аналіз літератури про причини самотності в юнацькому віці показує, що на її виникнення впливають як соціальні, так і психологічні чинники. О.Піменова досліджувала причини і сприйняття самотності серед студентів Новочеркаського політехнічного інституту. Основними причинами самотності респонденти назвали низьку самооцінку, вплив розвитку інформаційних технологій, відсутність коханої людини, зовнішню непривабливість і високий рівень інтелекту. Більшість опитаних визначили самотність як стан, коли немає друзів або близьких людей, готових вислухати або допомогти, а також як відчуття непотрібності з боку оточуючих, яке часто пов'язане з відсутністю активного спілкування та некомунікабельністю [32].

Дослідження Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна показали, що серед молоді, яка прагне до самотності, є значно більше творчих особистостей. Для них творчість вимагає концентрації, яку можна досягти через усамітнення [24].

Одним із головних чинників самотності є неадекватна самооцінка, яка є частиною Я-концепції і суттєво впливає на те, як індивід оцінюється іншими. Занижена самооцінка, що формується під впливом сімейного виховання та соціального оточення, призводить до невпевненості, сором'язливості та пасивності в соціальних контактах, що може спричинити самотність серед однолітків у підлітковому та юнацькому віці. Водночас завищена самооцінка може спричинити конфлікт між високими вимогами до себе і низькою внутрішньою впевненістю, що може проявлятися через егоїзм, агресивну поведінку і, як наслідок, ізоляцію. Адекватна самооцінка, навпаки, дозволяє сприймати самотність як можливість для внутрішнього усамітнення і саморозуміння без негативних емоцій.

У дисертаційній роботі В. Лашук досліджено зв'язок самотності з такими характеристиками, як низький рівень самоконтролю, невпевненість у собі, залежність від оточення та ухилення від відповідальності. Зокрема, у юнаків і дівчат з високим рівнем самотності спостерігаються труднощі в комунікації та в стосунках з іншими, що призводить до негативного сприйняття самотності і страху залишатися на самоті [30].

Е. Йоплінг у своєму дослідженні звертає увагу на зв'язок між переживанням самотності та психопатологічними розладами, підкреслюючи, що це може мати вплив на рівень кортизолу в організмі молоді. Цей аспект може мати довгострокові наслідки для здоров'я та розвитку в ранньому юнацькому віці. Зокрема, самотність може змінювати добовий рівень кортизолу – маркер функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, яка є основним показником здоров'я протягом життя [18].

Команда вченого виявила, що більша самотність пов'язана з підвищеним рівнем кортизолу відразу після пробудження. Це є критичним, оскільки така модель функціонування може збільшити ризик негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки та впровадження стратегій, спрямованих на зменшення відчуття самотності серед молоді, щоб знизити ці ризики [18].

Дослідники, аналізуючи причини виникнення самотності у юнацькому віці, зазвичай виділяють особистісні (характеристики особистості, поведінкові особливості) та соціальні фактори (висока мобільність, тривожність щодо соціальної ідентичності). Серед важливих причин самотності називають психологічні особливості особистості, зокрема неадекватну самооцінку, тривожність, сором'язливість, агресивність, напруженість, почуття неповноцінності, пригніченість. Також на виникнення самотності можуть впливати взаємне відчуження в батьківсько-дитячих стосунках, відсутність життєвої мети, розчарування в минулих стосунках, страх довіритись іншим, втрата сенсу життя, смерть близької людини, розчарування, відчай, розлука, втрата моральних цінностей, невдачі в діяльності, нездатність до встановлення міжособистісних контактів, схильність до ізоляції та негативне самонавіювання [38; 51].

Один з чинників, який може сприяти виникненню самотності, – це егоїзм, що ускладнює встановлення соціальних зв'язків, порушує взаєморозуміння між людьми та ефективну інтеграцію в соціальне середовище. Егоїсти часто ігнорують почуття і потреби інших, ставлячи власні цілі на перший план і можуть завдавати шкоди для досягнення своїх бажань [25].

Ще однією причиною самотності може бути дефіцит спілкування, який у свою чергу породжує внутрішні психологічні проблеми, наприклад сором'язливість. Проте сам процес усвідомлення своєї самотності часто викликає почуття сорому, оскільки це не завжди сприймається суспільством позитивно. Людей, які переживають самотність, часто асоціюють зі слабкими особистостями, що не здатні бути активними учасниками соціальних відносин. Страх перед самотністю може призвести до витіснення цього почуття або, навпаки, до постійного пошуку нових компаній та встановлення численних поверхневих контактів, які не дають емоційного задоволення [47].

У юнацькому віці найгострішими формами соціальної ізоляції є бойкот та вигнання, які виникають через відсутність можливості стати частиною важливої та бажаної для них групи. Молоді люди не тільки хочуть бути активними учасниками колективу, але й прагнуть, щоб їх унікальність і особисті якості були визнані. Якщо ці очікування не виправдовуються, ситуація може погіршитися. Особливо сильно на них впливає розчарування у друзях та переживання їхньої втрати. З роками особистісні риси, що спричиняють самотність, можуть посилюватися, що негативно впливає на їхні переживання у міжособистісних взаєминах.

Дослідники Н.В. Барінова та О.В. Погава вказують, що самотність, як сукупність емоцій, що виникають через відчутний дефіцит соціальних зв'язків, зазвичай проявляється через чотири основні комплекси почуттів: відчай (панічний жах, безпорадність, почуття покинутості); нелюбов до себе (відчуття непривабливості, постійне відчуття небезпеки); нестерпна нудьга (почуття неможливості зосередитись, розчарування); депресія (відчуття пригніченості, жалю до себе і відчуженості) [32].

До типових емоційних станів самотніх людей також відносять тугу, нетерпіння, безпорадність, депресивність, втрату надії, ізоляцію, жалість до себе, дратівливість, незахищеність, меланхолію, відчуження та почуття провини. Глибина цих переживань залежить від того, як саме особистість сприймає свою самотність. Проте суб'єктивне переживання самотності може бути відносно незалежним від кількості та якості міжособистісних контактів, а

визначатися індивідуальними особливостями, внутрішнім станом, захисними механізмами та мотивацією [32].

Іноді неусвідомлена самотність супроводжується негативними емоціями, але деякі люди можуть оцінювати це переживання як приємне, бажане чи навіть корисне. Вони не намагаються уникати самотності, а навпаки прагнуть залишатися наодинці, щоб мати час для власного розвитку та самопізнання. Спокійне і толерантне ставлення до своєї самотності часто призводить до позитивного сприйняття цього досвіду, що сприяє домінуванню позитивних емоцій під час переживання самотності [17].

Дослідники часто підкреслюють взаємозв'язок між самодостатністю та самотністю. Лише самодостатня особистість, перебуваючи на самоті, може сприймати її як бажану та необхідну, бачити в ній ресурс. За такого підходу до самотності особистість здатна переживати творчі підйоми, відчувати натхнення та здійснювати самореалізацію. Це, в свою чергу, приносить задоволення від творчого процесу і досягнутих результатів, що покращує настрій і зміцнює віру в себе та свої можливості, через що людина не відчуває себе самотньою.

Л.І. Коломієць та Є.В. Григорук поділяють чинники виникнення самотності на дві основні групи: індивідуально-психологічні (тривожність, локус контролю, самоідентифікація, комунікативна компетентність, Я-концепція, соціальний і емоційний інтелект, характерологічні риси, рефлексія, рівень домагань, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, самооцінка, інтровертованість, емпатія, відчуженість) та соціально-психологічні (чинники, що визначають самотність особистості у контексті стосунків «Я – і інші»: неприйняття групою, зміна характеру спілкування, розрив дружніх або любовних стосунків, відсутність кола спілкування, обмеження інтимних проявів тощо) [26].

Одним з важливих факторів, що впливають на формування самотності в юнацькому віці, є соціальний тиск суспільства, а також процеси ідентифікації з іншими людьми та самоідентифікації [].

Самотність має важливе значення для особистісного розвитку, самопізнання та самореалізації. А. Рокач і Х. Брок акцентують увагу на тому,

що переживання самотності відкриває нові можливості для особистості, дозволяючи отримати новий погляд не лише на конкретну діяльність, а й на життя в цілому [18].

Потенційна схильність до самотності може формуватися ще в процесі виховання особистості, якщо воно базується на обмеженому і рольовому підході. У такому випадку особистість не здатна ефективно виконувати свої соціальні ролі в сім'ї та колективі, оскільки у неї не розвиваються необхідні навички поведінки. Це може призвести до нестійкості життєвої позиції, невизначеності в планах і труднощів у побудові комфортних соціальних зв'язків, що в свою чергу сприяє виникненню самотності.

Л. Пепло, М. Міцелі та Б. Мораш вказують, що низька самооцінка є однією з основних причин виникнення самотності та визначає хід переживання самотності особистістю. Окрім того, в юнацькому віці відсутність прийняття власного тіла, статі, зовнішності та поведінки сприяють розвитку самотності. Також важливими є особливості характеру та поведінки, які можуть впливати на глибину переживань самотності. З часом ці риси можуть посилюватися, додаючи негативного забарвлення в міжособистісні контакти [83].

Дж. Янг визначив кілька основних причин самотності, серед яких:

- Проблеми з тим, щоб залишатися наодинці з собою, що може бути зумовлено високим рівнем тривожності та постійним відчуттям страху.
- Страх перед оцінками та засудженням, переживання неприязні, відчуття непотрібності, що можуть виникнути через низьку самооцінку, відсутність самоповаги та залежність від думки інших людей, а також несприйняття критики.
- Труднощі з вибором правильного оточення через швидке зближення з іншими людьми, розчарування в стосунках, що ускладнює встановлення довірливих зв'язків. Після негативного досвіду стає важко знову довіряти іншим.
- Страх емоційної близькості, зумовлений труднощами в довірі до інших людей та боязню проявляти свої справжні почуття.

- Проблеми в психосексуальній сфері, зокрема неможливість розслабитись, посилення відчуття сорому і тривожності.
- Відсутність навичок спілкування, що можуть бути пов'язані з незграбністю, невпевненістю в собі, пасивністю та іншими рисами, що заважають налагоджувати та підтримувати стосунки.
- Надмірні очікування від інших людей, що часто виникають через схильність до перфекціонізму в стосунках та завищений рівень вимог.
- Схильність до самоствердження через інших людей, коли особистість використовує інших для досягнення власних цілей і вигоди. Це заважає створити комфортні стосунки та збільшує ризик відчуття самотності [72].

До структурних компонентів переживання самотності відносяться первинна реакція на самотність, яка є дискомфортом відчуттям через незадоволення важливої потреби, та актуалізоване переживання самотності – тимчасовий стан, який має конкретний зміст і психофізіологічні прояви, результатом якого є ланцюг реакцій, станів і процесів. Основні стадії переживання самотності включають: латентну (невизначену), первинну вербалізацію (часткове усвідомлення), повну вербалізацію (повне усвідомлення), передкризову, кризову та позакризову [24].

Н.О. Олейник розглядає переживання самотності як системне утворення, яке є особливою формою суб'єктивного відображення свого становища в системі «Я-інші». Це відображення виявляється через такі компоненти:

- когнітивний: уявлення про самотність та сприйняття себе як суб'єкта. Це може проявлятися як ототожнення себе з іншими людьми або інтеграція їх у свій внутрішній світ (ідентифікація), або ж як відстоювання власної індивідуальності та неприйняття цінностей інших (відособлення);
- емоційний: емоційна оцінка і прийняття або неприйняття власних переживань;
- поведінковий: ступінь активності особистості в різних формах міжособистісної взаємодії (усамітнення, ізоляція, відчуження);

– мотиваційно-вольовий: комплекс мотивів і вольових дій, що виникають в результаті певних механізмів переживання самотності (самоактуалізація, деперсоналізація) [45-46].

Переживання самотності у юнацькому віці може проявлятися як у пасивній, так і в активній формах, залежно від ставлення особистості до самотності, себе та інших людей. У разі активного переживання самотності, особистість відчуває задоволення від перебування на самоті, має хороше самопочуття, позитивний настрій, активні емоції, вільно спілкується, займається творчістю та орієнтується на власні інтереси і цілі. У пасивному типі самотності особистість не реагує на ситуацію, не підтримує активного спілкування з іншими, може не виявляти емоцій, відчуває погане самопочуття і низький настрій. Крім того, переживання самотності може супроводжуватися відчуттям втоми, порушенням сну, млявістю тощо, що робить цей стан значною перешкодою для нормального функціонування особистості на всіх етапах її життя [46].

Самотність є важливим психологічним чинником, що впливає на емоційний стан, виникаючи як результат дефіциту соціальних контактів, як у кількісному, так і в якісному вимірі. Тому для юнаків важливо бути залученими в соціальні взаємодії, визнавати і приймати себе, отримуючи відповідний зворотний зв'язок від інших. Якщо такої можливості немає або вона не реалізується повною мірою, ймовірність переживання самотності значно зростає.

У ситуації гострого переживання самотності у юнацькому віці виникають різні компенсаторні реакції та форми поведінки, в яких ключову роль відіграють внутрішні діалоги. Переживання самотності у цей період має свої особливості, адже під час зустрічі з проблемами дорослого життя, особистість намагається мобілізувати всі ресурси для їх вирішення і досягнення комфортного стану. Одним із шляхів подолання самотності є багатий внутрішній світ, розвиток якого можливий саме через самотність. Бажане спілкування, здатність чути і розуміти одне одного, а також високий рівень емоційного інтелекту сприяють подоланню самотності [37].

Отже, феномен самотності є невід'ємною частиною життя кожної особистості, але його прояви і ступінь залежать від різних факторів, зокрема від вікового періоду. При аналізі причин виникнення самотності у юнацькому віці особлива увага приділяється ситуативним та особистісним аспектам. Значимі ситуації є зовнішніми чинниками, які стимулюють прояв комплексів рис чи окремих властивостей, що визначають глибину переживання самотності та шляхи її подолання.

1.3. Психологічні наслідки довготривалої самотності у юнацькому віці.

Довготривала самотність у юнацькому віці може мати серйозні психологічні наслідки, які негативно позначаються на емоційному та соціальному розвитку. Самотність, що розглядається як відчуття емоційного дискомфорту через невідповідність бажаних і реальних соціальних зв'язків, є характерною для багатьох, особливо у період великих змін у їхньому житті. Якщо самотність є короткотривалою, вона може бути нормальною частиною процесу становлення особистості. Однак, коли самотність стає хронічною, вона може мати руйнівний ефект на психіку.

Психологічні наслідки довготривалої самотності включають розвиток депресивних симптомів, таких як зниження настрою, безнадійність, відчуття відчуженості і безпорадності. Дослідження показують, що молоді люди, які переживають хронічну самотність, часто мають труднощі з самооцінкою і можуть відчувати себе соціально неприязно прийнятими. Такий стан може сприяти розвитку тривожності та підвищення стресу, що згодом впливає на їх здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми [26].

Довготривала самотність також має серйозні наслідки для фізичного здоров'я. Вона може спричинити порушення сну, ослаблення імунної системи, а також збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Це може бути пов'язано з постійним стресом, який виникає через відсутність емоційної підтримки від соціального оточення. Крім того, самотні молоді люди можуть

бути більш схильні до деструктивних поведінкових патернів, таких як алкоголізм або наркотичні залежності, у спробах зняти емоційне напруження [46].

Соціальні наслідки довготривалої самотності включають труднощі у створенні здорових міжособистісних стосунків. Самотні часто переживають соціальну ізоляцію, що може ускладнити їх інтеграцію в колективі, навчальні групи або навіть у майбутнє професійне середовище. Це може призвести до подальшої ізоляції та порушення соціальних навичок.

Враховуючи все це, важливо вчасно виявляти хронічну самотність у і забезпечувати належну підтримку, яка допоможе уникнути негативних психологічних наслідків та сприятиме їх нормальному розвитку.

Хоча самотність часто має негативні наслідки, такі як депресивні симптоми та соціальна ізоляція, вона також може виконувати адаптивну роль у житті людини. Важливо зазначити, що тимчасова самотність може виступати своєрідним сигналом, який вказує на потребу відновлення соціальних зв'язків. Відомо, що фрустрація потреби належності може бути механізмом соціального болю, що стимулює людину до пошуку нових соціальних контактів і інтеграції в соціум. У цьому контексті самотність може спонукати до активних спроб відновлення або покращення соціальних зв'язків, що має адаптивне значення, оскільки сприяє залученню до нових соціальних ситуацій [21].

На підтримку цієї ідеї існують теорії, що підкреслюють функцію самотності як сигнального механізму. Наприклад, еволюційна теорія самотності та теорія соціальної системи моніторингу зазначають, що відчуття самотності призводить до підвищеного інтересу до встановлення нових зв'язків та покращення співпраці з іншими. Дослідження також показують, що самотні люди можуть відчувати більше позитивних емоцій у ситуаціях соціальної інтеграції, а такі моменти стають для них особливо значущими та приємними. Це свідчить про те, що тимчасова самотність може відігравати важливу роль у соціалізації, заохочуючи до пошуку нових взаємодій і відновлення соціальних зв'язків.

Однак коли самотність стає хронічною, її вплив може стати дезадаптивним і шкідливим для соціальних стосунків. Хронічна самотність може посилювати чутливість до соціальних загроз, змушуючи людину сприймати соціальний світ як більш ворожий. Така гіперчутливість може призвести до негативних реакцій на соціальне відторгнення та уникнення нових соціальних контактів. Замість того щоб заохочувати до встановлення нових зв'язків, тривала самотність може породжувати обережні й унікальні стратегії поведінки, що, парадоксально, лише посилює соціальну ізоляцію [46].

Є дослідження, які показали, що самотні люди, зокрема студенти, менше отримують винагороди від позитивних соціальних взаємодій, порівняно з тими, хто не переживає самотності. Це свідчить про те, що самотні студенти можуть сприймати нові соціальні ситуації менш позитивно, і навіть зазнавати менше емоційного задоволення від участі у соціальних активностях. Водночас вони можуть мати труднощі з концентрацією уваги на позитивних соціальних аспектах, натомість фокусуючись на негативних моментах взаємодії, що лише поглиблює їхній стан самотності [27].

Таким чином, самотність, хоч і може мати адаптивні функції в короткотривалій перспективі, в разі хронічного характеру може призвести до негативних психологічних наслідків. Вона підвищує сприйнятливність до соціальних загроз і призводить до посилення негативних реакцій на соціальну ізоляцію, що в свою чергу погіршує можливість відновлення соціальних зв'язків і соціальної адаптації.

Для того, щоб краще зрозуміти, чи є самотність адаптивною чи дезадаптивною, необхідно враховувати часовий аспект. Теорії, що підкреслюють адаптивний характер самотності, такі як еволюційна теорія самотності, теорія соціальної системи моніторингу та теорія соціальної реконекції, акцентують на тимчасовому досвіді самотності. Вони припускають, що короткострокова самотність може стимулювати людину до відновлення соціальних зв'язків, виконуючи роль своєрідного сигналу для корекції поведінки. Водночас, теорії, які розглядають самотність як дезадаптивну, наприклад модель гіперчутливості до соціальних загроз, здебільшого

фокусуються на хронічних формах самотності. Тобто, хоча тимчасова самотність може бути корисною для відновлення соціальних зв'язків, хронічна самотність, з іншого боку, може спричиняти негативні емоційні та поведінкові реакції, що перешкоджають соціальній інтеграції, підтримуючи таким чином самотність [33].

Згідно з останніми дослідженнями, лише одне дослідження порівнювало вплив тимчасової та хронічної самотності на поведінку молодих людей у соціальних ситуаціях. У дослідженні порівнювали реакції молоді із хронічною самотністю з реакціями молоді з іншими варіантами досвіду самотності на сценарії соціального включення та виключення. Результати показали, що молоді люди з хронічною самотністю демонструють гіперчутливість до соціального виключення (вищий рівень негативних емоцій), знижений інтерес до соціального включення та схильність пояснювати соціальне виключення внутрішніми, стабільними рисами, тоді як позитивні соціальні ситуації вони часто пояснюють зовнішніми факторами. Ці емоційні та атрибуційні реакції, ймовірно, сприяють підтримці самотності [9].

Моделі, що фокусуються на дезадаптивних аспектах хронічної самотності, вказують, що люди, які тривалий час перебувають наодинці, можуть уникати соціальних взаємодій як спосіб самозахисту, як це зазначає Кволтер К. Це підтверджується дослідженнями, які показали зв'язок хронічної самотності з соціальною ізоляцією в дитинстві, зокрема Джоб-Шилдс К., хоча інші дослідження не змогли підтвердити ці висновки, зокрема Кволтер К. [72].

Також важливим аспектом є якість мотивації до участі в соціальних активностях, оскільки це може надати додаткову інформацію про їх психологічний стан. У цьому контексті ми орієнтуємось на концепцію мотивації, сформульовану в теорії самовизначення Десі Е. Л. та Райан Р. М., яка підкреслює важливість потреби в автономії, компетентності та взаємозв'язках для здорового психологічного розвитку. Згідно з цією теорією, готовність брати участь у соціальних ситуаціях залежить від типу мотивації, який може варіюватися від зовнішнього тиску до внутрішнього бажання бути залученим.

Науковці розглядають п'ять типів мотивації, які можна розташувати за рівнем їх якості від найменш до найбільш значущої:

Амотивація – відсутність цінності або бажання брати участь у соціальних акціях. Юнаки можуть вважати, що немає різниці, чи будуть вони частиною соціальних ситуацій, що часто зумовлено відчуттям безпорадності.

Зовнішня регуляція – участь у заходах під тиском зовнішніх факторів, таких як очікування оточуючих або прагнення уникнути критики.

Інтроєктована регуляція – мотивація, що виникає через внутрішній тиск, наприклад, бажання уникнути почуття провини або підвищити самооцінку.

Ідентифікована регуляція – коли молоді люди усвідомлюють важливість певної соціальної активності, навіть якщо вони не отримують безпосереднього задоволення від участі, наприклад, прийняття запрошення через розуміння його значущості для інших людей.

Внутрішня мотивація – коли юнаки брали участь у соціальній активності через власне задоволення і інтерес. Це найбільш висока форма мотивації, яка є внутрішньо спонтанною та пов'язана з емоційним задоволенням від участі [18].

Отже, вивчення якості мотивації до участі в соціальних ситуаціях може допомогти краще зрозуміти психологічні наслідки довготривалої самотності та її вплив на соціальну адаптацію і поведінку молоді.

Дослідження все частіше вказують на те, що якість мотивації людини щодо соціальних взаємодій має значний вплив на її соціальну адаптацію та загальний добробут, як це зазначають Десі Е. Л. і Райан Р. М. Наприклад, юнаки, які мають автономні мотивації до встановлення дружніх стосунків, відчувають більшу соціальну прийнятність серед однолітків порівняно з тими, хто діє під впливом контролюючих мотивів, як це зазначають Соєненс К. і Ванстенкіст М. Крім того, висока якість мотивації до участі в соціальних взаємодіях покращує задоволення від цих стосунків, як це стверджують Ла Гуардія В. і Патрік Г. Однак жодне попереднє дослідження не розглядало, як хронічна самотність взаємодіє з мотивацією до соціальної інтеграції, враховуючи минулі досвіди самотності [84].

Теорія самовизначення, розроблена Десі Е. Л. і Райан Р. М. та Райан Р. М. та інші, стверджує, що довготривале пригнічення основних психологічних потреб може призвести до знецінення цих потреб і, як наслідок, до зниження якості мотивації. Виходячи з цього, можна припустити, що юнаки, які пережили тривалу самотність і зазнали фрустрації потреби у соціальному зв'язку, з меншою ймовірністю шукатимуть задоволення цієї потреби в майбутньому. Така реакція може бути схожою на механізм "вивченої безпорадності" і проявлятися у зниженому бажанні приймати запрошення на соціальні заходи. Якщо ці молоді люди все ж будуть прагнути до соціальної інтеграції, їхня мотивація, ймовірно, буде мати низьку якість [84].

Це дослідження не лише аналізує реакції на соціальну інтеграцію, але й зосереджується на їхніх реакціях на ситуації соціального відторгнення, що дозволяє створити більш повну картину того, як самотні справляються з різними соціальними ситуаціями. Такий підхід доповнює існуючі дослідження, які, як правило, фокусуються або на позитивних, або на негативних соціальних досвідах, хоча обидва типи ситуацій можуть мати важливе значення і викликати як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Зокрема, це дослідження розглядає, чи відрізняються когнітивні стратегії емоційної регуляції юнаків, тобто процеси, через які люди оцінюють, моніторять і коригують свої емоційні реакції з метою зниження негативного емоційного досвіду, залежно від їхніх траєкторій самотності.

Те, як люди реагують на емоції після негативних подій, зокрема соціального відторгнення, є ключовим чинником у визначенні впливу таких ситуацій на їхнє психологічне та фізичне благополуччя. Адаптивні стратегії емоційної регуляції можуть допомогти людині контролювати свої емоції та ефективно справлятися з негативними переживаннями, тоді як неадаптивні стратегії можуть посилити негативний емоційний стан і призвести до розвитку психічних розладів [38].

До адаптивних стратегій емоційної регуляції належать, наприклад, позитивна переоцінка (коли людина змінює своє сприйняття ситуації, зосереджуючись на її можливих позитивних аспектах) або зосередження на

плануванні (коли людина шукає шляхи покращити ситуацію, наприклад, розробляючи стратегію подолання труднощів). Натомість неадаптивні стратегії включають румінацію (коли людина пасивно зациклюється на негативних аспектах ситуації та її причинах) або катастрофізацію (коли ситуація перебільшується, і акцент ставиться на її жахливості), що може призвести до погіршення емоційного стану юнаків [84].

Спираючись на концепцію Гарнефскі та Краєй, можна виокремити п'ять адаптивних когнітивних стратегій емоційної регуляції (прийняття, зосередження на інших чи позитивних аспектах, зосередження на плануванні, позитивна переоцінка, постановка в перспективу) та чотири неадаптивні стратегії (самозвинувачення, румінація, катастрофізація та звинувачення інших) [72].

Теорії, що акцентують увагу на адаптивних аспектах тимчасової самотності, можуть стверджувати, що самотність пов'язана з більшим використанням адаптивних стратегій, таких як планування, оскільки це може бути спробою навчитися з ситуації та уникнути подальшого соціального відторгнення і самотності. Проте попередні дослідження часто показували, що самотність зазвичай асоціюється з використанням неадаптивних стратегій емоційної регуляції, особливо в молодому віці, як це зазначають Х. Хайнріх і М. Галлоне . Відповідно, ми висунули гіпотезу, що хронічно самотні молоді люди частіше застосовуватимуть неадаптивні стратегії емоційної регуляції та рідше використовуватимуть адаптивні стратегії порівняно з юнаками з іншими траєкторіями самотності [75].

Попри значну кількість досліджень, що вивчають психологічні та здоров'ям пов'язані наслідки самотності, лише деякі роботи досліджували мотиваційні та регулятивні процеси серед хронічно самотньої молоді. Це дослідження фокусується на готовності та якості мотивації хронічно самотніх юнаків до участі в соціальних взаємодіях, а також на їхніх когнітивних стратегіях емоційної регуляції у ситуаціях соціального виключення.

Дослідження все частіше вказують, що молодь з хронічною самотністю виявляють підвищену чутливість до соціального виключення та знижену

чутливість до соціального включення, як це зазначають С. Квалтер та інші. При цьому атрибуції частково пояснюють цю різницю в чутливості до соціальних подій, як це вказує А. Ванхальст [84].

Хронічна самотність пов'язана з низькою готовністю та якістю мотивації до соціальних контактів. Це означає, що навіть якщо юнаки, які переживають хронічну самотність, намагаються вступати в соціальні взаємодії, їхня мотивація до цих взаємодій часто виявляється неефективною. Відповідно, їхні спроби досягти позитивного соціального досвіду, ймовірно, не матимуть успіху, і їхня самотність, ймовірно, залишатиметься стабільною. Це знижене прагнення та недостатньо ефективна мотивація до соціальних контактів можуть бути важливими факторами, що підтримують хронічну самотність. Тому для подальшого дослідження цього явища необхідні подовжні дослідження, які зможуть глибше розкрити ці механізми.

У дослідженні К. Рейсмана на прикладі університетських студентів, яких спостерігали протягом 14 днів з до семи оцінок на день, було виявлено, що відсутність соціальних контактів призводить до збільшення відчуття самотності, що, своєю чергою, стимулює підвищення соціальних контактів у подальшому. Це свідчить про те, що самотність має мотиваційну силу, яка сприяє активізації соціальних взаємодій [70].

Іншим методом вивчення короткострокових процесів є експериментальні дослідження. Оскільки важко, а іноді й неможливо, відтворити відчуття самотності в умовах реального життя, більшість таких досліджень зосереджуються на індукції соціального відторгнення, яке тісно пов'язане з самотністю. Наприклад, в експериментах П. Манера проведених серед студентів, було отримано підтвердження гіпотези соціального зв'язку, згідно з якою досвід соціального відторгнення підвищує мотивацію до створення нових соціальних зв'язків [18].

Хоча дослідження надають цінні дані, функції самотності, пов'язані з адаптацією та мотивацією, залишаються малодослідженими, і існує недостатньо емпіричних доказів на підтримку цієї гіпотези. Більшість робіт фокусуються на негативних аспектах самотності, навіть коли йдеться про

вивчення короткострокових процесів. Проте деякі дослідження аналізують як короткострокові, так і довгострокові аспекти самотності, піднімаючи важливе концептуальне питання: чи є адаптивні та неадаптивні сторони самотності двома різними типами переживань?

Наприклад, дослідження серед китайських дітей показало, що щоденна самотність була тісно пов'язана з негативними емоціями (які відображають неприємність досвіду, що мотивує намагання відновити соціальні зв'язки), але лише помірно – з депресією. Це свідчить про те, що щоденний досвід самотності не обов'язково має довготривалі наслідки. Натомість "тривала самотність", коли вона триває довший час, була більш сильно пов'язана з депресією. Ці результати вказують на потребу в подальших дослідженнях, які використовуватимуть методології, як вибіркового досвіду, для вивчення та розмежування короткострокових і довгострокових переживань самотності і їхніх наслідків [84].

Більшість досліджень зосереджуються на тривалості самотності, припускаючи, що можна розрізнити різні форми цього явища, порівнюючи людей, які переживають «тимчасову самотність», і тих, хто відчуває «хронічну самотність». Проте теоретичні підходи до цього питання в основному акцентують увагу на поступових змінах у відчутті самотності. Вважається, що для деяких людей самотність перетворюється на тривалий стан, що веде до замкненого кола, де самотність спричиняє глибокі й тривалі наслідки. Таким чином, цей підхід не розглядає самотність як дві окремі категорії, а скоріше підкреслює, що наслідки самотності змінюються з часом.

Одна з впливових моделей у дослідженнях самотності – мотив реафіліації – пояснює, як людина поступово занурюється у замкнене коло самотності. Відповідно до цієї моделі, самотність активує мотив реафіліації, який запускає когнітивні та поведінкові механізми, що допомагають людині коригувати свою поведінку з метою відновлення соціальних зв'язків. Серед когнітивних процесів особливе значення має гіперпильність до соціальних сигналів, яка сприяє аналізу соціальних ситуацій і потенційних загроз [28].

Згідно з моделлю, така підвищена увага до соціальних сигналів має адаптивне значення, оскільки допомагає знаходити можливості для відновлення зв'язків. Однак у деяких людей цей механізм може трансформуватися у надмірну чутливість та негативну інтерпретацію соціальної інформації. У результаті це не лише не сприяє реафіліації, а й підсилює почуття відчуженості, формуючи самопідтримувальну петлю, яка поглиблює тривалу самотність. Водночас автори моделі зазначають, що поки що бракує емпіричних даних щодо того, в який момент і за яких умов адаптивна соціальна гіперпильність стає дезадаптивною.

У нещодавньому дослідженні Квалтера розширили розгляд тривалості самотності, включивши також її частоту й інтенсивність як додаткові пояснювальні чинники. Дослідники зазначають, що більшість інструментів оцінки самотності зосереджені саме на частоті цього досвіду. Наприклад, учасників запитують, як часто вони відчуваються самотніми, і вони можуть обрати відповідь за шкалою типу Лікерта – від «ніколи» до «часто» або «завжди» [84].

Ці показники також широко застосовуються у дослідженнях тривалості самотності, зокрема в роботах з лонгітудним дизайном. У таких дослідженнях респондентам у різні періоди часу ставлять одні й ті самі питання (або використовують непрямі методи оцінки самотності). На основі відповідей учасники поділяються на підгрупи, найчастіше: «не самотні», «тимчасово самотні» та «хронічно самотні». До останньої категорії зазвичай зараховують людей, які неодноразово повідомляли, що часто або завжди відчуваються самотніми. Таким чином, категорія «хронічно самотніх» фактично відображає поєднання аспектів як тривалості, так і частоти самотності.

Дані досліджень підтверджують поширене в літературі припущення, що тривала самотність має особливо негативні наслідки. Наприклад, юнаки, які стикаються з хронічною самотністю, порівняно з тими, хто переживає її тимчасово, демонструють нижчу самооцінку, вищий рівень негативних емоцій і менш адаптивні стратегії емоційної регуляції

Однак, якщо порівнювати різні групи людей, які відчують тимчасову самотність (наприклад, тих, у кого рівень самотності змінюється з часом), результати досліджень менш однозначні. У деяких випадках тимчасова і хронічна самотність мають схожий вплив на психоемоційний стан.

Окрім тривалості та частоти самотності, дослідники також звертають увагу на її інтенсивність. Наприклад, людина може відчувати гостре, глибоке переживання самотності після певної події, але воно не обов'язково триватиме довго. Так само самотність може розтягуватися в часі, але з різним рівнем інтенсивності та частоти – від майже щоденного відчуття до рідкісних епізодів [70, 72, 84].

Перспективним напрямом майбутніх досліджень є виявлення моменту, коли самотність переходить у свою неадаптивну форму, щоб запобігти її негативним наслідкам. Важливо зрозуміти, які чинники можуть слугувати сигналами цього переходу. Зокрема, ознакою розвитку неадаптивної самотності може бути її поєднання з негативними когнітивними установками, самооправдовувальними стилями атрибуції або зниженням самооцінки.

Дослідження показують, що усвідомлення своєї самотності в юнацькому віці може викликати сильний сором через негативну оцінку самотніх людей у суспільстві. Часто таких осіб сприймають як невдах або людей, що не мають значення для інших. Визнання факту самотності може стати для молоді емоційно важким і травматичним досвідом. Страх перед самотністю іноді призводить до заперечення цього факту, а також до витіснення самого переживання. Для того щоб уникнути таких неприємних почуттів, молоді люди часто намагаються знайти компанію та створюють поверхневі соціальні зв'язки, аби не відчувати себе самотніми.

Серед основних психологічних факторів самотності в юнацькому віці виокремлюють емоційну нестійкість, сором'язливість, низьку самооцінку та інтроверсію. Ці характеристики обмежують потребу в спілкуванні, звужують коло соціальних контактів і погіршують ефективність комунікації, що в свою чергу призводить до невдач у соціальних взаємодіях. Вони також формують типові реакції, як от втеча від труднощів, уникання ситуацій, що можуть бути

викликані самотністю, що ускладнює її подолання. Крім того, важливими є демографічні та соціальні фактори, такі як виховання в сім'ї з вітчимою чи мачухою, розлучення батьків та відсутність друзів серед однолітків.

Висновки до першого розділу

Загальний аналіз літератури свідчить, що самотність є складним соціально-психологічним феноменом, який може проявлятися як у негативних, так і в позитивних аспектах. Суперечливість цього явища відображає важливу особливість людського існування, де людина має потребу у соціальних зв'язках, однак водночас прагне до свободи та незалежності. У юнацькому віці переживання самотності може бути активним або пасивним, залежно від ставлення до себе та інших людей. Активне переживання самотності часто включає в себе позитивний емоційний стан, творчість, розвиток інтересів, тоді як пасивна самотність може супроводжуватися депресивними настроями, відсутністю емоцій і низьким самопочуттям.

Негативні аспекти самотності, зокрема її тривалість, мають серйозний вплив на емоційний стан особистості. Дефіцит соціальних контактів призводить до зниження самооцінки, посилення негативних емоцій і вищого рівня стресу. Самотність може виникати через недостатність соціальних взаємодій або знижене визнання та прийняття себе з боку інших, що в свою чергу може призвести до хронічного переживання самотності.

Існують різні форми самотності, залежно від частоти, інтенсивності та тривалості її проявів. Дослідження показують, що хронічна самотність негативно впливає на психоемоційний стан особистості, зокрема на самооцінку, рівень емоційної регуляції та загальний психічний стан. Водночас, тимчасова самотність, якщо вона не триває довго, може мати менший негативний вплив на особистість.

Важливим аспектом є розуміння, коли самотність переходить від адаптивної форми до дезадаптивної, що має серйозні наслідки для психічного

здоров'я. Це питання потребує додаткових досліджень для виявлення чинників, які можуть сигналізувати про таку трансформацію.

Сором і соціальний осуд самотніх людей є важливими психологічними факторами, які ускладнюють їхнє сприйняття та соціальну інтеграцію. Молоді люди, які переживають самотність, часто намагаються уникнути цього переживання через створення поверхневих соціальних зв'язків або витіснення самого факту самотності.

Таким чином, самотність у юнацькому віці є важливим психологічним феноменом, що впливає на емоційний стан, соціальну адаптацію та самооцінку особистості. Глибоке розуміння цього явища та його аспектів дозволяє розробити більш ефективні стратегії підтримки молоді, сприяючи їхньому емоційному та соціальному розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження переживання самотності у юнацькому віці

Самотність у юнацькому віці є складним психологічним феноменом, що впливає на емоційний стан, соціальну взаємодію та особистісний розвиток молодих людей. Вона може бути як тимчасовим явищем, що виникає через певні життєві обставини, так і стійким емоційним станом, пов'язаним із глибшими внутрішніми конфліктами або соціальною ізоляцією. Емпіричне дослідження переживання самотності дозволяє з'ясувати, які чинники впливають на її виникнення, які психологічні механізми відіграють ключову роль у її подоланні та як молоді люди сприймають і осмислюють власний досвід самотності.

Метою емпіричного дослідження є визначити особливості переживання самотності у юнацькому віці, виявити її основні психологічні детермінанти, а також встановити взаємозв'язки між рівнем самотності, особистісними характеристиками та соціальними факторами.

Завдання емпіричного дослідження переживання самотності у юнацькому віці включають підбір та застосування валідних психодіагностичних методик, які дозволять оцінити рівень самотності серед молоді та визначити особливості її переживання; вивчення психологічних та соціальних детермінант самотності – проаналізувати, яким чином рівень самотності пов'язаний із такими особистісними факторами, як самооцінка, тривожність, емоційна регуляція та соціальна взаємодія.

Дослідження самотності у юнацькому віці потребує комплексного підходу, що охоплює різні аспекти цього явища: когнітивний (сприйняття та інтерпретація самотності), емоційний (вплив на психоемоційний стан), поведінковий (способи подолання самотності) та соціальний (взаємодія з

оточенням). У зв'язку з цим використовувалися різні психологічні методи, які дозволяють отримати як кількісні, так і якісні дані.

Дослідження відбувалося у три послідовні етапи:

Перший етап – формування вибірки та теоретична підготовка. На цьому етапі було здійснено ретельний аналіз наукової літератури та досліджень з проблематики самотності у юнацькому віці. Вивчалися різні підходи до розуміння самотності, її структурні компоненти, а також чинники, що сприяють її виникненню та подоланню. Наступним кроком було визначення діагностичних методик, які відповідали меті та завданням дослідження. Після підготовки інструментарію здійснено формування вибірки.

Другий етап – проведення емпіричного дослідження. На цьому етапі було реалізовано заплановані методики дослідження. Учасники відповідали на питання анкет, проходили психологічне тестування, а також брали участь у напівструктурованих інтерв'ю, де обговорювали свої переживання самотності, її причини та стратегії подолання.

Третій етап – аналіз та узагальнення результатів. Після збору даних було проведено статистичний аналіз отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 36 респондентів: 12 хлопців і 24 дівчини, студентів 1-3 курсу факультету психології. Дослідження проходило на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

З метою досягнення поставленої мети та реалізації визначених завдань у межах емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечують всебічне вивчення феномену самотності у юнацькому віці. Вибір цих методик ґрунтувався на їхній високій надійності, валідності та відповідності специфіці досліджуваної проблематики. Використані інструменти дозволяють не лише оцінити рівень самотності, а й проаналізувати її зв'язок із ключовими психологічними та соціальними чинниками, а також виявити ефективні стратегії подолання цього стану.

1. «Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності», розроблена Д. Расселом, Л. Пепло і М. Фергюсоном, є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки рівня самотності та соціальної

ізоляції індивіда. Цей інструмент дозволяє дослідити, як людина переживає свою самотність на суб'єктивному рівні, оцінюючи не лише відчуття ізольованості, а й власну соціальну взаємодію.

Методика складається з 20 запитань, що охоплюють різні аспекти соціального життя та емоційного стану, пов'язані з самотністю. Кожне запитання має кілька варіантів відповіді (ніколи, рідко, іноді, часто), що дозволяє респонденту оцінити частоту виникнення того чи іншого переживання. За результатами обробки отриманих відповідей визначається сумарний показник, який може варіюватися від 0 до 60 балів. Це дає змогу класифікувати рівень самотності респондентів на три категорії: низький (0-20 балів), середній (20-40 балів) і високий (40-60 балів).

2. Для вивчення домінуючого переживання самотності у респондентів використовувався «Опитувальник для виявлення індивідуальних проявів самотності» (С.Г. Корчагіна). Ця методика включає 30 тверджень, спрямованих на виявлення типу переживання самотності, що є домінуючим у досліджуваній особи: дифузний, відчужений або дисоційований.

Дифузний стан самотності характеризується надмірною підозрілістю у взаємодії з іншими людьми та суперечливістю особистісних і поведінкових проявів. Відчужений стан самотності проявляється через тривожність, відсутність здатності до співпраці, а також низький рівень співпереживання. Дисоційований стан самотності переживається дуже гостро, і його відображенням є різкі зміни настрою щодо інших людей.

Використання цієї методики передбачає, що респонденти повинні дати чіткі відповіді на закриті запитання, оцінюючи відповідність тверджень своїм уявленням про себе. Це дозволяє детально виявити, який тип самотності є більш вираженим у конкретної особи, що допомагає глибше зрозуміти психологічний стан індивіда та розробити стратегії для підтримки його емоційного благополуччя.

3. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) призначений для діагностики різноманітних психічних станів, зокрема таких, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Методика містить 40 тверджень, кожне з

яких описує певний психічний стан, і респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він переживає подібний стан у своєму житті. Для цього використовуються три можливі варіанти відповідей: якщо стан є регулярним або часто зустрічається у житті респондента, то йому надається 2 бали; якщо стан трапляється рідко, то оцінка складає 1 бал; а коли цей стан взагалі не відповідає переживанням респондента, ставиться 0 балів.

Кожна група тверджень відповідає одній із чотирьох шкал, що оцінюють конкретні психічні стани. Після того, як респонденти пройдуть тестування, підраховуються бали за кожною шкалою, і результат порівнюється з встановленими критеріями для визначення рівня вираження кожного з психічних станів. Відповідно до отриманих балів, рівень вираження психічних станів можна визначити за трьома рівнями: низьким (0-7 балів), середнім (8-14 балів) і високим (15-20 балів).

Цю методику доцільно використовувати в контексті дослідження самотності у юнацькому віці, оскільки переживання самотності часто супроводжується підвищеними рівнями тривожності, фрустрації та агресивності. Оскільки самотність у молодому віці може бути результатом соціальних ізоляцій, відсутності емоційної підтримки або нерозуміння з боку оточення, вона здатна посилювати ці психічні стани. Використовуючи тест Айзенка, можна виявити, наскільки сильно ці стани впливають на індивіда, що дозволить краще зрозуміти психологічні переживання молоді в контексті самотності.

Оцінка рівня тривожності, агресивності та фрустрації дозволяє виділити найбільш критичні аспекти психічного стану юнаків, які можуть бути пов'язані з їхньою самотністю. Така діагностика дає можливість розробити індивідуалізовані рекомендації для зменшення цих негативних переживань, що є важливим кроком у психологічній підтримці та допомозі молодим людям, які переживають стан самотності.

У нашому дослідженні були використані методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Цей метод є одним із найефективніших для визначення сили та напрямку лінійної залежності між

кількісними змінними. У контексті дослідження психологічних особливостей переживання самотності в юнацькому віці, коефіцієнт кореляції Пірсона дозволив проаналізувати взаємозв'язки між рівнем самотності та емоційними станами, такими як тривожність, агресивність, депресивні симптоми та фрустрація.

Використання коефіцієнта кореляції Пірсона дозволило нам зрозуміти, чи є зв'язок між змінними прямим (позитивним) або зворотним (негативним).

Використання коефіцієнта кореляції Пірсона є важливим етапом аналізу, який дозволив виявити суттєві статистичні зв'язки між рівнем самотності та емоційними станами у юнацькому віці. Це дозволило зробити висновки про те, як самотність може впливати на емоційну регуляцію та поведінкові реакції, а також підкреслити важливість розробки стратегій підтримки, які можуть допомогти знизити негативний вплив самотності на психоемоційний стан юнаків.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Для дослідження рівня самотності в юнацькому віці була використана «Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела, Л.Пепло, М. Фергюсона, яка є однією з найбільш розповсюджених і ефективних психодіагностичних методик для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності. Розглянемо отримані результати за цією методикою.

Таблиця 2.1.

Результати респондентів за «Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, %

Показник	Рівень вираженості переживання самотності		
	Високий	Середній	Низький
Самотність	19	45	36

Отримані результати за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона показують різні

рівні переживання самотності серед юнаків у контексті поточних соціальних та політичних обставин. Серед респондентів 19% відчують високий рівень самотності, що вказує на наявність у них значних труднощів у соціальній адаптації та психологічному становищі. Це може бути зумовлено не лише тривалим дистанційним навчанням, яке обмежує соціальні контакти, а й впливом воєнних дій, що значною мірою змінюють емоційний стан молоді. Відсутність можливості для спілкування з однолітками та членами родини в умовах війни значно посилює відчуття ізоляції.

Ще 45% респондентів переживають самотність на середньому рівні. Це свідчить про те, що більшість молодих людей стикаються з періодичними труднощами у підтримці соціальних контактів, але вони не відчують гострої ізоляції або відчуженості. Самотність у цій групі може бути спричинена зміною соціальних умов, такими як обмеження, пов'язані з пандемією чи війною, однак, ці респонденти в більшості випадків здатні справлятися з подібними переживаннями, маючи певну підтримку від оточення.

36% респондентів показали низький рівень переживання самотності, що свідчить про відсутність значних проблем у соціальній адаптації. Вони, ймовірно, мають стабільні соціальні зв'язки з родиною, друзями та однолітками, що дозволяє їм уникати почуття ізолюваності навіть в умовах соціальної чи фізичної дистанції. Такий рівень самотності також може бути результатом високої психологічної стійкості та здатності до самопідтримки.

Отже, загалом отримані результати свідчать, що значна частина молоді переживає самотність у різних формах, зокрема через соціальну ізоляцію та обмеження, спричинені війною і пандемією. Це вимагає надання додаткової психологічної підтримки, розвитку соціальних навичок та створення можливостей для інтеграції молоді в соціальні контакти.

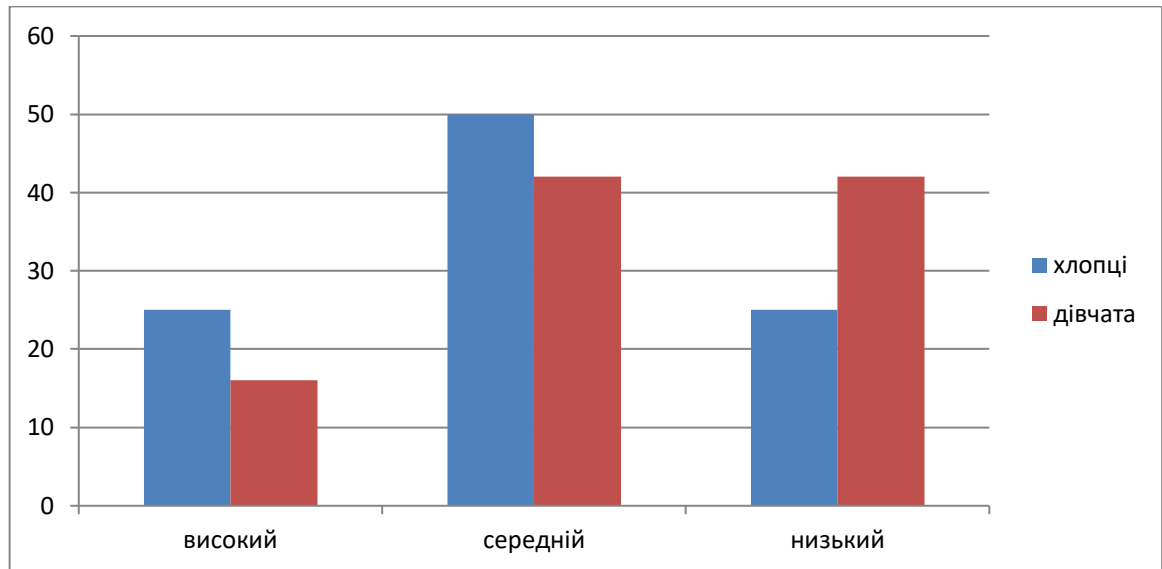


Рис. 2.1. Розподіл показників самотності у юнаків та дівчат (за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона)

Розподіл показників самотності у юнаків та дівчат за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона демонструє цікаві відмінності між хлопцями та дівчатами у рівнях переживання самотності.

Серед хлопців 25% вказали на високий рівень переживання самотності, що може свідчити про більш відчутну ізоляцію та труднощі у соціальних взаємодіях. Це може бути результатом низького рівня комунікації, стресових ситуацій або особистісних труднощів. 50% хлопців переживають середній рівень самотності, що вказує на їх здатність справлятися з самотністю, хоча вони все ж іноді відчувають відсутність емоційної або соціальної підтримки. Лише 25% хлопців вказали на низький рівень самотності, що означає, що вони не відчувають себе ізольованими чи відчуженими від інших.

У дівчат 16% переживають високий рівень самотності, що значно менше, ніж серед хлопців. Це може свідчити про те, що дівчата більш схильні до соціальних зв'язків і мають більш розвинену соціальну підтримку, ніж хлопці, що дозволяє їм зменшити відчуття самотності. 42% дівчат вказали на середній рівень самотності, що також свідчить про часткову ізоляцію, але, як і хлопці, вони здатні з цим справлятися. Водночас 42% дівчат показали низький рівень

самотності, що може свідчити про високий рівень соціальної підтримки та здатність зберігати контакти з близькими.

Загалом, результати вказують на те, що хлопці вищою мірою схильні до переживання самотності, особливо на високому рівні, порівняно з дівчатами. Це може бути пов'язано з різними соціокультурними очікуваннями та стереотипами, які впливають на емоційну виразність і здатність до пошуку підтримки у хлопців і дівчат. Однак, обидві групи мають значну частину респондентів із середнім і низьким рівнем самотності, що вказує на здатність більшості молодих людей справлятися з ізоляцією за допомогою соціальних зв'язків або самопідтримки.

Результати застосування «Опитувальника для виявлення виду самотності» С.Г. Корчагіна дозволяють детально аналізувати різні типи переживання самотності у юнацькому віці.

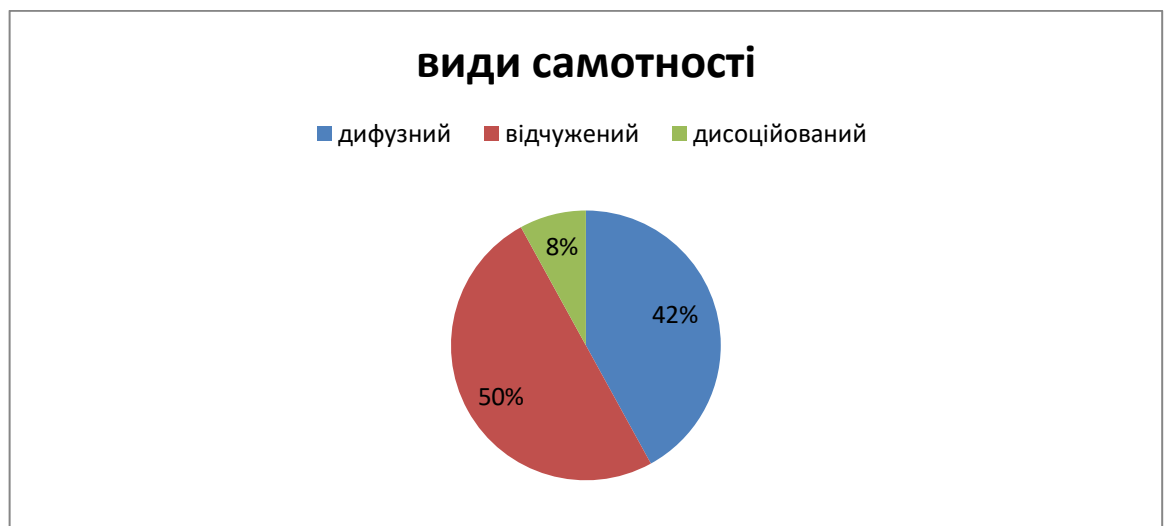


Рис. 2.2. Результати дослідження показників видів самотності за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності»

За результатами опитування виявлено, що найбільший відсоток респондентів переживають **відчужену самотність**, яка складає 50%. Цей тип самотності часто зустрічається у молоді і характеризується емоційною дистанцією та відчуженням від оточення. Молоді люди, які переживають відчуження, можуть відчувати труднощі у налагодженні стосунків з однолітками, відчувати невпевненість у соціальних ситуаціях, а також мати обмежене співпереживання і готовність до співпраці з іншими.

Другий за поширеністю тип самотності – **дифузний**, з ним стикаються 42% респондентів. Це переживання характеризується внутрішньою розгубленістю, невизначеністю у взаєминах з іншими та труднощами у визначенні своїх емоційних потреб. Такий тип самотності може проявлятися у підвищеній підозрілості та невпевненості в соціальних зв'язках. Молоді люди, які переживають дифузну самотність, часто не розуміють, чого саме їм не вистачає в стосунках, і відчують дискомфорт через невизначеність своїх соціальних ролей.

Найменший відсоток респондентів, всього 8%, переживають **дисоційовану самотність**. Цей тип самотності є найбільш гострим і проявляється у різких змінах настрою, що можуть коливатися від емоційної відстороненості до глибокого відчуття відчуження і болю. Для дисоційованої самотності характерні великі труднощі в адаптації до змін у стосунках та в соціальному середовищі, а також високий рівень внутрішніх конфліктів і переживань.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що найбільша частина молоді переживає **відчужену самотність**, що вказує на труднощі у встановленні емоційно близьких зв'язків з іншими людьми. Це може бути наслідком соціальної ізоляції, переживання труднощів у самоідентифікації та пошуку підтримки в колі однолітків. **Дифузний тип самотності** є також досить поширеним і свідчить про те, що багато молодих людей стикаються з труднощами у визначенні своїх соціальних ролей і емоційних потреб. **Дисоційована самотність**, хоча й зустрічається рідше, відображає глибокі внутрішні переживання, які можуть бути пов'язані з психологічними кризами чи травмами, що виникають у процесі становлення особистості в юнацькому віці.

Отже, ці результати дозволяють зрозуміти, що в юнацькому віці самотність найчастіше переживається як відчуження та дифузія, що вказує на необхідність підтримки молоді в розвитку емоційних і соціальних навичок для кращої адаптації в колективі та розвитку здорових міжособистісних зв'язків.

Для виявлення емоційних станів, що супроводжують переживання самотності, був застосований тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка).

Таблиця 2.2.

**Рівні емоційних станів за тестом «Самооцінка психічних станів»
(Г.Айзенка), %**

	Високий	Середній	Низький
Шкала тривожності	22	50	28
Шкала фрустрації	11	47	42
Шкала агресивності	22	56	22
Шкала ригідності	25	53	22

Результати тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дають важливе уявлення про емоційні стани, які можуть супроводжувати переживання самотності серед молоді. Цей тест оцінює чотири основні емоційні аспекти: тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність, кожен з яких може бути тісно пов'язаний із самотністю.

По шкалі тривожності, найбільша частина респондентів (50%) показала середній рівень тривожності, що вказує на те, що самотність викликає певний рівень переживань, хоча і не в крайній формі. Це може проявлятися у відчуттях дискомфорту чи невизначеності в соціальних взаємодіях. 28% учасників мають низький рівень тривожності, що свідчить про відсутність значних переживань через самотність, а 22% – високий рівень, що означає, що для цієї частини молоді самотність є серйозним джерелом тривоги та стресу.

За шкалою фрустрації, 47% респондентів мають середній рівень, що свідчить про певну незадоволеність чи розчарування через самотність, хоча це не призводить до серйозних емоційних проблем. 42% мають низький рівень фрустрації, що може свідчити про здатність цієї групи адаптуватися до самотності без глибоких негативних переживань. Водночас 11% учасників мають високий рівень фрустрації, що вказує на те, що самотність для них є джерелом глибоких розчарувань.

Шкала агресивності показала, що 56% респондентів мають середній рівень агресії, що може проявлятися в легких роздратуваннях чи конфліктах через почуття самотності. 22% мають високий рівень агресивності, що вказує на серйознішу емоційну реакцію на самотність, можливо, у вигляді роздратування чи навіть ворожості до оточуючих. Решта 22% мають низький рівень агресивності, що означає, що ці респонденти здатні краще контролювати свої емоції, навіть коли відчують самотність.

Шкала ригідності показує, що 53% респондентів мають середній рівень ригідності, що вказує на певні труднощі в адаптації до ситуацій самотності, хоча вони здатні змінювати своє ставлення або поведінку в соціальних ситуаціях. 25% мають високий рівень ригідності, що означає, що вони, ймовірно, відчують складнощі в адаптації до змін, що стосуються їх соціального життя та переживань самотності. Тільки 22% мають низький рівень ригідності, що свідчить про їхню гнучкість і здатність адаптуватися до різних ситуацій, що можуть виникати через самотність.

Загалом, результати тесту показують, що більшість респондентів мають середній рівень тривожності, фрустрації та агресії, що свідчить про те, що самотність є для них значущим емоційним переживанням. Однак більшість з них мають здатність адаптуватися до цієї ситуації, хоча й можуть відчувати труднощі з цим. Самотність сприяє виникненню певних емоційних труднощів, але більшість молодих людей все ж мають внутрішні ресурси для подолання цих переживань.

Таблиця 2.3.

Гендерний аналіз рівнів емоційних станів за тестом «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), %

	Високий		Середній		Низький	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Шкала тривожності	33	17	42	54	25	29
Шкала фрустрації	25	4	58	42	17	54

Шкала агресивності	42	13	42	62	16	25
Шкала ригідності	25	25	50	54	25	21

Виявлені результати по шкалах свідчать про деякі відмінності у переживанні емоційних станів серед хлопців та дівчат.

Щодо **тривожності**, хлопці мають вищий рівень високої тривожності (33%), ніж дівчата (17%). Середній рівень тривожності виявлений у 42% хлопців та 54% дівчат, що показує, що дівчата більше схильні до переживання тривоги на середньому рівні. Низький рівень тривожності спостерігається у 25% хлопців та 29% дівчат, що свідчить про незначні відмінності у цій категорії. В умовах воєнного стану, коли питання безпеки стає першочерговим, юнаки можуть відчувати більший соціальний тиск. Дівчата, хоча й мають середній рівень тривожності, можуть мати більше емоційної підтримки від родини та друзів, що допомагає їм краще справлятися з труднощами.

Фрустрація у хлопців має високий рівень у 25% випадків, що набагато більше, ніж у дівчат (4%). У хлопців також виявлено високий середній рівень фрустрації (58%), тоді як у дівчат це значення складає 42%. Серед дівчат спостерігається значно вищий відсоток низького рівня фрустрації (54%), у порівнянні з хлопцями (17%). Підвищений рівень фрустрації у хлопців може бути пов'язаний із необхідністю адаптуватися до нових, непередбачуваних обставин воєнного стану. Вони можуть відчувати більший тиск через роль, яку традиційно покладають на них у суспільстві (відповідальність за захист, лідерство тощо), що в свою чергу посилює почуття безсилля та фрустрації. Дівчата, в свою чергу, більше схильні до емоційної самопідтримки, тому високий рівень низької фрустрації серед них може бути ознакою більшої здатності адаптуватися та знаходити способи справлятися з проблемами.

Щодо **агресивності**, хлопці мають значно вищий рівень високої агресивності (42%) порівняно з дівчатами (13%). Однак середній рівень агресивності вище у дівчат (62%), ніж у хлопців (42%), що вказує на те, що

дівчата схильні до середнього рівня агресії більше, ніж хлопці. Низький рівень агресивності виявлений у 16% хлопців і 25% дівчат, що свідчить про невеликі відмінності між групами. Вищий рівень агресивності серед хлопців можна пояснити соціальними ролями, які часто очікують від них проявів агресії і захисних реакцій. Війна та стресові ситуації можуть стимулювати у них сильніші прояви агресії, оскільки їм часто потрібно адаптуватися до умов, що вимагають рішучих дій. У дівчат агресивність також підвищена, що може бути наслідком стресу та внутрішнього конфлікту через неможливість контролювати ситуацію, а також через переживання за близьких.

Ригідність проявляється однаково серед хлопців і дівчат на високому рівні (по 25%). Однак середній рівень ригідності у хлопців вищий (50%) порівняно з дівчатами (54%). Найнижчий рівень ригідності спостерігається у 25% хлопців та 21% дівчат, що є мінімальними відмінностями. Ригідність, тобто непластичність у поведінці, була більш виражена у хлопців, що може бути пов'язано з тиском соціальних стереотипів щодо "мужності" та "стійкості" у критичних ситуаціях. В умовах війни ці стереотипи можуть посилюватися, змушуючи хлопців відповідати певним вимогам. Дівчата, хоча й мають дещо вищий середній рівень ригідності, загалом виявляються більш гнучкими в адаптації до змін і справляються з проблемами через більшу соціальну підтримку.

Загалом, хлопці частіше виявляють високі показники тривожності, агресивності та фрустрації, тоді як дівчата мають більший рівень середніх показників тривожності та агресивності. У плані ригідності, відмінності між хлопцями та дівчатами є менш вираженими.

Таблиця 2.4.

Порівняльний аналіз рівня самотності та психічних станів, %

	Рівень вираженості переживання самотності								
	Високий			Середній			Низький		
Рівні емоційних станів	в	с	н	В	с	н	В	с	Н
Тривожність	71	29	0	19	81	0	0	23	76

Фрустрація	43	57	0	6	81	13	0	0	100
Агресивність	86	14	0	12	88	0	0	38	62
Ригідність	43	57	0	31	63	6	0	38	62

Порівняльний аналіз рівня самотності та психічних станів серед респондентів показує важливі залежності між переживанням самотності та емоційними станами.

Зокрема, респонденти, які переживають високий рівень самотності, мають значно вищий рівень тривожності (71%) порівняно з тими, хто відчуває середній або низький рівень самотності. Це свідчить про те, що глибоке відчуття самотності значно підвищує рівень занепокоєння та стресу. У групі з середнім рівнем самотності майже 81% респондентів вказують на високий рівень тривожності, що також підтверджує негативний емоційний вплив навіть помірної самотності. У той час, як серед тих, хто переживає низький рівень самотності, лише 23% вказують на високий рівень тривожності, що свідчить про знижену емоційну напругу при меншій ізоляції.

Також важливо відзначити високий рівень фрустрації серед респондентів з високим (43%) і середнім (81%) рівнем самотності. Це може свідчити про емоційне невдоволення, яке виникає внаслідок відчуття відокремленості від соціуму або відсутності необхідної підтримки. Натомість у групі з низьким рівнем самотності фрустрація майже повністю відсутня (100% респондентів мають низький рівень фрустрації), що підкреслює важливість соціальних взаємодій для зниження рівня стресу.

Що стосується агресивності, то респонденти з високим рівнем самотності демонструють значно вищий рівень агресії (86%), що може бути наслідком накопиченого внутрішнього гніву через соціальну ізоляцію. У групі з середнім рівнем самотності також спостерігається високий рівень агресивності (88%), що вказує на високий рівень внутрішнього конфлікту і невдоволення відсутністю емоційної підтримки. У тих, хто переживає низький рівень самотності, агресивність є значно меншою (62%), що демонструє, що знижена самотність сприяє більш гармонійному емоційному стану.

Щодо ригідності, то вона також має тенденцію до зростання в міру збільшення рівня самотності. Серед респондентів з високим рівнем самотності 43% мають високий рівень ригідності, що може вказувати на труднощі у взаємодії з іншими людьми та несприйнятливість до змін. Серед респондентів з середнім рівнем самотності цей показник становить 63%, що свідчить про значну жорсткість у емоційних реакціях і соціальних взаємодіях. У групі з низьким рівнем самотності ригідність знижується до 62%, що вказує на більшу гнучкість у соціальних контактах.

Отже, результати аналізу підтверджують, що високий рівень самотності тісно пов'язаний з підвищеними емоційними стресами, такими як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Це підкреслює важливість соціальної підтримки та інтеграції як засобу зменшення негативного впливу самотності на емоційний стан молоді.

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз між показниками шкал

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Самотність	0,48	0,66	-0,61	0,32

Кореляційний аналіз між рівнем самотності та емоційними станами, зокрема тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю, дозволяє з'ясувати, як ці емоційні фактори взаємодіють і впливають на психоемоційний стан осіб, які переживають самотність.

Кореляція між самотністю та тривожністю виявилася позитивною (0,48), що свідчить про те, що чим більший рівень самотності, тим вищий рівень тривожності. Люди, які переживають самотність, часто відчують занепокоєння, страхи та невпевненість через відсутність близьких соціальних зв'язків, що підвищує їхню тривожність.

Сильну позитивну кореляцію було виявлено між самотністю та фрустрацією (0,66). Це означає, що із зростанням самотності зростає й рівень фрустрації. Самотність обмежує можливість задоволення соціальних потреб, що викликає розчарування, невдоволення та внутрішнє напруження у людини.

Агресивність, у свою чергу, показала негативну кореляцію (-0,61) із рівнем самотності. Це свідчить про те, що з підвищенням рівня самотності рівень агресивності зменшується. Однією з можливих причин цього є те, що людина, яка відчуває самотність, стає менш схильною до прояву агресії через відсутність ситуацій або людей, з якими можна було б конфліктувати.

Невелика позитивна кореляція (0,32) між самотністю та ригідністю вказує на те, що з підвищенням рівня самотності збільшується й ригідність у поведінці та мисленні. Самотні люди, зокрема ті, хто переживає соціальну ізоляцію, можуть ставати менш відкритими до змін та нових контактів, що сприяє розвитку жорсткості у поведінкових реакціях.

Таким чином, результат цього аналізу дозволяє зробити висновок, що самотність впливає на психоемоційний стан, підвищуючи тривожність і фрустрацію, а також сприяє зниженню агресивності та підвищенню ригідності. Це важливо для розуміння потреб людей, які переживають самотність, та для розробки ефективних методів допомоги таким людям.

Висновки до другого розділу

Отже, дослідження переживання самотності у юнацькому віці виявило важливі аспекти взаємодії між соціальними, емоційними та психічними станами молодих людей. Результати показали, що більшість юнаків і дівчат переживають певний рівень самотності, що зумовлено багатьма чинниками, зокрема соціальною ізоляцією, обмеженнями у спілкуванні та змінами, які відбуваються в їхньому житті в умовах воєнного стану.

Застосування різноманітних методик дозволило виявити, що переживання самотності в значній мірі пов'язане з емоційними станами таких як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Спостереження кореляційних зв'язків показало, що високий рівень самотності корелює з підвищеним рівнем тривожності та фрустрації, що може бути пояснено обмеженням соціальних контактів та емоційною нестабільністю, властивою цьому віковому періоду. Водночас, рівень агресивності знижувався із зростанням самотності, що може свідчити про соціальну ізоляцію та втрату джерел агресії через відсутність конфліктних ситуацій.

Кореляція з ригідністю вказує на те, що із зростанням самотності юнаків і дівчат спостерігається збільшення жорсткості у їхніх поведінкових реакціях та сприйнятті змін, що може бути результатом недостатньої гнучкості у соціальних взаємодіях.

Загалом, дослідження виявило, що переживання самотності у юнаків має значний вплив на їх психоемоційний стан, що потребує уваги з боку педагогів, психологів та батьків для надання необхідної підтримки, розвитку комунікативних навичок і полегшення процесу адаптації до змінюваного соціального середовища.

РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПІДТРИМКИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Підходи до інтервенцій при переживання самотності в юнацькому віці

Всесвітня організація охорони здоров'я на період 2024–2028 років визначила подолання самотності як пріоритетне завдання у сфері громадського здоров'я та політики, оскільки вона пов'язана з несприятливими наслідками для здоров'я та скороченням тривалості життя. Крім того, боротьба із самотністю серед молодих батьків стала важливим напрямом у британській стратегії зменшення самотності 2022 року, адже досі бракує достатньо науково обґрунтованих рішень. У Великій Британії економічні витрати, пов'язані з перинатальними психічними розладами, оцінюються у 8,1 мільярда фунтів стерлінгів на рік, значна частина яких припадає на довготривалі наслідки для дітей [68].

Підходи до інтервенцій при переживанні самотності в юнацькому віці можна проілюструвати на прикладі звіту про конференцію та семінар, підготовленого Об'єднаним дослідницьким центром (JRC), науково-дослідницькою службою Європейської Комісії. У цьому звіті висвітлено досвід реалізації комплексного плану боротьби із соціальною ізоляцією серед різних вікових груп, зокрема молоді [68].

У рамках цього плану було створено спеціальну студентську програму, що враховує соціальні та психологічні потреби молоді в постпандемічний період. Основними напрямками стали:

- підтримка повсякденного життя, зокрема організація безкоштовного транспорту до магазинів;
- проведення соціальних заходів із дотриманням санітарних норм, таких як спортивні події та кулінарні майстер-класи;
- сприяння соціальній взаємодії через організовані спільні обіди;

- забезпечення доступу до міських сервісів, включно з громадським транспортом та молодіжними центрами.

Важливим інструментом подолання самотності стало створення цифрової платформи "Pau Jeunes", орієнтованої на молодь віком 16–30 років. Вона не лише інформує про можливості працевлаштування та навчання, а й пропонує молодим людям заходи для активної участі в соціальному та культурному житті міста [68].

Додатково в місті проводяться майстер-класи, спрямовані на підвищення обізнаності про проблему соціальної ізоляції серед молоді. Це дає можливість не лише обговорювати проблему, а й залучати молодих людей до пошуку спільних рішень.

Загалом, підхід ґрунтується на поєднанні громадських, соціальних та цифрових ініціатив, що сприяють соціальній взаємодії та допомагають запобігати самотності серед молоді.

Психологічні інтервенції можуть бути ефективними для зменшення самотності на різних етапах життя. Нещодавній мета-аналіз інтервенцій для боротьби з самотністю серед молоді виявив низку підходів, які можуть зменшити самотність як вторинний результат у групах ризику. До таких підходів відносяться внутрішні стратегії (наприклад, психологічна терапія), міжособистісні стратегії (наприклад, інтервенції для покращення соціальних навичок), соціальні стратегії (наприклад, соціальна підтримка) та стратегії самодопомоги (наприклад, терапевтичні додатки). Однак інтервенцій, спрямованих безпосередньо на молодь, яка зазначає самотність як основну проблему (а не лише на тих, хто перебуває в групі ризику), бракує в науковій літературі. Автори також підкреслюють, що поточні інтервенції не розрізняють тимчасову та хронічну самотність; остання потребує інтервенцій, орієнтованих на коригування основних тривог та негативних когнітивних упереджень, що підтримують хронічну самотність. Іншою обмеженням існуючих досліджень є відсутність контрольованих експериментальних методів, що обмежує можливості висновків щодо ефективності згаданих інтервенцій.

Мета-аналіз інтервенцій для боротьби з самотністю серед дорослих, проведений Л. Массі, виявив, що найефективнішими є інтервенції, що спрямовані на коригування основних патологічних соціальних когніцій. Це може бути також застосовно до молодіжних груп, що свідчить про те, що інтервенції, спрямовані на зменшення самотності серед дітей та молоді, повинні ґрунтуватися на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ). Однак цей висновок не був підтверджений в нещодавньому систематичному огляді та мета-аналізі А.Хікін, який виявив, що КПТ є третім за ефективністю підходом після інтервенції на основі спогадів для літніх людей та інтервенцій на основі соціальної ідентичності. Це свідчить про те, що інтервенції для боротьби з самотністю повинні застосовувати модульний підхід, що включає різні компоненти доказових методик, які можна вибирати залежно від потреб лікування. Модульний підхід може бути особливо підходящим для юнаків, оскільки у них часто спостерігається значна різноманітність проявів хронічної самотності [11].

Дж.Каль розробили модульний когнітивно-поведінковий аналіз хронічної самотності, використовуючи підхід спільних елементів. Вони ідентифікували спільні практичні елементи в існуючих інтервенціях, що знижують рівень самотності, та визначили механізми, на які повинна орієнтуватися модульна інтервенція. Модульна модель має різні терапевтичні наслідки, а її гнучка структура дозволяє застосовувати її до різних популяцій. Цей підхід може бути особливо корисним для цієї групи клієнтів, оскільки населення є дуже гетерогенним, і досі не відомо, які інтервенції ефективні для конкретних категорій молоді [17]. Інтервенції, основані на цій модульній формулюванні, вже продемонстрували свою ефективність у двох інтернет-рандомізованих контрольованих дослідженнях (РКД) для зменшення самотності серед дорослих. Це свідчить про те, що ця модель надає надійну теоретичну основу для розробки КПТ для боротьби з самотністю серед дітей і молоді [11].

Зв'язки між проблемами психічного здоров'я батьків та дітей були виявлені, при цьому психічне здоров'я батьків є предиктором гірших результатів КПТ для молоді [].

Модульна КПТ-інтервенція, розроблена для цього дослідження, буде оцінюватися за допомогою багатобазової однотипної експериментальної методології (SCED). Критикою попередніх інтервенцій для молоді, спрямованих на зменшення самотності, є відсутність контрольованих експериментальних методів. SCED надає контрольований експериментальний підхід, який дозволяє робити висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків і дає деталі та глибину, характерні для досліджень випадків. Оскільки це перше дослідження, яке тестує цю інтервенцію, буде застосовано ітераційний підхід до її розробки, ґрунтуючись на циклах Plan-Do-Study-Act (PDSA) . Ці цикли є індивідуалізованим методом поліпшення якості, метою якого є максимізація здійсненності та прийнятності інтервенцій, забезпечуючи структуру для розробки, тестування та впровадження змін. Цей підхід також був ефективно застосований у попередніх дослідженнях з розробки інтервенцій для дітей і молоді [68].

Самотність є серйозним соціальним та психологічним викликом, що впливає на добробут як окремих осіб, так і суспільства загалом. У межах дослідження Рут Наутон-Доу та Ребеки Ноланд було проведено аналіз існуючих інтервенцій, спрямованих на подолання самотності серед різних категорій населення. Визначено шість основних підходів до соціальних інтервенцій, які демонструють ефективність у зменшенні почуття ізоляції та формуванні соціальної підтримки.

1. Формалізована соціальна підтримка

Цей підхід передбачає організовану допомогу, яку надають спеціалізовані служби або волонтери. Основною особливістю такої підтримки є її односпрямованість, тобто отримувачі не зобов'язані взаємно підтримувати інших учасників. Дослідження показало, що програми менторства, консультації з фахівцями та волонтерські ініціативи можуть суттєво знижувати рівень самотності серед уразливих категорій населення. Проте одним із викликів залишається обмежена тривалість таких програм, що іноді може сприяти повторному загостренню почуття ізоляції після завершення підтримки.

2. Групи підтримки на основі спільної ідентичності

Ці групи об'єднують осіб зі схожими життєвими обставинами, сприяючи формуванню відчуття приналежності та емоційної підтримки. Учасники можуть ділитися досвідом та отримувати зворотний зв'язок, що сприяє соціальній інтеграції. Дослідження виявило ефективність таких груп серед молодих матерів, етнічних меншин та осіб, що мають обмежені соціальні контакти через культурні або економічні чинники.

3. Інтерактивні творчі підходи

Дослідники виокремили категорію інтервенцій, що залучають учасників до спільної діяльності через мистецтво, музику, фізичну активність або природні практики. Такі програми сприяють розвитку соціальних зв'язків через колективну участь у спільних заходах. Наприклад, заняття йогою, хоровий спів чи мистецькі гуртки продемонстрували високу ефективність у покращенні соціального самопочуття учасників.

4. Комплексні мультидисциплінарні підходи

Окремим напрямом є масштабні програми соціальної підтримки, що об'єднують різні форми допомоги: медичну, психологічну, освітню та соціальну. Такі ініціативи особливо ефективні для осіб, що перебувають у складних життєвих ситуаціях, зокрема мігрантів, самотніх літніх людей та осіб із психічними розладами. Ці програми забезпечують доступ до кількох рівнів допомоги, що сприяє довгостроковому зменшенню соціальної ізоляції.

5. Групи для батьків і немовлят

Окремою категорією інтервенцій є підтримка для новоспечених батьків, які можуть відчувати соціальну ізоляцію у зв'язку зі змінами в житті. Створення груп взаємодопомоги дозволяє не лише отримувати емоційну підтримку, а й обмінюватися досвідом догляду за дітьми. Однак результати дослідження вказують, що такі програми потребують гнучкості та чутливості до потреб батьків, оскільки деякі учасники можуть сприймати їх як засіб контролю, а не підтримки.

6. Інформаційні кампанії

На додаток до міжособистісних інтервенцій, дослідники відзначають значення інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності

щодо проблеми самотності та можливих шляхів її подолання. Використання соціальних мереж, медіа та освітніх ресурсів допомагає зменшити стигму навколо теми самотності та заохочує людей звертатися за підтримкою [68].

Дослідження підтверджує, що боротьба із самотністю потребує багаторівневого підходу, що поєднує індивідуальні, групові та системні інтервенції. Формування соціальних зв'язків через взаємодію, залучення до спільної діяльності та доступ до спеціалізованої підтримки виявилися найефективнішими стратегіями. Подальші дослідження мають зосередитися на вивченні довгострокового впливу цих підходів та можливості їх адаптації до різних соціальних контекстів.

3.2. Розробка тренінгової програми особистісного росту в юнацькому віці

Тренінгова програма особистісного росту в юнацькому віці є надзвичайно важливою для формування базових якостей, які впливатимуть на подальше життя молодої людини. Юність – це період активного пошуку власної ідентичності, коли індивід починає усвідомлювати свої життєві цінності, орієнтири, а також починає активно будувати свої соціальні зв'язки та розвивати внутрішні ресурси. Саме в цей період формується основа для успішної самореалізації в дорослому житті.

Програма, спрямована на розвиток особистісного потенціалу, надає можливість молодим людям отримати чітке розуміння своїх сильних сторін та слабких місць, навчитися управляти власними емоціями та знаходити рішення в складних ситуаціях. Вона також допомагає виробити навички самопрезентації, що дозволяють більш ефективно взаємодіяти з іншими людьми, створюючи позитивне враження про себе та свої можливості.

Одним з основних аспектів тренінгової програми є розвиток самосвідомості та рефлексії, що дозволяє учасникам не тільки аналізувати власні дії, але й приймати відповідальність за свій вибір. Це критично важливо для подолання страхів і сумнівів, які часто супроводжують юнацький вік, а

також для формування впевненості у своїх силах і здатності долати бар'єри на шляху до самореалізації.

Тренінговий процес також сприяє формуванню навичок планування майбутнього, що включає розуміння цілей і стратегій їх досягнення. Молоді люди отримують необхідні інструменти для розвитку свого потенціалу та розуміють, як важливо брати на себе відповідальність за власне майбутнє. Успішне проходження такої програми стає основою для подальшого гармонійного розвитку особистості, забезпечуючи їй упевненість у своїх силах і здатність долати труднощі життєвого шляху.

Мета тренінгової програми – сприяти розвитку особистісного потенціалу, самосвідомості, комунікативних навичок та впевненості у собі в юнацькому віці.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвиток усвідомлення власних цінностей та життєвих орієнтирів:

- Допомогти учасникам зрозуміти свої особистісні цінності.
- Сформувати уявлення про важливі життєві орієнтири та їх роль у прийнятті рішень.
- Застосувати техніки самопізнання для глибшого розуміння власних пріоритетів.

2. Формування навичок самопрезентації та ефективного спілкування:

- Навчити технікам самооцінки та правильного представлення себе у різних соціальних контекстах.
- Розвинути вміння адаптувати стиль спілкування до різних ситуацій та аудиторій.
- Зміцнити впевненість у власних можливостях через тренування вербальних та невербальних аспектів комунікації.

3. Вироблення стратегії саморозвитку та планування майбутнього:

- Ознайомити учасників з методами стратегічного планування та постановки досяжних цілей.
- Розвинути навички планування кар'єрного шляху та особистісного розвитку.

- Створити інструменти для постійного самовдосконалення і адаптації до змін.

4.Подолання страхів, сумнівів та бар'єрів у самореалізації:

- Ідентифікувати внутрішні бар'єри, що заважають особистісному розвитку.
- Використовувати техніки управління стресом і тривогою.
- Працювати над розвитком внутрішньої впевненості та мотивації для подолання сумнівів.

5.Формування навичок рефлексії та усвідомлення особистих ресурсів:

- Навчити практикам рефлексії та самоаналізу для більш глибокого розуміння власних емоцій та реакцій.
- Зробити акцент на визначенні сильних сторін, що можуть бути використані для досягнення цілей.
- Створити простір для розвитку емоційного інтелекту, що сприяє кращій адаптації в різних соціальних ситуаціях.

Ці завдання спрямовані на комплексний розвиток учасників програми, створюючи основу для їхньої успішної самореалізації як у соціальному, так і в професійному житті.

Очікуваними результатами тренінгової програми є зниження рівня відчуття самотності та ізоляції учасників, підвищення їх самооцінки та самоповаги, а також розвиток комунікативних навичок і впевненості в міжособистісних взаємодіях. Учасники опанують стратегії подолання життєвих труднощів, стресових ситуацій і конфліктів, здобудуть знання та навички саморегуляції для ефективного управління емоціями, навчатимуться конструктивно переживати емоційні наслідки втрат, таких як смерть близької людини чи розрив стосунків. Вони також розвиватимуть відповідальну статеву поведінку та покращуватимуть відносини з близькими людьми, створюючи здорові та підтримуючі зв'язки в своєму соціальному оточенні.

Етапи тренінгової програми:

I. Прокладання мосту до змін

Перший етап орієнтований на створення атмосфери безпеки та довіри серед учасників. Важливим є не лише знайомство, а й створення умов для відкритої взаємодії та обміну думками. Відбувається налаштування учасників на зміни через роботу з їхньою внутрішньою мотивацією, підвищення готовності до змін та підтримка емоційної відкритості. Ключовою задачею є формування групової динаміки, де кожен учасник відчуває підтримку і значимість.

II. Усвідомлення та відкриття

На цьому етапі учасники починають глибше усвідомлювати наявність стану самотності, його причини та вплив на їхнє життя. Робота з рефлексією дозволяє усвідомити не лише власні емоції, але й відкрити вплив оточення на психологічний стан. Особливу увагу приділяється розвитку самоусвідомлення та усвідомленню своїх сильних сторін, а також визначенню бар'єрів, які обмежують розвиток. Групова взаємодія та підтримка стимулюють емоційну відвертість і дають змогу учасникам поділитися переживаннями, відкриваючи нові можливості для змін.

III. Перехід до нових стратегій

Третій етап фокусується на переоцінці існуючих переконань та моделей поведінки, які сприяють відчуттю самотності. Важливими елементами стають не тільки когнітивні, а й емоційні процеси: учасники аналізують, як їхні установки та поведінка впливають на соціальні стосунки. Це стає основою для прийняття рішень щодо змін у житті, зокрема у соціальній поведінці, способах взаємодії та розв'язання конфліктів. Важливою метою є розвиток впевненості у собі та здатності до ефективного управління стресом, що сприяє подоланню самотності та покращенню міжособистісних зв'язків.

IV. Перетворення та інтеграція змін

На цьому заключному етапі відбувається закріплення нових поведінкових стратегій, отриманих через практичні завдання та вправи. Учасники активно застосовують навички саморегуляції, рефлексії та конструктивного переживання емоцій у реальних ситуаціях. Важливим є отримання зворотного зв'язку від інших учасників та тренерів, що дозволяє краще зрозуміти

ефективність змін. Завершення роботи завершується підведенням підсумків, обміном враженнями та підтримкою учасників у продовженні шляху саморозвитку після завершення тренінгу.

Структура програми:

Модуль 1. Самопізнання та особистісна ідентичність

Вправа «Хто я?» (аналіз власних якостей, сильних та слабких сторін).

Робота з цінностями: «Що для мене важливо?».

Тест на визначення особистісних рис та інтересів.

Обговорення: «Як мої цінності впливають на мої рішення?».

Модуль 2. Впевненість у собі та самопрезентація

Тренування самопрезентації: «Розкажи про себе за 2 хвилини».

Вправи на формування впевненості («Дзеркало», «Внутрішній критик і адвокат»).

Техніки подолання страху перед публічними виступами.

Модуль 3. Комунікативні навички та взаємодія з оточенням

Активне слухання та емпатія.

Вправи на розвиток вербальної та невербальної комунікації.

Конструктивне вирішення конфліктів: методи «Я-висловлювання», асертивне спілкування.

Модуль 4. Стратегії саморозвитку та планування майбутнього

Вправа «Моє ідеальне майбутнє».

SMART-цілі та методи їх досягнення.

Мотивація та подолання прокрастинації.

План дій на найближчі 6 місяців.

Модуль 5. Управління емоціями та стресостійкість

Робота з емоціями: техніки усвідомлення та контролю.

Методи релаксації та саморегуляції.

Розвиток позитивного мислення.

Практика вдячності як інструмент емоційної стабільності.

Модуль 6. Підсумковий етап та рефлексія

Оцінка особистісного росту протягом тренінгу.

Створення особистої дорожньої карти розвитку.

Обговорення досягнень та зворотний зв'язок.

Завершальна вправа «Моє послання самому собі».

Методи:

- рольові ігри та кейс-методи.
- дискусії та групові обговорення.
- арт-терапевтичні техніки.
- практичні вправи та саморефлексія.
- робота в малих групах та індивідуальна робота.

Ця програма може бути адаптована відповідно до запитів групи та її специфіки.

Програма допоможе учасникам усвідомити свої цінності та життєві орієнтири, а також набути впевненості для подолання труднощів і конфліктів, що виникатимуть у житті. Вони опанують комунікативні навички, які дозволять ефективніше взаємодіяти з оточенням.

В результаті тренінгу учасники здобудуть знання щодо саморегуляції емоцій, подолання стресових ситуацій та конструктивного переживання емоційних втрат, що сприятиме їх емоційному зростанню та стабільності. Програма допоможе розвинути відповідальну поведінку у різних аспектах особистого життя, що позитивно позначиться на їх взаємодії з близькими людьми та соціальному оточенні.

Загалом, тренінг сприятиме розвитку навичок, які забезпечать більш стійке, збалансоване та гармонійне життя учасників. Програма допоможе долати почуття самотності, розуміти і приймати своє внутрішнє «я», а також відновлювати емоційну зв'язність з оточуючими. Учасники навчатимуться створювати здорові соціальні зв'язки, будувати підтримуючі стосунки з іншими людьми, що дозволить їм зменшити відчуття ізоляції. Також, вони зможуть ефективно справлятися із соціальними труднощами, зберігаючи емоційну стійкість і впевненість у собі.

3.3. Рекомендації щодо профілактики та подолання відчуття самотності.

З огляду на глибокий аналіз теоретичних джерел, результати наукових досліджень провідних фахівців у сфері психології самотності, а також на основі власного авторського дослідження, можна сформулювати низку важливих рекомендацій. Вони базуються на сучасних наукових підходах і практичному досвіді вивчення феномену самотності, її психологічних механізмів та ефективних стратегій подолання. Такі рекомендації можуть бути корисними для осіб, які безпосередньо стикаються з почуттям самотності, а також для фахівців, які працюють у сфері психологічного консультування, соціальної підтримки та психотерапії.

Кожна людина відчувала самотність у певний момент свого життя, і ніхто не хоче або не любить цього почуття. Оскільки самотність настільки болюча, ми зазвичай прагнемо запобігти їй або, якщо вже відчуваємо її, знайти способи зменшити біль, який вона спричиняє, і позбутися відчуття ізольованості, відчуженості та внутрішнього розладу. Хоча самотність є загальним досвідом для всіх людей, вона переживається по-різному, тому способи її подолання не можуть бути однаковими для всіх [68].

Дослідження Рокача, яке зосереджувалося на якісних аспектах подолання самотності, мало на меті дослідити, як люди оцінюють ефективність своїх стратегій подолання цього стану. В ході дослідження було виявлено, що різноманітні ефективні стратегії можна згрупувати в шість вимірів.

Прийняття та рефлексія – перший вимір, який полягає у використанні можливості побути наодинці з собою для усвідомлення своїх страхів, бажань і потреб як найбільш помітного способу подолання самотності. Це підтверджує припущення А. Рука про те, що нездатність проводити час наодинці може сприяти або посилювати переживання самотності. Л. Мате стверджує, що «Прийняття – це просто готовність усвідомлювати й приймати речі такими, якими вони є. Прийняття не означає примирення з неприємними обставинами, але вимагає відмови заперечувати реальність». Ті, хто не дозволяє собі

усвідомити ситуацію, можуть приписувати свій біль іншим причинам, що ускладнює подолання самотності [35].

А.Андре вважає, що знаходження стосунків, друзів або партнера може вилікувати самотність, але лише коли ми навчимося жити та любити на самоті, приймати свою вразливість, творчість, унікальність і людяність, потреба в інших стане менш нагальною [18].

Самота (бажане усамітнення) може допомогти ефективно впоратися з болем самотності, оскільки вона зупиняє спроби заперечення цього стану, сприяє його прийняттю як екзистенційного досвіду, який часом неминучий. Самота допомагає краще зрозуміти себе, навчитися насолоджуватися власною компанією та знайти способи подолання обставин, що спричинили самотність. Лише після прийняття самотності боротьба з нею може стати успішною та корисною [35].

Саморозвиток і розуміння – наступний вимір, що включає зростання та внутрішню близькість, які можуть виникати під час участі в організованих групах підтримки (наприклад, «Батьки без партнерів», «Анонімні алкоголіки», клуби знайомств) або при отриманні професійної допомоги чи підтримки від духовенства.

Консультації з психологом можуть стати новим типом зв'язку, який допомагає людині відчувати себе краще. Терапія дозволяє поділитися важливими питаннями без страху бути засудженим і може сприяти відчуттю приналежності та зв'язку з іншою людиною [37].

Соціальна підтримка – важливий аспект виживання, і її необхідно відновити або зміцнити, якщо вона є недостатньою. Баумейстер і Лірі визначили чотири критерії, які свідчать про те, що життя людини має сенс: 1) наявність цілі; 2) відчуття ефективності, тобто контроль над результатами; 3) усвідомлення, що наші дії мають позитивну або моральну цінність; 4) відчуття власної значущості [89].

Задоволення соціальною підтримкою сприяє щедрості, оптимізму та стійкості. Таке ставлення, у свою чергу, викликає доброзичливість у відповідь і покращує соціальну мережу людини. Дослідження показують, що соціальна

підтримка може підвищувати імунітет і навіть знижувати ризик застуд, як зазначають Е. Коен [18].

Дистанціювання і заперечення – п'ятий вимір подолання самотності, який підтверджує зв'язок між самотністю та зловживанням алкоголем, наркотиками або іншими деструктивними поведінковими моделями, як зазначає Р. Рук. Страх перед самотністю може призводити до її заперечення або дистанціювання від болю та відчаю, які вона спричиняє, за словами Ф.Мустакса. Хоча дослідники підкреслюють необхідність зіткнення з самотністю, результати свідчать, що тимчасове заперечення може бути ефективним, оскільки воно дає людині простір для осмислення ситуації [62].

Релігія та віра – ще один несподіваний, але важливий фактор подолання самотності. Люди прагнуть відчувати зв'язок із вищою силою чи духовною спільнотою, що дає їм силу, внутрішній спокій і почуття приналежності. Ритуали забезпечують зв'язок із минулим і майбутнім, об'єднують прихильників релігії та надають їм відчуття єдності. Дослідження показують, що духовні пошуки можуть сприяти особистісному зростанню, покращенню соціальних зв'язків і допомагати знайти сенс у важких життєвих ситуаціях, як зазначає П. Паргамент. Відчуття самотності може бути настільки болісним, що його описують як «паралізуючу безнадію». Такий стан схожий на шок після травматичної події, як стверджує Р. Роках [34].

Останній вимір, **збільшення активності**, протидіє відчуттю безпорадності, що супроводжує самотність. Замість занурення у біль, людина може знайти активні способи боротьби із цим станом, що сприяє покращенню самопочуття.

В умовах сучасного світу багато людей стикаються з почуттям самотності, яке може мати як тимчасовий, так і хронічний характер. Відчуття ізольованості впливає не лише на емоційний стан, а й на загальне самопочуття, знижуючи рівень задоволеності життям. Одним із дієвих способів зменшити його вплив є практика майндфулнес – усвідомленого зосередження на поточному моменті. Вправи з майндфулнес допомагають підвищити емоційну

стійкість, розвинути здатність до глибшого самопізнання та поліпшити міжособистісні зв'язки.

Серед найефективніших технік для профілактики та подолання відчуття самотності можна виокремити кілька практичних вправ [46, 32, 3, 4, 24]:

Усвідомлені рухи. Фізична активність може стати не лише способом підтримки фізичної форми, а й ефективною практикою уважності. Йога, розтяжка або навіть звичайні вправи можуть виконуватися з підвищеною усвідомленістю, якщо зосереджувати увагу на кожному русі, відчуттях у м'язах та диханні. Важливо помічати, як тіло реагує на певні рухи, як розтягуються або напружуються м'язи, як змінюється положення тіла у просторі. Наприклад, під час нахилу вперед можна відчувати витягування задньої поверхні ніг, розслаблення спини, зміну положення голови. Якщо виконувати вправи в такому режимі, вони стануть не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, а й способом глибшого контакту зі своїм тілом. Це сприяє зниженню рівня стресу, розвитку тілесної усвідомленості та допомагає відчувати зв'язок між тілом і розумом.

Практика усвідомленого дихання. Дихання – це один із найбільш доступних і водночас найдієвіших способів заспокоїти розум і покращити емоційний стан. Усвідомлене дихання полягає у зосередженні уваги на вдихах і видихах, їхньому ритмі, глибині та особливостях. Варто спостерігати, як повітря входить у ніс, наповнює легені, як піднімається і опускається грудна клітка, як наповнюється животом. Така практика допомагає не лише розслабитися, а й навчитися контролювати власний емоційний стан. Наприклад, під час стресових ситуацій повільне глибоке дихання може зменшити рівень напруги та допомогти зосередитися. Деякі техніки дихання, такі як "квадратне дихання" (вдох на чотири рахунки, затримка на чотири рахунки, видих на чотири рахунки, затримка на чотири рахунки), дозволяють швидко стабілізувати психоемоційний стан і зняти відчуття тривоги.

Медитація під час ходьби. Багато людей звикли ходити на автопілоті, не помічаючи навколишнього середовища, власного тіла або навіть відчуттів, які виникають під час руху. Однак звичайні прогулянки можна перетворити на

практику уважності, якщо звертати увагу на кожен крок, відчуття дотику ніг до поверхні, зміни положення тіла, рухи рук, дихання. Практика медитації під час ходьби дозволяє уповільнити потік думок, навчитися зосереджуватися на теперішньому моменті й відчувати себе більш пов'язаним із довкіллям. Наприклад, під час прогулянки можна звертати увагу на звуки навколо – спів птахів, шум вітру, шелест листя, на текстуру землі або асфальту під ногами, на температуру повітря. Така практика допомагає не лише заспокоїти розум, а й покращити загальне самопочуття, оскільки рух у поєднанні з уважністю сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою.

Сканування тіла. Це техніка, що допомагає розслабитися, краще усвідомити свої фізичні відчуття та зменшити накопичену напругу. Вона полягає у поступовому зосередженні уваги на різних частинах тіла – від голови до пальців ніг – і спостереженні за відчуттями в кожній зоні. Наприклад, можна почати з відчуттів у лобі: чи немає там напруги? Чи розслаблені щелепи? Потім перейти до шиї та плечей, помічаючи, чи не затиснуті вони. Далі – до грудної клітки, рук, спини, живота, ніг. Якщо в якійсь частині тіла є напруженість, можна свідомо направити увагу туди й уявити, як вона розслабляється. Регулярне сканування тіла дозволяє краще розуміти власний фізичний стан, знімати м'язову напругу, а також сприяє глибшому розслабленню та покращенню сну.

Практика вдячності. Усвідомлення та фокусування на позитивних аспектах життя мають значний вплив на загальне самопочуття. Дослідження показують, що регулярне вираження вдячності допомагає покращити настрій, зменшити рівень стресу та навіть покращити якість сну. Щоденна практика вдячності може включати ведення спеціального щоденника, де записуються хоча б три речі, за які людина відчуває вдячність. Це можуть бути як великі події (наприклад, отримана підтримка від близької людини), так і дрібниці (смачний сніданок, гарний захід сонця, вдала розмова). Важливо не просто механічно записувати подяки, а намагатися відчувати це всередині, усвідомити, як ці речі роблять життя кращим.

Активне слухання. Глибокі міжособистісні зв'язки є важливим чинником у подоланні відчуття самотності. Однак часто спілкування відбувається поверхово – люди більше зосереджені на тому, що хочуть сказати самі, ніж на тому, що говорить співрозмовник. Активне слухання передбачає повне зосередження на іншій людині, спробу зрозуміти її почуття, думки та потреби. Це означає утримання зорового контакту, уникнення переривань, спостереження за невербальними сигналами (жести, міміка, інтонація), а також уточнення або перефразування почутого для кращого розуміння. Наприклад, замість того, щоб відповісти шаблонним «Так, я розумію», можна сказати: «Тобто ти почувався розчарованим через цю ситуацію?». Такий підхід допомагає встановити довірливі стосунки, сприяє глибшому взаєморозумінню та зменшує почуття самотності.

Кожна з цих практик сприяє розвитку усвідомленості, покращенню емоційного стану та допомагає відчути більше зв'язку як із собою, так і з навколишнім світом. Вони не лише зменшують стрес і тривожність, а й сприяють глибшому відчуттю гармонії та задоволеності життям.

Висновки до третього розділу

Узагальнюючи висновки до розділу, можна зазначити, що подолання самотності, особливо серед молоді, вимагає комплексного підходу, який поєднує психологічні, соціальні та цифрові інтервенції. Програми, орієнтовані на розвиток комунікативних навичок, емоційної стабільності, саморегуляції та побудови здорових соціальних зв'язків, є важливими інструментами у зниженні почуття ізоляції. Вони сприяють розвитку особистісної відповідальності, гармонійних взаємин з оточуючими, а також допомагають людям зрозуміти та прийняти свої емоції та потреби.

Ключовими стратегіями подолання самотності є: прийняття і рефлексія своїх емоцій, збільшення активності, використання майндфулнес-підходів, а також залучення релігії чи віри як ресурсу для підтримки емоційної стабільності. Використання таких інструментів, як терапія через групи підтримки, фізична активність, творчість або медитація, надає ефективні способи боротьби з ізоляцією.

Важливим є також включення інтервенцій, спрямованих на створення соціальних зв'язків, як через організацію активностей, так і через цифрові платформи, що дають змогу знизити рівень соціальної ізоляції та відчуття самотності. Менторство і волонтерство, як частина соціальної підтримки, також довели свою ефективність у боротьбі з самотністю серед уразливих груп.

Таким чином, ці стратегії, що поєднують психотерапевтичні, соціальні та цифрові методи, мають великий потенціал для зменшення самотності серед молоді, допомагаючи їй впоратися з соціальною ізоляцією, що загострилася в умовах постпандемічного періоду.

ВИСНОВКИ

1. Дослідили теоретичні аспекти та особливості переживання стану самотності. Аналіз літератури свідчить, що питання самотності розглядається науковцями з різних перспектив, і це явище має суперечливий характер, що включає як негативні, так і позитивні аспекти. Більшість дослідників сходяться на думці, що самотність є складним соціально-психологічним феноменом, а її суперечливість відображає сутність людського існування. У сучасних соціальних науках досі немає єдиного підходу до визначення природи самотності, що ускладнює її діагностику та пошук ефективних стратегій подолання. Відсутність загальноприйнятої концепції пояснення причин і умов виникнення самотності створює труднощі у практичному дослідженні та виробленні рекомендацій щодо роботи з цим феноменом.

Різні підходи до розуміння самотності пропонують різні її інтерпретації. Психоаналітичний підхід наголошує на глибинних несвідомих переживаннях самотності, які можуть мати коріння у ранньому дитинстві. Феноменологічний підхід фокусується на суб'єктивному переживанні самотності як особистісному досвіді. Екзистенційний підхід розглядає самотність як невід'ємну складову людського буття та передумову особистісного зростання. Соціологічний та інтеракціоністський підходи аналізують самотність через соціальні зв'язки та рівень інтеграції людини в суспільство. Когнітивний підхід пояснює самотність через особливості мислення та сприйняття взаємодії з іншими. Інтимний підхід акцентує увагу на відсутності глибоких емоційних зв'язків. Системний та міждисциплінарний підходи комплексно розглядають самотність, поєднуючи різні аспекти її прояву.

Проаналізувавши наукові підходи, можна виокремити три основні погляди на визначення самотності. Перший трактує самотність як соціальну ситуацію, що впливає на емоційний стан людини та визначається рівнем ізоляції від суспільства. Другий підхід розглядає самотність як внутрішній психоемоційний стан, що виникає внаслідок депривації особистісних потреб, когнітивного дисонансу або особистісних особливостей. Третій підхід

інтерпретує самотність як адаптаційний механізм, що сприяє саморегуляції, внутрішньому розвитку та формуванню конфліктологічної компетентності.

Самотність у педагогічній діяльності набуває особливого значення, оскільки може впливати як на професійну ідентичність учителя, так і на його емоційне вигорання. Водночас, рефлексивні практики, розвиток комунікативних навичок та усвідомлене використання періодів самотності можуть сприяти особистісному та професійному зростанню.

2. Проаналізували причини переживання самотності у юнацькому віці. У юнацькому віці переживання самотності можуть бути спричинені різноманітними факторами, як соціальними, так і особистісними. До основних соціальних причин належать відторгнення з боку референтної групи, проблеми в стосунках з друзями, а також зміни у житті, такі як переїзд чи зміна навчального закладу. Особистісні чинники, такі як низька самооцінка, тривожність, сором'язливість та агресивність, також можуть ускладнювати встановлення довірливих стосунків і сприяти переживанню самотності. Сімейні обставини, зокрема відсутність емоційної близькості чи надмірна опіка з боку батьків, також відіграють важливу роль у формуванні почуття самотності. Крім того, нереалістичні очікування від інших людей, перфекціонізм і завищені вимоги можуть призвести до розчарувань у стосунках. Не менш важливими є труднощі в створенні емоційно близьких зв'язків через страх відкидання або невміння відкриватися іншим. Усі ці чинники можуть погіршувати соціальну адаптацію, збільшуючи ризик тривалої самотності.

3. Емпірично вивчили рівень суб'єктивного відчуття стану самотності у юнаків. Результати дослідження, проведеного за методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності, показали різні рівні переживання самотності серед юнаків, зокрема через соціальні та політичні обставини. 19% респондентів відчувають високий рівень самотності, що свідчить про труднощі в адаптації, зокрема через дистанційне навчання та вплив воєнних дій, які обмежують соціальні контакти. 45% респондентів переживають самотність на

середньому рівні, що може бути пов'язано з пандемією чи війною, але ця група здатна справлятися з переживаннями завдяки підтримці оточення. 36% респондентів відчують низький рівень самотності, що свідчить про стабільні соціальні зв'язки та психологічну стійкість.

Порівняльний аналіз показав відмінності в переживанні емоційних станів серед хлопців і дівчат. Хлопці мають вищий рівень тривожності та агресивності: 52% хлопців мають високий рівень тривожності, а 47% вищий рівень агресивності, зокрема через соціальний тиск та рольові стереотипи. Дівчата ж мають вищий рівень середньої тривожності і агресивності, але більше схильні до емоційної самопідтримки. 60% дівчат мають середній рівень тривожності, але тільки 40% мають високий рівень агресивності.

Підвищена фрустрація у хлопців пов'язана з необхідністю адаптації до умов воєнного стану і традиційних очікувань щодо їхньої ролі, в той час як дівчата мають вищий рівень низької фрустрації, що свідчить про їх здатність адаптуватися. 30% хлопців відчують високу фрустрацію, порівняно з 18% дівчат. Натомість 50% дівчат мають низький рівень фрустрації, в порівнянні з 36% хлопців.

Кореляційний аналіз між рівнем самотності та емоційними станами, такими як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, показав цікаві результати, що дозволяють зрозуміти, як ці емоційні фактори взаємодіють і впливають на психоемоційний стан осіб, які переживають самотність.

Позитивна кореляція між самотністю та тривожністю ($r = 0.48$) свідчить про те, що чим більший рівень самотності, тим вищий рівень тривожності. Люди, які відчують самотність, часто стикаються з занепокоєнням, страхами та невпевненістю через відсутність близьких соціальних зв'язків, що збільшує їхній рівень тривожності.

Сильна позитивна кореляція між самотністю та фрустрацією ($r = 0.66$) вказує на те, що зі збільшенням самотності зростає й рівень фрустрації. Самотність обмежує можливість задоволення соціальних потреб, що призводить до розчарування, невдоволення та внутрішнього напруження у людини.

Негативна кореляція між самотністю та агресивністю ($r = -0.61$) вказує на те, що з підвищенням рівня самотності рівень агресивності зменшується. Однією з можливих причин цього є те, що людина, яка відчуває самотність, стає менш схильною до проявів агресії через відсутність ситуацій або людей, з якими можна було б конфліктувати.

Невелика позитивна кореляція між самотністю та ригідністю ($r = 0.32$) свідчить про те, що з підвищенням рівня самотності зростає й ригідність у поведінці та мисленні. Люди, які переживають соціальну ізоляцію, можуть ставати менш відкритими до змін та нових контактів, що сприяє розвитку жорсткості у їхній поведінці.

Загалом, результати кореляційного аналізу показують, що самотність впливає на психоемоційний стан особи, підвищуючи тривожність і фрустрацію, знижуючи агресивність і сприяючи підвищенню ригідності. Це важливий аспект для розуміння потреб людей, які переживають самотність, а також для розробки ефективних методів допомоги таким особам.

4. Визначили стратегії подолання самотності та підтримки особистісного розвитку в юнацькому віці. Всесвітня організація охорони здоров'я визначила подолання самотності як пріоритетне завдання на період 2024–2028 років через її вплив на здоров'я та тривалість життя. У Великій Британії боротьба із самотністю серед молодих батьків стала важливим напрямом у стратегії зменшення самотності. Економічні витрати на перинатальні психічні розлади оцінюються в 8,1 мільярда фунтів на рік.

У Європі розроблено план боротьби з соціальною ізоляцією серед молоді, який включає програму, що відповідає на соціальні та психологічні потреби після пандемії. Цей план включає організацію безкоштовного транспорту, соціальні заходи, обіди та доступ до міських сервісів. Створена цифрова платформа "Rau Jeunes" надає можливості для працевлаштування та активної участі в житті міста.

Існують різні психологічні стратегії для боротьби з самотністю, зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка є ефективною для коригування

патологічних соціальних когніцій. Однак на сьогоднішній день є недостатньо інтервенцій, спрямованих безпосередньо на молодь, яка відчуває самотність як основну проблему. Модульний підхід до КПТ, який використовує різні елементи терапії, має потенціал у боротьбі з хронічною самотністю.

Зв'язок між психічним здоров'ям батьків та дітей також має значення для ефективності інтервенцій. Для оцінки ефективності інтервенцій для молоді буде використана багатобазова експериментальна методологія.

Існують також різні соціальні підходи до зменшення самотності, включаючи групи підтримки, інтерактивні творчі підходи та комплексні мультидисциплінарні програми, що об'єднують медичну, психологічну, освітню та соціальну допомогу.

Також нами була розроблена тренінгові програма. Програма допоможе учасникам усвідомити свої цінності та життєві орієнтири, набутти впевненості для подолання труднощів і конфліктів. Вони опанують комунікативні навички та навчатися саморегулювати емоції, ефективно справлятися зі стресом та емоційними втратами. Це сприятиме їх емоційному зростанню та стабільності. Програма допоможе розвинути відповідальну поведінку, покращити взаємодію з близькими і соціальним оточенням, а також долати самотність та зменшити відчуття ізоляції, створюючи здорові соціальні зв'язки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф., Монахович Д.Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. *Modern scientific researches*, 2020. № 14(3). С. 96-101.
2. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*, 2010. № 902. С. 13-18.
3. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 21 с.
4. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 24 с.
5. Вельс Б. На межі самотності. Харків: Вид-во Книжковий клуб сімейного дозвілля. 2017. 272 с.
6. Виноградна О. В. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №11. С. 5-9.
7. Виноградна О., Гриб І. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. 2013. № 11. С. 5-9.
8. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків, 2020. С. 45-48.
9. Гасанова П., Омарова М. Психологія самотності. Київ: Суспільство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
10. Грановська О. Я. Роль самотності у процесі становлення особистості. Психологічна спадщина Г. І. Челпанова: сучасний погляд. Матеріали круглого столу (м. Київ, 25 квітня 2012 р.). Ніжин, 2012. С. 22-23.
11. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. *Психолог*. 2020. № 18-19. С. 38-45.

12. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
13. Грищенко Н.В. Феномен самотності в житті сучасної людини: Філософія, 2012. 76-84 с.
14. Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології. 2012. № 1. С. 53-57.
15. Гусейнова Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2014. № 7. С. 25-31.
16. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник Дніпропетровського університету. 2012. С. 74-79.
17. Довбій Т. Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. Вісник Національного університету оборони України. 2011. № 4. С. 23-30.
18. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 9. С. 80-89.
19. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. Педагогіка і психологія. 2013. С. 67-74.
20. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Зб. тез доп. VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій“, 2018. Вип. 3. С. 173-174.
21. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип. 16. С. 431-439.

- 22.Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка. Психологія особистості. 2021. Т. 11, № 1. С. 59-66.
- 23.Колісник Л. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. Суми, 2012. С. 108-111.
- 24.Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. О. Колісник ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 20 с.
- 25.Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці: Психологія, 2014. 102-110 с.
- 26.Коломієць, Л. І., & Григорук, Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис, (3), 2017, с. 59-69.
- 27.Корчагіна С. Г. Генезис, види та прояви самотності. Херсон, 2005. 118 с.
- 28.Кудін В., Олексенко Т. Відповідальне лідерство - шлях до успіху. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП», 2018. 101 с.
- 29.Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33-39.
- 30.Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. К., 2010. 184 с.
- 31.Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками - внутрішньо переміщеними особами. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 51-56.
- 32.Ліствіна Д.С. Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 53 с.

- 33.Льовочкіна О. Переживання самотності у підлітковому віці. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. Київ, 2015. Вип. 1 (3) : Психологія. С. 78-81.
- 34.Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.
- 35.Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73). II квартал. С. 64-72.
- 36.Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. Науковий вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія». 2021. Том 7. № 1. С. 9-17. <https://pp-msu.com.ua/uk/article/suchasni-pidkhodi-profilaktiki-deviantnoyi-povedinki-u-diyalnosti-psikhologichnoyi-sluzhbi>
- 37.Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136-143.
- 38.Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. Зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 45-48.
- 39.Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. Філософські обрії. 2008. № 20. С. 124-137.
- 40.Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія / М. М. Мовчан ; УКООПспілка, Полтав. ун-т спожив. кооперації України. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 266 с.
- 41.Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості: Полтава, 2009. 265 с.
- 42.Москалець В. Загальна психологія: підручник. Ліра. Київ, 2020. 564 с.
- 43.Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. Київ: Вид-во Лабораторія, 2021. 304 с.

- 44.Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 3. С. 13-17.
- 45.Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. III (34), Issue: 69. P. 83-86.
- 46.Олейник Н. О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.
- 47.Осін Е. Н. Диференційний опитувальник переживання самотності: структура і властивості. Психологія. Журнал Вищої школи економіки. 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
- 48.Пас О. Лабіринт самотності. Київ: Вид-во Анетти Антоненко, 2014. 216 с.
- 49.Піменова О. Самотність як молодіжна проблема. Український соціологічний журнал. 2013. № 1-2. С. 82-86.
- 50.Помазова О. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206-214.
- 51.Попелюшко Р. П. Самотність - як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету „Україна“. 2013. № 2. С. 212-216.
- 52.Попелюшко Р. Самотність - як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212-216.
- 53.Практична психологія: методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання наукових робіт здобувачами вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 48 с.
- 54.Прохоренкова Є., Самара В. Самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.: спец. 19.00.07. «Педагогічна психологія». 2005. 17 с.

- 55.Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка; Л.З. Сердюк [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ, 2015.
- 56.Саннікова О. Макроструктура особистості: психологічний опис. Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №7. С. 7-12.
- 57.Сахацька М. Ю. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. Досвід особистості: теорія і практика : зб. матеріалів ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., (27-28 лют. 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин, 2020. С. 233-240.
- 58.Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 70-73.
- 59.Токарева Н., Шамне А. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. С. 254-259.
- 60.Українське студентство у пошуках ідентичності: монографія / за ред. В. Л. Арбеніної, Л. Г. Сокур'янської. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 520 с.
- 61.Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тез за матеріалами круглого столу. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
- 62.Філатова О. В. Проблема самотності в ситуації вимушеної ізоляції як умова розвитку депресивних станів у студентської молоді. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2021. №11, С. 212-219.
- 63.Черниш В. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>
- 64.Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. Львів: Кальварія, 2016. С. 233.
- 65.Швалб Ю. М. Самотність: соціально-психологічні проблеми / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. Київ: Україна, 2001. 236 с.

- 66.Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332с.
- 67.Brennan T. Loneliness at Adolescence // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A. Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290.
- 68.Casabianca, E.J., Nurminen, M., *Interventions to reduce loneliness among youth*, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, 25p.
- 69.Danneel S., Geukens F., Maes M., Bastin M., Bijttebier P., Colpin H., Goossens L. Loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms in adolescence: longitudinal distinctiveness and correlated change. *Journal of Youth Adolescence*. 2020, Vol. 49, pp. 2246-2264.
- 70.Eccles, A. M., & Qualter, P. Alleviating loneliness in young people-a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 2021, 26(1), 17-33.
- 71.Ernst, J. M., Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. *Psychosomatic Medicine: Loneliness and health*, 2002
- 72.Hang, S., Jost, G. M., Guyer, A. E., Robins, R. W., Hastings, P. D., & Hostinar, C. E. Understanding the development of chronic loneliness in youth. *Child Development Perspectives*, 2024, 18(1), 44-53.
- 73.Hawkley L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / Louise C. Hawkley, John T. Cacioppo. *The Society of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40 (2). pp. 218-227.
- 74.Hawkley, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 2009, 28(3), 354-363.
- 75.Heinrich L.M. The clinical significance of loneliness: A literature review / Heinrich L.M., Gullone E. *Clinical Psychological Review*. 2006. Vol. 26. pp. 695-718.
- 76.Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev*. 2006; 26: 695 - 718.

- 77.Jopling, E., Rnic, K., Tracy, A., & LeMoult, J. Impact of loneliness on diurnal cortisol in youth. *Psychoneuroendocrinology*, 2021, 132 p.
- 78.Lau J., Shariff R., Meehan A. Are biased interpretations of ambiguous social and non-social situations a precursor, consequence or maintenance factor of youth loneliness? *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 140, 2021, p.p. 103-129.
- 79.Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of youth and adolescence*, 2016, 45, 568-580.
- 80.Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Eres, R., Long, K. M., Penn, D. L., & Gleeson, J. F. A pilot digital intervention targeting loneliness in youth mental health. *Frontiers in psychiatry*, 2019. 10, 453345.
- 81.Maslow A. H. *Motivation and personality* (First ed.). Harper & Row. 1954, 418 p.
- 82.McClelland H., Evans J., Nowland R., Ferguson E., O'Connor R. Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 274. p.p. 880-896.
- 83.Peplau L. A., & Perlman D. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness*. New York. 1982, 280 p.
- 84.Qualter P. Hennessey, A. Yang, K. Chester, K.L. Klemara, E. Brooks, F. Prevalence and Social Inequality in Youth Loneliness in the UK. *International Journal Environment Resorch of Public Health* 2021, Vol. 18, p. 104.
- 85.Rogers C. R., Dymond R. F., eds. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 p.
- 86.Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol.66. pp. 20-40.
- 87.Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., & Paek, H. J. The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR mental health*, 2020, 7(1).

88. Vanhalst, J., Gibb, B., & Prinstein, M. Lonely adolescents exhibit heightened sensitivity for facial cues of emotion. 2015, p. 121-138.
89. Verity L., Keming Y., Nowland R., Aparna Sh., Turnbull M., Qualter, P. Loneliness from the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations about Loneliness between Adolescents and Childline Counsellors, *Journal of Adolescent Research*. 2022, Vol. 58, pp.128-137.
90. Weiss R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву стосовно до вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "рідко", "ніколи".

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей "часто" множиться на три, "іноді" - на два, "рідко" - на один і "ніколи" - на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності - 60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів низький рівень самотності.

Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1. Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2. Мені нема з ким поговорити				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6. Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися				

8. Я зараз ні з ким не близький				
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
10.Я відчуваю себе повністю самотнім				
11.Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12.Я відчуваю себе повністю самотнім				
13.Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14.Я постійно прагну бути в компанії				
15.Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16.Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17.Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
18.Мені важко заводити друзів				
19.Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20.Люди навколо мене, але не зі мною				

Додаток Б

Особистісний опитувальник Айзенка

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстра-версії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності).

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 - входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактора екстраверсія-інтроверсія в балах оцінюється так:

0-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 - помірна екстраверсія;

16-18 - виражена екстраверсія;

19-24 - вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-24 - вкрай виражений нейротизм.

Обробку опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо в обстежуваного за шкалою (В) 8 балів або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, то обстежуваного можливо вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо 12 балів і більше - нейротизм, менше - емоційна стабільність.

Ключ до опитувальника Айзенка

Екстраверсія		Нейротизм		Відвертість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1, 3, 8, 10	5, 15	2,4,7		6	12
13, 17, 22	20	9, 11, 14		24	18
25, 27, 29	32, 34	16, 19, 21, 23		36	30
39, 44, 46	37, 41	26, 28, 31, 33			42
49, 53, 56	51	36, 38, 40, 43			48
		45, 47, 50, 52			54
		55, 57			

Бланковий ключ до опитувальника Айзенка

		Так	Ні
1.	Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчуті збудженість?	Е	
2.	Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?	Н	
3.	Ви людина безпечна?	Е	
4.	Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?	Н	
5.	Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?		Е
6.	Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні)?	В	
7.	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Н	
8.	Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?	Е	
9.	Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?	Н	
10.	Зробили б Ви все, що потрібно на спір?	Е	

11.	Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною(ним) незнайомкою(цем)?	Н	
12.	Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?		В
13.	Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?	Е	
14.	Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?	Н	
15.	Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?		Е
16.	Чи легко Вас образити?	Н	
17.	Чи любите Ви часто бути в компанії?	Е	
18.	Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?		В
19.	Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?	Н	
20.	Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?		Е
21.	Чи часто Ви мрієте?	Н	
22.	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?	Е	
23.	Чи часто Вас турбує почуття вини?	Н	
24.	Чи всі Ваші звички хороші і бажані?	В	
25.	Чи здатні Ви дати почуттям волю?	Е	
26.	Вважаєте Ви себе людиною чутливою?	Н	
27.	Чи вважають Вас людиною веселою і живою?	Е	
28.	Чи часто, зробивши яку не будь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Н	
29.	Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?	Е	
30.	Ви інколи пліткуєте?		В

31.	Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?	Н	
32.	Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаєте про це в книзі, ніж спитаєте?		Е
33.	Чи буває у Вас прискорене серцебиття?	Н	
34.	Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?		Е
35.	Чи бувають у Вас приступи тремтіння?	н	
36.	Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?	в	
37.	Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?		Е
38.	Ви дратівливі?	н	
39.	Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?	Е	
40.	Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?	Н	
41.	Ви ходите повільно і не поспішно?		Е
42.	Ви інколи запізнювались на зустрічі чи на роботу?		В
43.	Чи часто Вам сняться жахи?	Н	
44.	Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?	Е	
45.	Чи хвилюють Вас які-небудь болі?	Н	
46.	Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?	Е	
47.	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?	Н	
48.	Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?		В
49.	Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?	Е	

50.	Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі, або на Ваші промахи?	Н	
51.	Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечірки?		Е
52.	Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?	Н	
53.	Чи легко Вам внести пожвавлення в скучну компанію?	Е	
54.	Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?		В
55.	Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?	Н	
56.	Чи любите Ви пожартувати над іншими?	Е	
57.	Чи страждаєте Ви від безсоння?	Н	

Додаток В

Опитувальник визначення виду самотності (С.Г. Корчагина)

Інструкція до тесту: Вам пропонується 30 запитань чи тверджень та 2 варіанта відповідей на них (так чи ні), виберете той, який найбільш відповідає вашому уявленню себе.

Текст опитувальника:

1. Чи думаєте Ви про те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік у дружньому спілкуванні?
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко впораються і без Вас)?
5. Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?
6. Чи здається вам, що ваша смерть не принесе особливих страждань близьким та друзям?
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєтеся "своїм"?
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття щодо по відношенню до однієї й тієї ж людини?
9. Ваші почуття мають часом екстремальний характер?
10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від цього світу», все у Вас не так, як у інших?
11. Ви більше прагнете своїх друзів, ніж вони до Вас?
12. Чи вважаєте Ви, що більше віддасте людям, ніж одержуєте від них?
13. У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншому людині?
14. Чи знаходите Ви засоби повною мірою висловити своє співпереживання страждає?

15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття)
чимось безповоротно пішов?
16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку, помилку?
18. Чи хотілося б Вам якось змінити себе?
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті?
20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно
змінити своє життя на краще?
21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними
контактами?
22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтесь від
їх і загалом – «чужий»?
23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану,
поведінки інших людей?
24. Вам подобається бути віч-на-віч із собою?
25. Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете
змінити себе думку?
26. Чи прагнете Ви до того, щоб усі і завжди Вас правильно розуміли?
27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості,
схильності?
28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком
(Реакцією, словом)?
29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити влаштовують Вас
відносини?
30. Чи було колись так, що Ви почували себе повністю
прийнятим, зрозумілим?

Обробка та інтерпретація результатів тесту:

Стан самотності (без визначення виду):

«+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

«-» 13, 14, 30, 24

Диффузне		Відчужене		Диссоційоване	
+	-	+	-	+	-
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	