

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ

На правах рукопису

ЗІНЬКЕВИЧ ВІКТОРІЯ ВАСИЛІВНА
СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № _____
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2025 р.
Завідувач кафедри
доц. Магдисюк Л.І. _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПЕРІОД ЮНАЦТВА	12
1.1. Самотність як феномен соціально психологічного характеру.....	12
1.2. Головні методологічні підходи до трактування поняття «соціально - психологічна самотність».....	18
1.3. Специфіка переживання самотності у юнацькому віці.....	31
Висновки до першого розділу.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	45
2.1 Обґрунтування програми, критеріїв діагностики та методичного супроводу емпіричного дослідження... ..	45
2.2 Основні результати дослідження переживання самотності студентами	51
Висновки до другого розділу.....	73
РОЗДІЛ 3. ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	77
3.1 Розроблення програми профілактики та подолання самотності у юнацькому віці.....	77
3.2 Психологічні поради для підвищення рівня психологічного добробуту студентів... ..	91
Висновки до третього розділу	94
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогодні питання переживання самотності у юнацькому віці набуває особливої уваги через ускладнення процесів соціальної взаємодії, активне поширення комунікації у віртуальному середовищі та прагнення молоді до нових форм особистісної самореалізації. Значущість теми магістерського дослідження визначається тим, що явище самотності справляє негативний вплив на психічний і духовний стан молодих людей, що проявляється у порушенні соціально - психологічних механізмів взаємодії, спілкування та співпраці в рамках малої соціальної групи. Необхідність виконання даної роботи також обумовлена потребою створення наукової основи для дослідження соціально - психологічних термінів переживання самотності, її структури й різноманітних форм прояву. Це дозволить сформулювати практичні психологічні рекомендації для запобігання або зниження рівня негативних аспектів самотності серед молоді юнацького віку. Проблема самотності виступає об'єктом дослідження багатьох гуманітарних наук, серед яких: соціологія, філософія, психологія, культурологія, педагогіка, медицина та богослов'я. Кожна з цих дисциплін трактує феномен самотності крізь призму власних наукових підходів, доповнюючи його новими теоретичними ідеями. Разом з тим вивчення цього феномену є актуальним і перспективним напрямом у сфері соціальної психології. Звернення до цієї проблематики зумовлене потребою подолання низки протиріч, які накопичились у теоретичних і методологічних засадах соціально - психологічної науки. Самотність як особливий досвід переживання особистості досліджується у психологічному аспекті у працях зарубіжних учених, серед яких: Т.Бреннан, Дж.Т.Каччоппо, Т.Л.Думм, Ф.Фромм-Райхман, Б.Л.Міюскович, В.Садлер, Р.Вайс та інші. З точки зору соціальних процесів феномен розглядають такі дослідники, як: С.Боумен, Л.С.Гоклі, Р.Дж.Гевіггерст, Дж.Д.Керз, Д.Рісман, К.Роджерс, Ф.Е.Слейтер, Г.С.Салліван, І.Ялом.

Проблематика пов'язана з дослідженням самотності серед студентської молоді розкривається у таких працях таких науковців, як: Я. Башманівська, В. Бедан, Л. Варава, Ю. Железнякова, Т. Костіна, Т. Лук'яненко, А. Марченко, М. Мовчан, Т. Сватенкова, Н. Хамітов. У більшості робіт цих авторів питання самотності розглядається через призму впливу соціального середовища на переживання самотності особливостями. Значущість цієї проблеми, її недостатній рівень опрацювання у психологічній науці та її соціальна важливість зумовили вибір теми магістерського дослідження: « Соціально - психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці».

Об'єктом дослідження виступає самотність особистості як соціально - психологічне явище.

Предмет дослідження - соціально - психологічні фактори, що впливають на переживання самотності у юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що переживання самотності у юнацькому віці сприяє зниженню рівня психологічного добробуту особистості.

Метою дослідження є теоретичний та емпіричний аналіз соціально - психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці. Відповідно до визначеного предмета та мети роботи сформульовано такі завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати проблему самотності особистості та визначити соціально - психологічні чинники її формування.
2. Виокремити й проаналізувати ключові методологічні підходи до трактування поняття «соціально - психологічна самотність».
3. Дослідити специфіку переживання стану самотності серед студентської молоді.
4. Провести емпіричне дослідження переживання стану самотності серед студентської молоді.

5. Розробити соціально - психологічний тренінг і рекомендації для профілактики та подолання самотності у юнацькому середовищі.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на застосуванні феноменологічного підходу в контексті соціальної психології. Під час аналізу соціально - психологічної самотності були використані такі методи, як: історичний, метод аналізу та синтезу, глибинне інтерв'ю та анкетування. Оцінювання впливу переживання самотності на різні сфери соціального життя юнаків проводилося за допомогою наступних методик:

1. Опитувальник «Методика визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона;
2. Опитувальник для оцінки глибини самотності, розроблений С. Корчагіною;
3. Опитувальник для визначення типу самотності С. Корчагіної;
4. Тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва;
5. Методика оцінки психологічного благополуччя К. Ріфф.

Додатково проведено глибинне інтерв'ю, а також застосовано методи описової математичної статистики: розрахунок відсоткових співвідношень, середньоарифметичних значень і кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона.

Емпірична база дослідження. Практична частина дослідження реалізовувалась на кафедрі практичної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Участь у дослідженні взяли 120 респондентів віком від 17 до 24 років (60 дівчат та 60 юнаків - студентів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти).

Наукова новизна одержаних результатів: поглиблено розуміння причин формування феномену соціально - психологічної самотності серед студентів та окреслено шляхи подолання її проявів у молодіжному середовищі шляхом запровадження тренінгових програм і стимулювання соціально - громадської активності.

Теоретична значущість проведеного дослідження полягає у внеску в розвиток соціально - психологічної науки, зокрема в частині, що стосується вивчення феноменальної соціально - психологічної самотності студентів.

Практична цінність отриманих результатів визначається:

- використанням здобутих емпіричних даних у подальших наукових пошуках зі відповідною тематикою;
- підготовкою науково обґрунтованих практичних рекомендацій із профілактики та подолання самотності у молоді юнацького віку;
- можливістю застосування теоретичних напрацювань в навчальному процесі під час опанування дисциплін: соціальна психологія, психологія лідерства, вікова психологія та психологія комунікації;
- можливістю впровадження розроблених тренінгових програм та профілактичних заходів у роботу практичних психологів, кураторів, академічних груп і центрів психологічної підтримки студентів;
- створення бази для подальшого розроблення соціально - психологічних програм розвитку комунікативних навичок і формування здорових міжособистісних стосунків серед студентської молоді;
- перспективою використання результатів дослідження під час розробки програм адаптації першокурсників у закладах вищої освіти для запобігання відчуттю соціальної ізоляції та емоційного вигорання;
- можливістю проведення подальших досліджень, спрямованих на порівняльний аналіз особливостей переживання самотності в різних соціальних групах та вікових категоріях, а також вивчення гендерних відмінностей у переживанні цього феномену.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПЕРІОД ЮНАЦТВА

1.1. Самотність як феномен соціально - психологічного характеру

Проблематика самотності є предметом дослідження багатьох гуманітарних наук, серед яких: філософія, соціологія, психологія, культурологія, педагогіка, медицина та інші. Кожна з цих дисциплін розглядає явище самотності крізь призму власної специфіки, доповнюючи його новини концептуальними підходами. Водночас варто зазначити, що теоретичне і практичне опрацювання окремих сторін цієї проблеми набуває особливої актуальності безпосередньо пов'язаний із питаннями міжособистісних стосунків. Феномен самотності має багатогранний зміст, проявляється у різних проявах, сприймається людьми по - різному і часто інтерпретується на метафоричному рівні - усе це зумовлює складність його наукового дослідження. Варто звернути увагу на витоки терміну «самотність». Відомо, що у 1674 році натураліст Джон Рей уклав глосарій рідкісних слів, у який включив слово «самотність», визначивши його поняття для позначення місцевостей і людей, які «віддалені від сусідів». В епічній поемі Джона Мільтона «Втрачений рай», що побачила світ у 1667 році, вперше в зарубіжній літературі з'являється один із найвідоміших образів самотності - Сатана [31]. Під час своєї подорожі до Едемського саду, маючи на меті спокусити Єву, він іде «самотніми кроками» з пекла. Згодом тлумачення поняття «самотність» набуло різноманітних відтінків. «Неможливість знайти сенс власного життя», «усвідомлення негативу та неприємних переживань», «суб'єктивне негативне відчуття, що виникає через нестачу соціальних контактів», «почуття ізоляції або відчуженості» тощо - саме такі підходи найчастіше застосовуються для визначення цього феномену. У *Словнику української мови* поняття «самотність» подається як

«властивість і стан», що витікають зі значення слова «самотній», і як усвідомлення цього стану [18, с. 171]. Щодо лексеми «самотній» (самітний, самотний), то вона означає: той, хто залишився чи мешкає наодинці, без інших людей, сам.

Сучасні підходи до вивчення самотності прагнуть відповісти на такі запитання: «Яка природа самотності?», «Чи є вона природним станом особистості чи патологічним відхиленням?», «Який досвід - позитивний чи негативний - вона приносить людині?» [3, с. 6]. У процесі аналізу феномена переживання самотності філософи, соціологи, соціальні психологи й антропологи визначають кілька її трактувань: самотність як форма прояву емоційного стану; як складний психічний стан, що цілком охоплює людину - її почуття, думки, поведінку; самотність як форма свідомості [11]. Самотність як психічне явище співвідноситься з такими категоріями, як: почуття, емоція, афект, стан, переживання, процес, ставлення тощо. У розумінні самотності як почуття йдеться про усвідомлення людиною своєї відмінності від інших, що створює певних психологічних бар'єр у спілкуванні. Таке відчуття відторгнення з боку соціуму пов'язане з усвідомленням відсутності близьких взаємин, заснованих на любові, дружбі й взаєморозумінні. Переживання в контексті наукового осмислення феномену самотності розглядається як «здатність особистості витримувати психічне й фізичне напруження, необхідне для ефективного подолання складної ситуації. Переживання слугує механізмом ефективної мобілізації внутрішніх ресурсів психіки індивіда заради подолання труднощів і підвищення шансів на виживання у схожих обставинах у майбутньому шляхом збагачення його внутрішнього світу та сфери діяльності» [2, с. 44]. Самотність як стан - це відчуття втрати внутрішньої цілісності особистості, порушення зв'язку з оточуючим світом і браку гармонії між бажаним і реальним рівнем соціальної взаємодії. Такий стан супроводжується різноманітним психічними проявами: нудьгою, депресивними настроями, почуттям спустошеності, тривогою, а іноді може набувати патологічних рис із розвитком психічних розладів, галюцинацій

тощо. У гострій формі самотність викликає сильну потребу у спілкуванні. Коли можливість задовільнити цю потребу відсутня, людина схильна створювати уявних співрозмовників, наділяти предмети чи тварин людськими якостями, змішуючи реальне з уявним. Такі реакції вважають компенсаторними та сприймають як варіант норми. Проте за умови розвитку психічних відхилень виникають явища деперсоналізації, нав'язливі ідеї, реактивні галюцинації тощо. Самотність є багатшаровим феноменом, що притаманний усім соціальним системам а має екзистенційні, соціальні та особистісні чинники. Складність у тлумаченні самотності пояснюється її подвійною суперечливою природою - як особистісною, так і суспільною, а також багатством форм її прояву. Розбіжності у підходах пов'язані з тим, що на сьогоднішній день феноменологічні, соціальні й психологічні механізми самотності ще не достатньо досліджені. У наукових підходах до розуміння самотності виділяють дві протилежні тенденції - із негативним і позитивним забарвленням. Це дає підстави розглядати самотність як антиномічне явище: водночас руйнівне й творче. Самотність співвідноситься з поняттям «єдність» і «ізоляція», які мають спільне етимологічне коріння, проте різняться за змістом і контекстом використання. Добровільна чи вимушена самотність мають протилежне соціальне значення та є антиномічним за суттю. Добровільна самотність, що трактується позитивно, часто збігається з поняттям «усамітнення» і означає свідомий вибір, що зумовлюється її особистим екзистенційними та когнітивними мотивами [37]. Самотність як психічний феномен може проявлятися у різних аспектах поведінки життя та людини. Вона являє собою психічний стан, який супроводжується гострими емоційними переживаннями і депресивним настроєм. У людей із високим рівнем самотності спостерігається обмежена кількість соціальних контактів, через що вони часто відчують нещастя і мають обмежені можливості для спілкування. Важливо розуміти, що самотність не завжди означає фізичну ізоляцію - людина може перебувати серед інших, взаємодіяти з ними, але при цьому відчувати психологічне відчуження. Симптоми психічних розладів

зазвичай супроводжують реальні суб'єктивні переживання самотності і мають форму афектів із яскраво вираженим негативним емоційним забарвленням. Прояви афективних реакцій у кожної людини різняться: хтось відчуває страх і тривогу, інші - сум, а дехто - гнів і роздратування [51].

Сучасне розуміння самотності пов'язане з культурними та економічними змінами, що відбулися у західних суспільствах. Процеси індустріалізації, зростання споживчої економіки, зменшення ролі релігії і поширення ідей еволюційної біології підкреслили значення індивіда як окремої особистості, відходячи від традиційних патерналістських уявлень про суспільство, в якому кожен має фіксоване місце.

Варто виділити два широко цитовані визначення самотності у психологічних дослідженнях:

1. Самотність - це «неприємне переживання, яке виникає внаслідок суб'єктивної невідповідності між бажаною та реальною доступністю й якістю соціальних взаємодій» [50].

2. Самотність - це «неприємне почуття, яке виникає через сприйняття того, що соціальні потреби людини задовольняються кількістю або, особливо, якістю соціальних зв'язків» [43].

3. Обидва ці визначення мають широке вживання у науковій і науково - популярній літературі. Зокрема, у Британській енциклопедії самотність визначається як «страждання, що виникає, коли людина оцінює свої соціальні зв'язки як менш численні або якісні, ніж вона бажає» [44].

Самотність - це не просто звичайне переживання. Подібно до діаманта, воно має численні грані, аспекти й нюанси, що проявляються у різноманітних формах. З цього погляду, самотність є глибоко гуманістичним досвідом [32]. Основні види самотності, проаналізовані на основі чотиривимірного виміру, представлені американськими психологами В. Садлером та Т.Б. Джонсоном у їхній праці «Від самотності до аномії» (From loneliness to anomie). Вони виділяють космічний, культурний, соціальний та міжособистісний типи. За їхньою позицією, всі ці форми самотності об'єднує те, що вони є «формою

самосвідомості, яка свідчить про розрив основних мереж стосунків і зв'язків, що формують життєвий світ індивіда». Стресові впливи в ключових сферах внутрішнього життя людини викликають стан самотності, при цьому різні критерії та ступені фрустрації визначають конкретний тип самотності. Космічна самотність, як найбільш комплексна, актуалізує три види самосприйняття:

1. Усвідомлення себе як цілісної особистості, що пов'язана з природою і всесвітом;
2. Відчуття причетності до містичних, загадкових аспектів буття, близьких до ідей Бога або початків існування;
3. Віра у винятковість власної долі чи участь у великій історичній місії.

Третій вид космічної самотності часто спостерігається у тих, хто відчуває незадоволення усвідомленням власної унікальності та значущості свого призначення. Культурна самотність - це відчуття розриву зв'язку з власною культурною спадщиною, традиційними нормами і цінностями, які формують основи самосприйняття людини, її розуміння навколишнього світу та власного місця в ньому. Цей тип самотності зумовлений такими чинниками, як: міграція, соціокультурні трансформації, зміни у системі цінностей, а також інтелектуальний і моральний розвиток розвитку особистості, що призводить до ускладнень у спілкуванні з колись близькими людьми.

Соціальна самотність виявляється у взаємодії особистості з певною групою і проявляється у таких формах соціального відчуження, як ізоляція, вигнання, остракізм чи несприйняття. Людина відчуває себе чужою, непотрібною, зайвою, особливо якщо не здатна виконати відповідну соціальну роль. Рівень соціальної самотності зростає під впливом низки чинників: розшарування суспільства на класи, посилення соціалізації, підвищена рухливість соціальних меж, короткочасність існування груп, невідповідність між очікуванням та реальною соціальною ситуацією, що супроводжується приниженням чи ігноруванням ролі людини, її здібностей

та професійних навичок. Турбота про власний соціальний статус і тривога за соціальну ідентичність змушують людину активно шукати спілкування і соціальну активність. Міжособистісна самотність тісно пов'язана з соціальною і виникає через те, що людина гостро переживає відсутність підтвердження своєї індивідуальності та глибокого духовного зв'язку з важливою для неї особою [27]. Т. Бреннен [35] виділяє кілька форм самотності: загальна самотність, емоційна самотність, яка пов'язана з ослабленням, розривом або ризиком втрати близьких стосунків; соціальна самотність, що виникає через відсутність або втрату соціальних контактів з різних причин; велике значення має усвідомлення розриву між фактичними зв'язками та внутрішніми стандартами, що формуються у відносинах із близькими; духовна самотність, яка стосується пошуку власної ідентичності й сенсу життя. Р. Вайс [13] був першим, хто розділив поняття соціальної й емоційної самотності. Емоційна самотність відображає відчуття відсутності тісних взаємин, тоді як соціальна самотність - відчуття браку достатньої та прийнятої за якістю соціальної мережі. Соціальна самотність найчастіше пов'язана з такими чинниками, як наявність кола друзів, товариськість і розмір соціальної мережі, тоді як емоційна самотність - із браком емоційної підтримки. Самотність можна поділити на три різновиди залежно від причин її виникнення:

1. Ситуативна самотність: соціально - економічні та культурні умови створюють передумови для появи ситуативної самотності. Різні чинники зовнішнього середовища - неприємні події, розрив між рівнем потреб людини та колом її спілкування, переселення, конфлікти між людьми, нещасні випадки, катастрофи чи відчуття порожнечі - стають джерелами цього виду самотності.

2. Самотність розвитку: кожна людина має природну потребу у близьких стосунках і відчутті єдності з іншими. Ця потреба відіграє ключову роль у нашому становленні як особистостей. Разом з тим існує і більш високий рівень потреби - прагнення до індивідуалізації, що пов'язане з

пізнанням і формуванням власного «я» і передбачає певну частку самотності. Для гармонійного розвитку важливо дотримуватись балансу між цими двома потребами. Якщо людина не в змозі підтримати цей баланс, вона втрачає сенс життя, що веде до відчуття внутрішньої порожнечі й самотності.

3. Внутрішня самотність: самотність як стан сама по собі не зробить людину самотньою. Це залежить від її власного сприйняття. Особи з низькою самооцінкою чи браком самоповаги частіше відчують себе самотніми, ніж інші. До причин такого типу самотності належать індивідуальні риси, фокус контролю, психічна напруга, занижена самооцінка, почуття провини або власної непотрібності.

З огляду на різноманіття визначень і класифікацій понять, форм та видів самотності, у цій магістерській роботі ми розглядаємо її як соціально - психологічний феномен, що поєднує сенсуалістичні, емпіричні та метафізичні аспекти. На мій погляд, самотність - це невід'ємна частина людського буття. Проте шлях пізнання себе дуже суворий - людині доводиться залишатися наодинці з собою. Вона мусить йти до кінця, зустрічаючись із власними страхами, прихованими аспектами своєї психіки, долаючи глибоке почуття самотності та численні випробування, здобуваючи досвід і прагнучи до внутрішньої гармонії та розуміння навколишнього світу. Дослідження самотності як психологічного феномену дозволяє розкрити її глибинні витоки та застосовувати здобутки різних психологічних напрямів для допомоги людям і зниження негативних наслідків самотності.

1.2. Головні методологічні підходи до трактування поняття «соціально психологічна самотність».

Аналізуючи наукові праці та дослідження, що розкривають проблематику самотності, можна дійти висновку, що у психології відсутнє єдине трактування сутності феномену «самотність», причин його

виникнення, позитивних чи негативних аспектів цього явища. Зокрема дослідники Д. Перлман та Л.Е. Пеплау [50] узагальнили існуючі підходи до розуміння феномену самотності й виділили дев'ять напрямів її інтерпретації: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний та міждисциплінарний. У нашому дослідженні ми зосереджуємо увагу на восьми ключових підходах до пояснення поняття «соціально - психологічна самотність»:

1. Неофрейдистський (психодинамічний) підхід (Г.Зілбург, Ф.Фромм-Райхман, Г.С.Салліван).
2. Соціологічний підхід (С.Боумен, Д.Рісман, Ф.Е.Слейтер).
3. Когнітивний підхід (Л.А.Пеплау, В.Садлер).
4. Інтеракціоністський підхід (Р.С.Вайс).
5. Гуманістичний підхід (А.Маслоу).
6. Феноменологічний підхід (К.Р.Роджерс).
7. Екзистенційний підхід (К.Мустакас, Б.Л.Міюскович, В.Франкл).
8. Метаантропологічний підхід (філософ і психоаналітик Н. Хамітов).

Далі розглянемо їхні базові та ключові концепції. Психодинамічний підхід розглядає самотність крізь призму особистісних характеристик індивіда. Дослідники цього напрямку фокусуються на внутрішніх факторах, що зумовлюють стан самотності. До них належать риси характеру, внутрішні протиріччя й переживання, особливості сприйняття реальності тощо. Цей підхід майже не бере до уваги зовнішні ситуаційні чинники. Ще у 1938 році Г. Зілбург [38] опублікував свою першу працю, присвячену аналізу феномену самотності. Він чітко розмежував поняття самотності й усамітнення. На його думку, усамітнення - природний стан людини, тимчасовий психоемоційний настрій. Зілбург стверджує, що людина прагне усамітнення, коли потребує контакту з певною особистістю. Натомість самотність, на його думку, має постійний характер і є стійким, важким для подолання станом. Гаррі С. Салліван [19] детально простежив, як формується потреба людини в

емоційній близькості. У дитячому віці ця потреба проявляється в прагненні до близьких стосунків із батьками, передусім із матір'ю. Пізніше дитина прагне тісної взаємодії з однолітками, яких розглядає як партнерів у спільних іграх.

У підлітковому віці виникає бажання мати близького друга тієї ж статі, якому можна довіряти свої найпотаємніші думки. На його думку, усі психічні процеси - пам'ять, мислення, уява - мають соціальний характер. Хоча Салліван заперечує існування індивіда як відокремленої сутності, він визнає, що саме особистість є центром численних процесів, які реалізуються через міжособистісні контакти. Учений встановив, що ефективність взаємин із ровесниками напряду залежить від стосунків у сім'ї, зокрема з батьками. Якщо підліток не спроможний задовольнити свою потребу в емоційній близькості, це може стати причиною хронічної самотності як у цьому віці, так і надалі в дорослому житті.

Найголовнішим серед них є динамічність, персоніфікація та когнітивні механізми. Учений вважає, що самотність тісно пов'язана з особистісними комплексами людини та страхом утратити близькі взаємини, які формуються на різних етапах розвитку особистості. Гаррі С. Салліван наголошує, що найгостріше явище самотності проявляється саме у підлітковому віці [18]. Фріда Фромм - Райхманн [41] у 1959 році написала есе під назвою «Самотність» (*Loneliness*). Вона була однією з перших, хто розглядав самотність як виснажливий розлад, що потребує розуміння. Проводячи клінічні дослідження психічних розладів, Фромм - Райхманн зазначає, що це питання досліджене недостатньо. Багато хто, зокрема й фахівці в галузі психології, свідомо уникають теми самотності, оскільки цей досвід настільки болісний, що його воліють оминати. Вважається, що страх перед самотністю базується на тому, що люди зазвичай ідентифікують себе через свої стосунки з оточенням. Почуття власної цінності значною мірою залежить від того, як людину сприймають інші, що вони їй говорять, і як вона оцінює себе порівняно зі своїми ровесниками. Ф. Фромм - Райхманн підкреслює, що

«самотність настільки болісна і лякаюча, що люди готові зробити майже усе, аби тільки уникнути її. Це прагнення уникнути самотності, ймовірно, пояснює дивне небажання психіатрів давати наукове пояснення цьому явищу. Тому самотність залишається одним із найменш чітко визначених психологічних феноменів, який рідко згадується у більшості підручників із психіатрії» [41]. На її думку, самотність повністю підриває моральні сили людини, що може призвести до психічних відхилень. Особливе значення у формуванні самотності вона надає ранньому розриву зв'язку дитини з матір'ю. Самотність можна трактувати як багатогранне явище, яке можна пояснити з позиції біопсихосоціальної парадигми. Деякі люди можуть мати біологічну схильність до переживання самотності, що пов'язане зі спадковими особистісними характеристиками, тоді як інші відчують самотність з психологічних причин, наприклад, через горе чи депресію. З соціальної точки зору, самотність може бути наслідком соціальної ізоляції. Перевага цього пояснення полягає в тому, що чинники, які спричиняють самотність, визначені досить чітко, що дає можливість підібрати найбільш ефективні шляхи психологічної допомоги. У межах соціологічного підходу самотність розглядається як нормальний стан людини, що виступає статистичним показником, який відображає стан суспільства загалом. Це є протилежністю психодинамічного підходу. Найбільш відомою у соціологічному контексті є концепція самотності, розроблена Д. Рісменом [12]. Вивчаючи соціальну поведінку, Д. Рісмен разом зі своїм послідовником Ф. Слейтером [34] пов'язують явище самотності з аналізом соціального характеру особистості. Вчені виокремили три типи соціального характеру: традиційно орієнтований, зовнішню орієнтований і внутрішню орієнтований. Перший тип відзначається прихильністю до традицій і характерний для доіндустріальної доби. Другий формується у ранньоіндустріальному суспільстві, де традиції вже втратили свою силу. Люди з таким типом характеру більш рішучі, відкриті до змін і новацій. Третій тип виникає в умовах формування споживацького суспільства. Для такої особистості

поведінка визначається впливом масової культури, моди, засобів масової інформації, бюрократії. Так людина стає стандартизованою і позбавленою індивідуальності. Хоча прагнення до любові, порядності та щирості залишається, соціальна реальність часто пригнічує ці риси. К. Боумен [34] тлумачить самотність як результат соціальних трансформацій, що відбуваються у суспільстві. На його думку, це переживання є дуже болісним, проте є природною і навіть невід'ємною частиною людського життя. Відповідно до його теорії, будь-які серйозні зміни у соціумі провокують руйнування міжособистісних зв'язків, що і породжує феномен самотності. К. Боумен наголошує, що самотність є наслідком впливу соціальних факторів. Особливо він виділяє такі аспекти:

1. Ослаблення контактів у межах первинної групи. Під первинною групою мається на увазі сім'я. На прикладі 20-го 21-го століття можна спостерігати, як помітно послаблюється родинні зв'язки з покоління в покоління.

2. Зростання сімейної мобільності. Цей аспект можна проаналізувати як із фізичної, так і з психологічної сторони. З фізичного боку спостерігається урбанізація - активне розширення міст, що супроводжується масовою міграцією населення. З психологічного боку це проявляється, зокрема, у збільшенні кількості розлучень, повторних і третіх шлюбів. Додатково спостерігається зміщення й перерозподіл традиційних статевих ролей у родині.

3. Посилення соціальної мобільності. Найяскравіше цей процес можна проілюструвати на прикладі сучасної України.

Загалом ці три фактори стають причиною нестабільності міжособистісних стосунків, а самотність виступає наслідком масштабних соціальних перетворень у суспільстві. Ф. Слейтер [21] підкреслює, що індивідуалізм породжує самотність. У сучасному світі, де панує установка «кожен сам за себе», потреба людини в спілкуванні часто залишається незадоволеною. Результатом такої незадоволеності стає почуття самотності.

Прихильники когнітивного підходу вважають, що людина переживає стан самотності тоді, коли усвідомлює розрив між бажаним і фактичним рівнем участі у соціальних взаєминах. «Самотність - це складне переживання, що охоплює особистість у всій повноті - її емоції, мислення, поведінку. Ми дотримуємося думки, що свідомість відіграє важливу роль у цьому процесі. Ми не поділяємо позицію, що самотність існує «винятково у вашій голові» і що можна її миттєво подолати лише завдяки «позитивному мисленню». Однак ми переконані, що глибоке осмислення феномена самотності неможливе без врахування того, як впливають на нього когнітивні механізми перед іншими чинниками [50]. Летіція Енн Пеплау зосереджується на атрибутивній теорії. Особа, яка чітко приписує собі статус самотньої людини, переживає самотність ще інтенсивніше. Інакше кажучи, коли людина усвідомлює і акцентує увагу на власній самотності, це посилює сам феномен у її житті. Летіція Енн Пеплау окреслює три ключові складові самоспостереження за станом самотності: емоційну, поведінкову й когнітивну. Вона зазначає, що емоційні прояви можуть бути розмитими. Це пояснюється тим, що не існує чіткого переліку емоцій, які однозначно асоціювалися б із самотністю.

Поведінкова складова також не є достатньою підставою для визначення цього стану - потрібен комплекс поведінкових проявів, аби його ідентифікувати. Водночас когнітивна складова може стати основою для самоспостереження самотності, оскільки вона впливає з уявлення про ті типи соціальних зв'язків, яких бракує у цей момент. Представники когнітивного напрямку наголошують, що людина може усвідомити власну самотність через почуття, дії та думки. Вони вважають, що визначити самотність лише за одним критерієм, навіть найважливішим, неможливо.

У. Садлер [27] пропонує своє цікаве трактування самотності. Він виокремлює центральний феномен, який лежить у підґрунті всіх відчуттів самотності. Це - особистісний світ людини. Особистісний світ включає чотири ключові виміри: неповторність людської долі, культуру і традиції

індивіда, його соціальне середовище та сприйняття інших людей. Відповідно до цих вимірів Сандлер виділяє чотири типи самотності: екзистенціальну, культурну, соціальну й міжособистісну. Відчуття самотності стає особливо глибоким, коли поєднуються всі чотири типи. Когнітивний напрям пояснення феномена самотності акцентує роль самосвідомості. Відповідно до цього підходу, людина, яка вважає себе самотньою, фактично робить цей стан реальністю власному житті. З погляду інтеракціонізму, самотність виникає через недостатність соціальної взаємодії. Виокремлюють особистісні та ситуаційні сторони самотності. Це явище може бути викликане як конкретною, чітко визначеною життєвою обставиною, так і суб'єктивною схильністю людини до відокремлення. Поєднання цих двох факторів впливає на якість контактів особистості з оточенням і може вести або до емоційного досвіду самотності, або до відчуття соціальної відчуженості. Найвідомішим представником інтеракціоністської концепції є Р. Вейс [33]. Він тлумачив самотність як результат взаємодії ситуативних і особистісних факторів. Його теорія ґрунтується на дослідженні групи жінок, які вступили до організації підтримки одиноких матерів Батьки без партнерів. Учений з'ясував, що після приєднання до цієї спільноти жінки почувалися менш самотніми, ніж раніше, проте все ще відчували самотність через відсутність романтичного партнера. З цього він зробив висновок, що люди з певними труднощами у стосунках можуть переживати різні види самотності, які можна поділити на два типи: соціальну та емоційну.

Соціальна самотність - це негативний стан, спричинений недостатнім контактом із бажаною соціальною групою; емоційна самотність - це негативний стан, пов'язаний із браком задоволення у близьких інтимних зв'язках. Роберт Вейс визначив шість основних соціальних потреб, незадоволення яких веде до розвитку відчуття самотності. Це потреба у близькості, соціальній інтеграції, турботі, визнанні власної значущості, відчутті міцного союзу та можливості орієнтуватися у стресових обставинах. Як і стверджує теорія прив'язаності, Вейс наголошував, що дружні стосунки

доповнюють, але не здатні повністю замінити інтимні взаємини з партнером у запобіганні самотності. Соціальна самотність проявляється у відчутті власної ізольованості та маргінальності, що посилюється в умовах стрімких соціальних змін. Р. Вейс виділяє два основні типи самотності - гостру та хронічну, підкреслюючи важливість їх диференційованого аналізу. Одним із провідних представників гуманістичного напрямку в психології є американський дослідник Абрахам Маслоу [50]. На його думку, індивіди, котрі схильні до самоактуалізації, мають природну потребу в самотності. Маслоу розглядає цю потребу як ключову умову особистісного зростання й самовдосконалення. Такий тип самотності набуває позитивного значення, оскільки сприяє глибшому самопізнанню. Вчений наголошує, що пізнати себе справді можливо лише в стані усамітнення. Важливо відрізнити конструктивну (позитивну) та деструктивну (негативну) самотність. Деякі люди прагнуть бути зрозумілими й активно працюють над собою задля досягнення цієї мети. Натомість інші - переживаючи нерозуміння з боку оточення - занурюються в песимізм, не докладаючи зусиль для змін у власній поведінці. Маслоу відносить першу категорію до осіб, які прямують шляхом самоактуалізації, оскільки вони намагаються реалізувати себе у взаємодії з навколишнім світом. Процес формування особистості триває упродовж усього життя, що дозволяє стверджувати: досвід самотності супроводжує людину на всіх етапах її життєвого шляху. Абрахам Маслоу [44] розглядає самотність як невід'ємний елемент життя людини, яка досягла самореалізації та життєвого успіху.

Відповідно до феноменологічного підходу, кожна людина здатна індивідуально сприймати та інтерпретувати навколишню реальність. У філософському контексті феномен означає внутрішнє психічне переживання дійсності, а феноменологія - це дослідження суб'єктивного досвіду сприйняття реального світу. Прихильники цього підходу наголошують, що саме індивідуальне сприйняття реальності визначає поведінку особистості. Людина є активним суб'єктом, здатним до саморефлексії, самоконтролю та

прийняття рішень. Поведінка кожного індивіда є унікальною, оскільки базується на особистому баченні світу. Наприклад, якщо особистість бачить навколишній світ як доброзичливий, вона, ймовірно, відчуватиме задоволення від життя; у протилежному випадку - у разі ворожого сприйняття середовища - можливі прояви тривоги чи страху. Феноменологічний підхід не акцентує увагу на інстинктивних проявах, спільних для людини й тварин, а зосереджується на тих характеристиках, що вирізняють людську психіку: усвідомлення себе як особистості, здатність до креативного мислення, постановка життєвих цілей, прийняття відповідальності за власні дії. При цьому важливою є ідея про наявність у кожної людини вродженої потреба до самореалізації та особистісного розвитку, яка, однак, може бути пригнічена несприятливими зовнішніми обставинами. Природна схильність до творчості, доброзичливості, любові та радості розглядається як невід'ємна складова людської природи. Згідно з цим підходом, зрозуміти індивіда або його вчинки можливо лише тоді, коли ми намагаємось розглядати ситуацію з його точки зору - через призму його суб'єктивного досвіду. Отже, кожен акт поведінки має внутрішній глибокий сенс і повинен аналізуватися з урахуванням унікального світосприйняття конкретної особистості. Одним із провідних теоретиків феноменологічного підходу в психології є Карл Роджерс [47]. У процесі своєї практичної діяльності він дійшов висновку, що менш формалізований стиль взаємодії з клієнтом є значно ефективнішим. Це стало підґрунтям для розвитку недирективної психотерапії, у межах якої клієнтам надається свобода самостійно визначити зміст і хід розмови. Роджерс утримувався від оцінювання, не давав прямих порад і не скеровував процес - терапія будувалася на принципах поваги до автономії особистості. Його підхід ґрунтувався на трьох ключових засадах: безумовне позитивне ставлення до клієнта, глибока емпатія та конгруентність (щирість терапевта у взаємодії). Центральним елементом концепції Роджерса є теорія «Я», відповідно до якої соціальні норми та очікування чинять тиск на людину, змушуючи її

поводитись згідно з усталеними моделями, що часто суперечать її автентичному «Я». Така невідповідність між внутрішнім «Я» та зовнішньою поведінкою формує відчуття роздвоєності, яке Роджерс інтерпретував як джерело внутрішньої порожнечі та самотності. Якщо людина живе відповідно до соціального образу, ігноруючи свої справжні потреби й почуття, вона втрачає зв'язок із собою. У цьому контексті самотність постає як форма відчуження власної сутності.

З точки зору феноменологічної традиції, самотність виникає внаслідок розриву між соціально очікуваними формами комунікації та реальними стосунками. Людина прагне відповідати уявленням про «ідеальну» модель взаємодії, сформованим у культурному середовищі, проте ці стандарти часто не збігаються з її індивідуальними особливостями. Це протиріччя спричиняє відчуття невідповідності, яке, в свою чергу породжує самотність. Іноді індивід усвідомлено дистанціюється від суспільства, прагнучи реалізувати власні уявлення про нові соціальні цінності через творчість, або ж переживає ізоляцію через нерозуміння з боку оточення. У межах екзистенціального підходу самотність розглядається як важливий аспект людського існування. Вона трактується не лише як негативне явище, а як умова, за якої індивід здатен зберегти власну ідентичність і уникнути розчинення у соціумі. Згідно з цією точкою зору, особистість, яка постійно перебуває серед людей і не має простору для усамітнення, втрачає свою автентичність. Самотність, у цьому сенсі, є способом зберегти екзистенціальну цілісність і не перетворитися на безлику частину маси. У будь-якому віковому періоді людина прагне зберегти свою індивідуальність, відстоюючи право на власну точку зору та унікальність. Прихильники цього підходу наголошують, що здатність витримувати самотність є важливою умовою її розвитку.

Екзистенціальна традиція виходить із того, що самотність є невід'ємним і постійним супутником людського існування. Одним із найяскравіших представників цього напрямку вважається К. Мустакас [48]. Основу його концепції становить розмежування між хибною та істинною

самотністю. Дослідник підкреслював, що людина щодня опиняється перед вибором, приймаючи відповідальні рішення, і нерідко відчуває страх зробити помилковий крок. Це може спричинити прагнення до надмірних контактів з іншими, які слугують засобом відволікання з втечею від ключових питань буття. На думку Мустакаса, справжня самотність найчастіше постає в результаті зустрічі з граничними життєвими ситуаціями - такими, як смерть, народження чи глибокі трагедії. У подібних випадках оточення може дати лише формальну підтримку, однак переосмислення та проживання цих подій завжди залишаються особистою справою індивіда. Такі переживання відкривають людині шлях до самопізнання. Вчений трактує страх самотності як форму захисної реакції. Він наголошує, що «ті, хто піддаються страху, не здатні впоратися зі своїми життєвими завданнями: вони виснажують себе поверхневими контактами або занурюються у безплідні внутрішні пошуки» [39]. Дослідник акцентує увагу на різниці між «суєтною самотністю» та «істинною самотністю». Перша виступає своєрідним захистом, що штовхає людину до безперервної соціальної активності та спілкування, але водночас відволікає від вирішення важливих питань. Друга ж виникає як результат зіткнення з реальністю самотнього існування та межовими життєвими ситуаціями (народженням, смертю, кризами, втратами). Саме істинна самотність відкриває позитивний вимір: вона дозволяє змінити кут зору, переоцінити цінності, знайти особистий сенс, ухвалити зрілі рішення та глибше пізнати самого себе. І. Ялом [24] зазначив, що межі між різними формами ізоляції не є жорсткими, а радше мають напівпроникний характер, унаслідок чого один тип може переходити в інший. Наприклад, якщо людина відчуває нестачу соціальних зв'язків, що породжує почуття самотності, це може трансформуватись у переживання того, що її світосприйняття не збігається з поглядами оточення. Аналогічно, перебуваючи в умовах браку соціальних контактів і фактичної соціальної ізоляції, особистість з часом починає відчувати, що її цінності та бачення світу не поділяють інші.

У межах екзистенціального підходу виділяють різні форми самотності, проте ключовим поняттям є екзистенційна самотність, яка становить фундаментальну характеристику людського існування. Узагальнюючи ці погляди, можна дійти висновку, що прихильники екзистенціалізму наголошують на вродженій властивості людської природи - відчуженні та самотності, які є невід'ємними атрибутами буття. Важливим завданням постає не уникнення самотності, а подолання страху перед нею та вміння використовувати її у конструктивному сенсі. Відомий український мислитель і психоаналітик Н. Хамітов запропонував метаантропологічний підхід до аналізу феномену самотності. Згідно з його методологією, самотність доцільно досліджувати на трьох рівнях: повсякденному, граничному та метаграничному. Повсякденне буття, за Хамітовим, «визначає площину людського існування, у якій відтворюється родове та цивілізаційне буття» [27, с. 27]. Воно є наслідком дії волі до продовження роду, що зумовлює актуалізацію переважно душевних, а не духовних вимірів життя. У цьому вимірі здійснюється підтримка родового і соціально - культурного існування людини. Водночас зосередженість лише на ньому перешкоджає розкриттю індивідуально - особистісного початку, яке пов'язане з внутрішньою спрямованістю та телеологічними орієнтирами життєвого шляху. Сам Хамітов розглядає повсякденне буття як «підпорядкованість іншому й іншим, невизначеність власного життєвого шляху та уникання вибору» [25, с. 253]. У звичайному повсякденному житті рано чи пізно на всі людські переживання та дії накладається відчуття нудьги. Існування починає сприйматися як відчужене від буття - у - вічності, як щось минуле, обмежене та замкнене, приречене зникнути під тиском безжального часу.

У переживанні життя як обмеженого та скінченного простежується прагнення звільнитися від буденної рутини, а також страх перед нескінченим відтворенням одноманітності. Тому можна стверджувати, що у сфері буденності самотність найчастіше проявляється саме через нудьгу [26, с. 230]. Нудьга є водночас і наслідком, і причиною самотності у

повсякденному вимірі. Вона виступає результатом відчуження, оскільки виникає через неможливість реалізувати себе є у взаємодії з іншими та у внутрішньому діалозі із собою. Водночас нудьга стає основою самотності, бо саме на ній формується відчуття нереалізованості. У такий спосіб утворюється замкнене коло. Для його подолання необхідно вийти за межі буденності у принципово інші, справді екзистенційні виміри. Ці виміри можливі лише у формі свободи, адже саме відсутність свободи в буденності породжує нудьгу. Вона стає джерелом самотності, бо замикає людське існування у самому собі, позбавляючи його наповненості. Втрата насиченості життя означає втрату здатності робити особистий вибір, оскільки зникає саме бажання до такого вибору [26, с.233]. Граничне буття, або існування «на межі», можна розглядати як вихід за рамки повсякденності. Воно супроводжується переходом від уявної гармонії до станів дисгармонії, у яких людина відкриває себе як унікальну та самотню істоту стосовно світу.

У межах екзистенційного виміру людського існування внутрішня самотність перестає бути «річчю - в - собі» й набуває статусу фундаментальної характеристики буття. У граничному бутті ця самотність постає у відкритій і цілком усвідомленій формі. Вона є невідворотною: від неї неможливо втекти, проте її можна подолати шляхом особистісних змін і самотрансценденції [26, с. 58]. На відміну від буденного рівня, граничне буття людини позначає площину, у якій індивід актуалізує власну актуальність, водночас залишаючись відкритим до світу і самотнім у стосунках із ним [27, с.29]. Метаграничне буття відображає такий рівень існування, що передбачає «вихід за межі повсякденного буття з його безособовою завершеністю та граничного буття з його незавершеністю і свідомою екзистенційною відокремленістю» [27, с.67]. У цьому вимірі відбувається трансформація волі до натхнення, а творчість виходить за рамки простої об'єктивації, перетворюючись на акт самотворення та формування простору продуктивної комунікації [27, с.67].

Самотність як феномен має багатовимірний характер. Вона може проявлятися у вигляді почуттів порожнечі чи покинутості, що виникає через нестачу близьких зв'язків: у часовій перспективі, де відчуття самотності посилюється з плином часу; в емоційній площині, що супроводжується смутком, меланхолією, розчаруванням, соромом чи відчаєм; а також у суб'єктивному оцінюванні людиною кількості та якості власних соціальних контактів. Отже, самотність доцільно аналізувати як соціально - психологічний феномен, який розгортається на трьох рівнях людського існування: буденному, граничному та метаграничному. Запропоновані методологічні орієнтири поглиблюють розуміння сутності феномену «соціально - психологічна самотність» та формують теоретичний підґрунт для його осмислення у межах мого магістерського дослідження.

1.3. Специфіка переживання самотності у юнацькому віці

У віковій психології період юності розглядається як один з найважливіших та найбільш відповідальних етапів становлення особистості. Саме він є перехідним від дитячого підліткового етапу до самостійного дорослого життя. Юність характеризується високою активністю, творчим потенціалом і відповідальністю, а також тісно пов'язана з процесами дозрівання, соціалізації та засвоєння індивідом психологічних рис, соціальних норм і цінностей. Це час набуття необхідних знань, умінь і навичок, які забезпечують функціонування особистості та її розвиток у суспільстві. Варто відзначити, що у психологічній науці немає єдності у визначенні вікових меж юності. Це пов'язано з різними методологічними підходами до періодизації вікового розвитку. Так, проміжок від 14 до 17 років у частині джерел відносять до підліткового віку, а в інших - уже до юнацького. Верхня межа цього періоду також має неоднозначне трактування, адже значною мірою залежить від історичних, соціальних та індивідуальних

чинників. Найчастіше виділяють ранню юність (15-18 років) та власне юність (18-25 років) [10]. У межах психосоціальної концепції Е. Еріксона ключовим завданням, яке має розв'язати молода людина в цей час, є входження у соціум, засвоєння відповідних ролей та норм, а також прийняття суспільних вимог. Якщо цей процес відбувається успішно, формується важливе новоутворення - Его-ідентичність, яку вчений визначав як основний психологічний результат юнацького віку [39]. Еріксон підкреслював, що саме цей етап є сенситивним для формування ідентичності, адже вона розвивається на основі поєднання соціальних впливів, індивідуальних рішень, процесів ідентифікації та самовизначення. Перші романтичні чи сексуальні взаємини можуть з'являтися ще у підлітковому віці, однак більшість людей не розглядають серйозно пошук партнера для життя до моменту входження у дорослість. Аналогічно, перший трудовий досвід можливий у підліткові роки, проте лише у зрілому віці починається свідомий пошук роботи, яка б відповідала інтересам та потребам особистості. Е. Еріксон у своїй концепції заздалегідь окреслив цю закономірність через ідею психосоціального мораторію, тобто періоду, протягом якого молодь має можливість вільного експериментування з різними соціальними ролями, що допомагає знайти власне місце у суспільстві [39, с. 156].

Ще однією важливою характеристикою юності, на думку вченого, є підвищена концентрація молодих людей на розвитку інтимних відносин, що часто відсуває інші сфери життя на другий план. Еріксон підкреслював: «Індивід, який не має впевненості у власній ідентичності, уникає міжособистісної близькості; однак із посиленням цієї впевненості зростає і його прагнення до близьких стосунків - у дружбі, змаганні, лідерстві, любові та творчому натхненні» [40]. Юнацький вік визначається як один із найбільш складних, суперечливих і водночас відповідальних періодів життєвого розвитку. Основним завданням цього етапу є становлення людини як активного суб'єкта власного життя, що передбачає:

а) особистісне та професійне самовизначення; б) інтеграцію у світ дорослих, розширення спектра соціальних ролей і засвоєння нових норм взаємин із вищим рівнем самостійності та відповідальності. На думку Т. Сватенкової [22], розвиток у цей час є унікальним досвідом пізнання внутрішнього світу, що супроводжується глибокою рефлексією, активними процесами самоідентифікації та самореалізації. Саме в юності формуються життєва позиція, часові перспективи й екзистенційні переживання, які визначають подальший особистісний розвиток. У юнацькому віці відбувається активне формування системи особистісних цінностей та пошук сенсу власного життя. Т. Лук'яненко [12] підкреслює, що ключовою характеристикою цього періоду є амбівалентність, яка виявляється у співіснуванні рівноцінних, але взаємовиключних за змістом тенденцій у мотиваційній, когнітивній, емоційній сферах та в поведінці. Основними проявами амбівалентності в юнацькому віці є: потреба в афіліації (прагнення бути прийнятим поряд із страхом бути відкинутим), низька толерантність до фрустрації (емоційна нестабільність, відсутність належної реакції на фрустраційні чинники - як ціннісні, так і міжособистісні), а також амбівалентність у поведінковій сфері, що може варіюватися від агресивності до доброзичливості (раптові спалахи агресії, труднощі з її контролем, отримання задоволення чи відчуття провини через завдану шкоду). Як один із ефективних напрямів психокорекції амбівалентності дослідниця визначає інтеграцію особистості у колектив. Провідним видом діяльності в юності стає професійне навчання, що формує фундамент для майбутньої трудової діяльності й професійної самореалізації. Саме воно стимулює розвиток мотивації до самовдосконалення та прагнення досягнень, що виявляється у здатності адекватно оцінювати власні ресурси, регулювати поведінку, підвищувати успішність у навчанні, розширювати світогляд та демонструвати ефективність у діяльності й спілкуванні. Для раннього юнацького віку характерним є домінування внутрішньої мотивації над зовнішніми спонуками. Її розвиток дозволяє молодій людині більш

усвідомлено керувати власними потребами, прагненнями та опановувати свій внутрішній світ [26]. Професійне навчання тісно пов'язане з новим соціальним статусом - студентським. Це час входження в інший соціальний простір, що передбачає активну взаємодію з адміністрацією та керівництвом факультету, викладачами різних дисциплін, одногрупниками та студентами інших курсів. Новий життєвий етап, з одного боку, приносить духовне піднесення, інтерес і позитивні емоції, а з іншого - супроводжується певними труднощами й бар'єрами, які можуть викликати почуття розгубленості та невдоволення [19, с. 5]. Вступ до закладу вищої освіти та подальше ефективне навчання потребують від молодшої людини високого рівня внутрішньої мотивації, здатності до саморегуляції та самоорганізації, а також уміння проявляти самостійність, ініціативність, наполегливість і відповідальність. Важливою умовою є також адекватне усвідомлення власних можливостей і ресурсів. У процесі навчання студенти цілеспрямовано й систематично засвоюють значний обсяг знань, формують професійні, соціальні та загальні компетентності. Вони поступово набувають навичок постановки реалістичних цілей, організації особистого часу, розвивають самоконтроль і прагнення до особистісного зростання [26].

Самотність у студентському віці може виявлятися як інтенція уяви та поєднуватися з творчими проявами. Молодь часто прагне самоствердитися через створення та демонстрацію власних відеороликів, у яких задіюються люди, тварини чи предмети. У віртуальному просторі юнаки й дівчата намагаються здобути прихильність аудиторії, подолавши притаманну технічним засобам комунікації відчуженість. Дистанційний формат дає змогу відчувати менше обмежень і реалізовувати навіть мінімальні здібності у вигляді креативних, іноді парадоксальних образів. Проте поширення таких «творчих продуктів» несе ризик формування примітивного смаку, втрати почуття міри й адекватного естетичного сприйняття. Суперечливе ставлення до подібної творчості провокує гострі конфлікти думок, некоректне висловлення схвалення або критики, що може сприяти виникненню

опозиційних груп чи викликати відчуження й осуд з боку оточення. Масовий негативний відгук здатен зумовити переживання ізоляції, стресу та стану депривації. Додатковими ускладненнями для студентів стають психологічні труднощі, соціально-економічна нестабільність, матеріальні проблеми, правова й соціальна незахищеність. У цей же час молоді люди природно відчують потребу у близьких стосунках і прагнуть до вираження почуттів любові, що ще більше загострює їхнє становище. Зростання значущості інтимних стосунків тісно пов'язане з психосоціальним процесом статевої ідентифікації, що виражається в освоєнні молоддю власної статевої ролі та її визнанні суспільством. Цей етап психоонтогенезу студентської молоді супроводжується поступовим подоланням психологічної залежності від батьків і дорослого оточення, а також характеризується утвердженням соціально-психологічної індивідуалізації особистості. Потреба у формуванні близьких міжособистісних зв'язків, у пошуку однодумців і потенційних партнерів життя зумовлюється прагненням задовольнити потребу в інтимності. Водночас реалізація цього прагнення ускладнюється нестабільністю соціального статусу студентства. Постійне відчуття тривожності щодо майбутнього, економічна вразливість, а також необхідність тривалого навчання й безперервного підвищення кваліфікації стають факторами, що зумовлюють скорочення кількості офіційно зареєстрованих шлюбів. Натомість спостерігається зростання числа нерівних союзів - за віком, соціальним статусом і матеріальним становищем. Крім того, перший шлюб все частіше відкладається на більш зрілий вік. Такі тенденції є не лише наслідком, а й однією з причин загальної кризової демографічної ситуації в країні. У психологічних дослідженнях прийнято розрізняти «об'єктивну» та «суб'єктивну» самотність. Об'єктивна самотність проявляється у соціальній ізоляції, коли індивід має обмежене коло контактів. Суб'єктивна ж характеризується внутрішнім переживанням нестачі соціальних зв'язків, навіть за наявності певного рівня комунікацій. Відомо, що ці два види не завжди взаємопов'язані: відлюдькувата людина не

обов'язково відчуває себе самотньою, тоді як особи з розвиненим колом спілкування можуть мати відчуття самотності. На відміну від понять, що описують об'єктивні характеристики соціальних відносин, таких як ізоляція, суб'єктивні переживання самотності ґрунтуються на особистісній оцінці власного соціального досвіду. Це підтверджується результатами досліджень, які демонструють, що подібні соціальні умови можуть по-різному інтерпретуватися різними людьми. Отже, самотність у значній мірі зумовлена індивідуальним сприйняттям та особистісною інтерпретацією власного соціального життя [48]. Отже, розмежування об'єктивних та суб'єктивних форм самотності відображає інтуїтивно зрозумілий аспект, однак потребує уточнення, у чому саме полягає ця різниця. У традиційному підході осмислення феномена самотності завжди передбачає аналіз суб'єктивного світу людини - її емоцій, переживань та ставлення до власного буття. Якщо виходити з цього, то виділення виключно «об'єктивної» самотності, що оцінюється кількістю й якістю соціальних контактів, та «суб'єктивної», яка базується на внутрішніх переживаннях особистості, не є цілком продуктивним. Доцільніше вважати, що саме суб'єктивний компонент визначає необхідну умову самотності: індивід відчуває себе самотнім лише тоді, коли це емоційне переживання дійсно присутнє. При цьому людині не обов'язково повністю усвідомлювати свій стан - досвід самотності може існувати без чіткого когнітивного усвідомлення. Водночас неможливо вважати особу самотньою, якщо вона не відчуває цього внутрішньо. З іншого боку, сам факт відсутності соціальних контактів не є ані достатньою, ані необхідною умовою: справжня самотність завжди розпочинається і завершується на рівні переживань.

Прояви цього стану можуть бути різноманітними - від психологічних до фізіологічних. Для характеристики почуття самотності зазвичай використовуються такі означення, як смуток, порожнеча, нудьга, жалість до себе чи сором. Самотність безпосередньо або опосередковано впливає на біологічні маркери здоров'я, порушуючи регуляцію нейроендокринних

процесів і спричиняючи системні запальні реакції, що підвищують ризик розвитку серцево-судинних захворювань і ушкоджень головного мозку. Більше того, деякі стани, асоційовані з самотністю, можуть провокувати інші проблеми зі здоров'ям. Серед них - депресивні та тривожні розлади, а також хвороби серцево-судинної системи, які, у свою чергу, здатні посилювати нейроендокринну дисрегуляцію та погіршувати когнітивні функції [33].

Люди зазвичай описують власні думки та переживання, пов'язані із самотністю, за допомогою таких понять, як тривога, страх, сором чи відчуття безпорадності. Подібні інтенсивні емоції здатні суттєво впливати на поведінку індивіда. Часто вони формують так звану «низхідну спіраль», коли почуття самотності підштовхує людину до ще більшої ізоляції від друзів та близьких, що, у свою чергу, поглиблює стан відчуженості. Самотність також змінює сприйняття соціального досвіду, зумовлюючи підвищену тривожність у соціальних ситуаціях або надмірну чутливість до проявів відторгнення з боку оточення.

Цей стан може посилюватися, якщо його причина сприймається як незмінна складова особистості чи природний наслідок процесу старіння. Важливу роль у розвитку схильності до самотності відіграють події раннього дитинства, риси характеру та індивідуальні стратегії подолання життєвих труднощів [11]. Когнітивні механізми визначають особливості оцінки людиною ситуації, у якій вона перебуває. Саме це стало вихідною точкою для досліджень Перлмана і Пеплау, які поєднали її з аналізом атрибутивних аспектів контролю над життєвими обставинами при формулюванні свого визначення самотності. На їхню думку, «самотність - це неприємне відчуття, що виникає тоді, коли соціальні зв'язки особистості є недостатніми в кількісному чи якісному вимірі» [16]. Це трактування подає самотність як одновимірне явище, що відрізняється насамперед інтенсивністю емоційного переживання. Таким чином, самотність можна розглядати як стан, що сприймається індивідом як небажана або нестерпна відсутність значущих стосунків. Це може проявлятися як у випадках, коли кількість соціальних

контактів є меншою за бажаний рівень, так і тоді, коли очікувана глибина міжособистісної близькості не досягається. Отже, феномен самотності безпосередньо пов'язаний із тим, як особистість інтерпретує, емоційно переживає та оцінює власну ізольованість і брак соціальної взаємодії. Існує два різновиди стану самотності.

Перший - це об'єктивна форма усамітнення, яка може бути бажаною і зовсім не асоціюватися із самотністю, а радше нагадувати гармонійний результат задоволеного приватного життя. Другий - суб'єктивна самотність, що проявляється як у ситуації фактичної ізоляції, так і серед великої кількості людей, наприклад у сучасному мегаполісі. Таким чином, усамітнення і переживання самотності не є тотожними поняттями. Водночас важливо виокремити два аспекти. По-перше, результати досліджень доводять, що ситуативна самотність і суб'єктивне її відчуття часто (хоча й не завжди) поєднуються, що зумовлює потребу в їх комплексному аналізі, який буде розглянутий далі при вивченні феномену усамітнення. У більшості регресійних досліджень ключовим чинником самотності виступає життя наодинці, що часто пов'язується з втратою близьких або вдівством. Зростання масштабів самотності в економічно розвинених країнах за останні п'ятдесят років актуалізує нові питання щодо цього явища, особливо в західних суспільствах. Проте важливо зазначити, що не всі люди, які проживають самотійно, відчувають самотність, так само як і не всі, хто має соціальні зв'язки, від неї захищені. По-друге, у сучасному суспільстві проблема самотності часто асоціюється із тенденцією до збільшення кількості осіб, що мешкають самі. Нині самотність нерідко окреслюють як «епідемію», а Британське управління національної статистики характеризує її як «бомбу уповільненої дії».

Лікарі фіксують випадки, коли пацієнти звертаються з проханням призначити «ліки від самотності». У медичному журналі *The Lancet* дискутується про роль антидепресантів для людей, котрі змушені жити в умовах тиші й відсутності близьких соціальних контактів, що лише

підкреслює масштабність проблеми. За даними північноамериканських і британських досліджень, від 30% до 50% респондентів повідомляють про почуття самотності, а близько 10-25% - про її гострі форми. Опитування, проведене Британським фондом психічного здоров'я (2010), виявило, що тільки 22% учасників ніколи не стикалися з відчуттям самотності, тоді як 42% зазнавали депресивних проявів, пов'язаних із цим станом. Найбільш вразливими групами виявляються підлітки, молодь і літні люди, причому зростання рівня самотності у дітей стає дедалі очевиднішим. За результатами Європейського дослідження якості життя (2016), близько 12% громадян країн ЄС відчували самотність більшу частину часу. При цьому дані щодо її вікового розподілу залишаються суперечливими. Деякі наукові праці демонструють підвищену частоту самотності у підлітковому й похилому віці, тоді як інші свідчать про поступове зростання або зменшення цього показника протягом життя.

Найновіші висновки вказують на існування трьох основних «піків» виникнення самотності: у юнацькому та молодому віці, у похилому періоді, а також у проміжку близько 50-60 років [33]. У 2017 році Комітет з питань самотності, створений на честь Джо Кокса у Великій Британії, представив у парламенті звіт, у якому зазначалося, що понад дев'ять мільйонів мешканців країни регулярно або постійно відчувають самотність. Вже у січні 2018 року уряд Сполученого Королівства запровадив нову посаду - «Міністр у справах самотності», яку обійняла Трейсі Крауч, що до цього працювала заступницею міністра спорту та громадських справ. Очолена нею урядова команда отримала завдання зосередитися на подоланні соціальної ізоляції. Сам факт появи такого міністерства засвідчив, що проблема самотності була офіційно визнана не лише соціальним, а й гуманітарно-психологічним викликом, на який держава має реагувати в умовах сучасного динамічного світу [49]. Згодом подібний урядовий орган було створено і в Японії. У 2000-х роках питання філософського та психологічного осмислення феномену самотності активно починають досліджувати у провідних наукових і освітніх

інституціях світу. Так, було засновано спеціалізовані наукові центри, серед яких Центр досліджень самотності (Centre for Loneliness Studies) при Університеті Шеффілда. За твердженням сучасного дослідника Бена Лазара Міюсковіча [26], сьогодні самотність не можна пояснити лише як брак комунікативних навичок або небажання контактувати з іншими людьми. Він підкреслює, що прагнення до взаємодії виникає вже після усвідомлення людиною глибинного відчуття ізоляції, яке закладене у самій людській природі. На його думку, самотність є невід'ємним наслідком розвитку самосвідомості, яка формується ще до інтерсуб'єктивного досвіду і не залежить від нього. Це переживання може мати різні прояви та інтерпретації, однак воно не зводиться до простого чи однозначного визначення. Швидше, йдеться про багатовимірне поняття, яке охоплює різні аспекти і стає предметом аналізу як філософії, так і психології. Американський науковець Томас Л. Думм [38] також підкреслює універсальний характер цього феномену, стверджуючи, що самотність є своєрідною «призмою», крізь яку можна розглядати повний спектр людського існування. Більше того, він розглядає самотність не лише як проблему, а й як одну зі стратегій людського життя.

Маркус Мунд та Франц Нейер, науковці Інституту психології Єнського університету імені Фрідріха Шиллера (Німеччина), досліджували взаємозв'язок між двома ключовими факторами - почуттям самотності та суб'єктивним відчуттям здоров'я. Їхні роботи спрямовані на вивчення того, як ці чинники впливають на трансформацію особистості у молодому та середньому віці, а також як особистісні риси, своєю чергою, можуть формувати рівень відчуття самотності й оцінку власного здоров'я.

Згідно з отриманими результатами, особистісні характеристики людини значною мірою визначають імовірність підвищення рівня самотності та зниження суб'єктивного благополуччя з віком. Водночас самотність і погіршення самопочуття також здатні модифікувати риси характеру, створюючи замкнене коло соціальної ізоляції. Для отримання емпіричних

даних було проведено лонгітюдне дослідження: у 1995 році вимірювали особистісні риси, рівень самотності та суб'єктивного здоров'я у 661 здорової молодої людини (середній вік 24 роки). Через п'ятнадцять років, у 2010-му, вдалося повторно обстежити 271 учасника (середній вік вибірки - 40 років), поставивши їм ті ж самі запитання. Для оцінки суб'єктивного стану здоров'я використовувалася п'ятибальна шкала, де респонденти мали відповісти на запитання «Як Ви оцінюєте своє загальне здоров'я?» - від «дуже добре» до «погано». Аналіз показав, що протягом п'ятнадцяти років учасники загалом стали відчувати себе більш самотніми та менш здоровими. При цьому відзначалася тенденція до зниження рівня нейротизму й екстраверсії, натомість спостерігалось зростання таких рис, як доброзичливість і сумлінність. Додаткові дані підтверджують і глобальні соціальні процеси. Так, за прогнозами компанії *Euromonitor International*, у сучасному світі формується дедалі численніший прошарок осіб, які не прагнуть розділяти своє життя з іншими. Очікується, що протягом найближчих п'ятнадцяти років кількість домогосподарств, що складаються лише з однієї людини, значно зросте і до 2030 року перевищить показник у 120 млн. Лише в період з 1996 по 2006 роки кількість однаків збільшилася на 33%, досягнувши 201 млн. [44]. Узагальнення сучасних соціально-психологічних концепцій дало можливість виокремити типологію соціально-психологічної самотності в студентському середовищі (рис. 1.1).

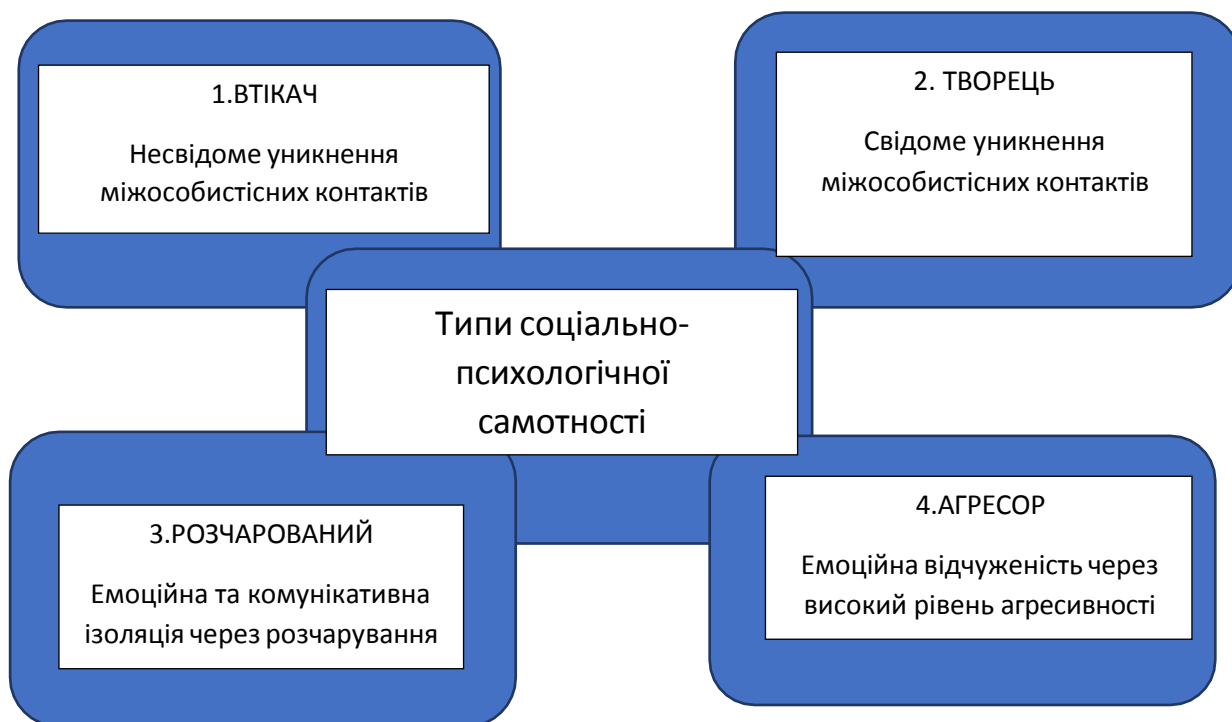


Рис. 1.1 Види соціально-психологічної самотності

Основними показниками, що визначають різновиди соціально - психологічної самотності, виступають емоційні та комунікативні особливості міжособистісного сприйняття і взаємодії в межах соціальних груп. Перший тип - неусвідомлене ухилення від соціальних контактів (самотність за моделлю «Втікача»). Такий різновид найчастіше притаманний молоді з низьким рівнем самооцінки, недостатньою впевненістю у власних силах і наявністю різних фобій.

Другий тип соціально-психологічної самотності пов'язаний з особистісним зростанням (самотність типу «Творець»). Її основними передумовами виступають високий рівень саморефлексії, сформована самоідентифікація, прийняття власної індивідуальності та прагнення проводити час наодинці. Третій тип - це емоційна й комунікативна ізоляція (самотність «Розчарованого»). Вона виникає через відчуття незадоволення навколишньою дійсністю, стан фрустрації, депресивні переживання, а також через соціальне відсторонення та ізоляцію від групи.

Четвертий тип характеризується емоційним відчуженням, що проявляється у ворожості, підозріливості, гніві, заздрості та часто провокує конфлікти у міжособистісних стосунках (самотність типу «Агресор»).

Отже, чинниками виникнення соціально-психологічної самотності в молодіжному середовищі можна вважати нестачу емоційних контактів; відсутність повноцінної соціальної ідентифікації; невизначеність або не сформованість загальних норм, цінностей і правил поведінки, прийнятних для всієї групи; а також дефіцит часу, необхідного для якісного спілкування.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу наукових джерел було розглянуто сутність соціально-психологічної самотності, її основні складові та чинники виникнення. Теоретичне опрацювання філософських і психологічних концепцій дало змогу виділити ключові аспекти цього явища:

- **об'єктивна самотність** - виявляється у соціальних відносинах і подіях, що мають негативний зміст (аномія, ізоляція, відчуження);
- **суб'єктивна самотність** - це внутрішні переживання, пов'язані з розривом чи слабкістю зв'язків із дійсністю, які не завжди залежать від зовнішніх умов і можуть мати як позитивне, так і негативне забарвлення;
- **позитивна самотність (ресурс)** - виступає важливим чинником розвитку індивідуальності та соціалізації;
- **негативна самотність (проблема)** - постає як руйнування внутрішньої гармонії особистості, як форма втечі від життя і небажання брати відповідальність за власне існування.

Самотність має динамічний характер, може бути ситуативною і тимчасовою, а її інтенсивність змінюється залежно від соціального контексту. Так, Р. Вейс (R. Weiss) визначив шість базових соціальних потреб, що знижують відчуття самотності: наявність близьких та інтимних відносин;

можливість турбуватися про інших; інтеграція у групу однолітків; відчуття власної значущості, підтверджене оточенням; надійне партнерство; доступ до порад та підтримки з боку інших. Справжні стани самотності нерідко супроводжуються психологічними труднощами, які проявляються у вигляді негативних емоцій або навіть невротичних розладів. При цьому емоційні реакції людей є індивідуальними: хтось переживає печаль і пригніченість, інші - страх і тривогу, ще інші - злість або відчуття гіркоти. На переживання самотності впливає не стільки реальний стан соціальних відносин, скільки уявлення особистості про те, якими вони повинні бути. Самотність варто трактувати як динамічний емоційний процес, а не як сталий стан. Вона постійно формується у взаєминах між людьми, змінюючись залежно від контексту повсякденного життя: в одних випадках людина може почуватися самотньою, в інших - відчувати тісний зв'язок з оточенням. У нашому дослідженні виокремлено вісім основних підходів до інтерпретації феномену «соціально-психологічна самотність»:

1. неофрейдистська (психодинамічна) модель (Г.Зілбург, Ф.Фромм-Райхман, Г.С.Салліван);
2. соціологічна модель (С.Боумен, Д.Рісман, Ф.Е.Слейтер);
3. когнітивна модель (Л.А.Пеплау, В.Садлер);
4. інтеракціоністська модель (Р.С.Вайс);
5. гуманістична модель (А.Маслоу);
6. феноменологічна модель (К.Р.Роджерс);
7. екзистенціальна модель (К.Мустакас, Б.Л.Міюскович, В.Франкл);
8. метаантропологічна модель (Н. Хамітов).

Юнацький вік висуває перед особистістю дві ключові задачі: досягнення автономності й незалежності від батьків та формування власної ідентичності. Для успішного їх виконання необхідне конструктивне спілкування як з дорослими, які мають значення для молодого людини, так і з групою однолітків. Водночас важливим є і усамітнення, яке дозволяє осмислити свій внутрішній світ, переглянути попередні соціальні ролі,

сформувати нову ідентичність і гармонізувати її з оточенням, отримавши визнання, підтримку та схвалення.

Самотність у цей період переживається особливо гостро. Якщо юнак або дівчина, відкриваючи свій внутрішній світ, відчують неприйняття, непотрібність чи ізоляцію, не знаходять місця серед однолітків і не встановлюють значущих контактів, то вони переживають страх, безсилля й вразливість. Юнацька самотність пов'язана як із соціальними трансформаціями, так і з віковими особливостями розвитку. Вона виникає через зростання потреби в автономії та прагнення створити власну ідентичність, що виходить за межі сім'ї та проявляється у віддаленні від батьків і встановленні нових стосунків з однолітками у ширшому соціальному середовищі. Усвідомлення того, які фактори спричиняють юнацьку самотність і як вона впливає на психологічне благополуччя, є необхідним для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на подолання її негативних наслідків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Обґрунтування програми, критеріїв діагностики та методичного супроводу емпіричного дослідження.

Емпірична частина дослідження була реалізована на базі кафедри публічного управління та адміністрування Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. У вибірку увійшли 120 студентів віком від 17 до 24 років (студенти бакалаврату та магістратури), серед яких 60 юнаків і 60 дівчат, що забезпечило рівномірний гендерний баланс. Дослідницька робота включала чотири основні етапи:

1. Організаційний етап - проведено огляд та аналіз наукових джерел, присвячених проблемі самотності, а також визначено термінологічне поле дослідження.

2. Діагностичний етап - здійснено підбір психодіагностичних методик відповідно до предмета дослідження та сформовано групи респондентів.

3. Дослідницький етап - проведено психодіагностику проявів самотності у представників юнацького віку за допомогою спеціально розробленої програми. Дослідження базувалося на принципах добровільності та конфіденційності, що забезпечило анонімність отриманих результатів.

4. Етап опрацювання результатів - здійснено кількісний і якісний аналіз даних, їх систематизацію та узагальнення.

Весь процес дослідження відповідав етичним вимогам комітету з прав експериментів, визначених Гельсінською декларацією (2013 р.). Відповідно до поставленої програми основними завданнями емпіричної частини дослідження були:

- добір та аргументація використання валідного психодіагностичного інструментарію;
- вивчення рівня суб'єктивного відчуття самотності серед студентської молоді;
- проведення кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних матеріалів із подальшою інтерпретацією результатів;
- встановлення кореляційного зв'язку між інтенсивністю переживання самотності та рівнем психологічного благополуччя особистості.

З метою дослідження взаємозв'язку між феноменом самотності та системою життєвих цінностей було застосовано такі методики:

1. Метод глибинного інтерв'ю. Цей метод надає можливість отримати розгорнуту інформацію щодо уявлень, мотивів, переконань і поглядів респондентів. Важливою особливістю виступає зацікавленість опитуваних у процесі взаємодії, що забезпечується безпосереднім контактом між учасниками інтерв'ю (Додаток А).

2. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, Л. Попела, М. Фергюсон). Інструмент складається з 20 тверджень, до яких пропонуються чотири варіанти відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи» (Додаток Б). Методика базується на положенні, що самотність є складним емоційним станом, який поєднує відчуття внутрішньої втрати. Це переживання стимулює особистість до пошуку ресурсів для подолання стану, котрий перешкоджає реалізації очікувань і надій. У даному феномені наявний когнітивний аспект, адже самотність сигналізує індивіду про його власне місце та значення у житті.

3. Опитувальник С. Корчагіної «Самотність» (Додаток В). Інструмент спрямований на діагностику глибини суб'єктивного переживання самотності. Респондентам пропонується відповісти на 12 запитань, кожне з яких має чотири варіанти відповідей: «завжди», «часто», «іноді» та «ніколи». Учасник дослідження обирає той варіант, який найбільш точно відображає його власні уявлення про себе. Система оцінювання передбачає: «завжди» - 4 бали, «часто» - 3, «іноді» - 2, «ніколи» - 1.

Для визначення рівня вираженості самотності використовується такий ключ: 12-16 балів - відсутність переживання самотності на даний момент; 17-27 балів - легкий ступінь відчуття самотності; 28 - 38 балів - виражене переживання актуальної самотності; 39 - 48 балів - дуже глибокий рівень переживання самотності.

4. Для дослідження провідного типу переживання самотності застосовувалася методика С. Корчагіної «Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності» (Додаток Д). Цей інструмент спрямований на виявлення різновидів та інтенсивності переживання стану самотності. Учасникам пропонувалося 30 тверджень із двома можливими відповідями («так» або «ні»), де необхідно було обрати ту, що найбільше відповідає їхнім внутрішнім уявленням. Згідно з підходом авторки методики, на основі загального рівня самотності виокремлюють три її різновиди: дифузну, відчужуючу та дисоційовану. Дифузний тип поєднує суперечливі особистісні

риси: здатність до витривалості й адаптації у конфліктних ситуаціях, наявність емпатії різних рівнів, схильність до збудливості та тривожності, а також виражену комунікативність. Відчужуваний тип характерний для людей, які прагнуть дистанціюватися від суспільства, його норм і цінностей. Дисоційований тип вважається найбільш складним, оскільки охоплює як особливості емоційного переживання, так і механізми його походження та усвідомлення. Спочатку індивід ототожнює себе з іншою людиною та повністю довіряє їй, однак згодом виникає різке відчуження, що відображає його справжнє ставлення. При цьому одна частина особистості приймається, а інша - категорично заперечується.

5. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) є адаптованим варіантом методики *Purpose-in-Life Test* (PIL), розробленої Дж. Крамбо і Л. Махоліком.

Методика складається з 20 парних тверджень, які необхідно оцінити за рівнем їх прояву за шкалою від 0 до 3, де «0» означає, що обидва твердження однаковою мірою відповідають досліджуваному (Додаток Е).

У структурі тесту виділяють п'ять субшкал, які об'єднані у три шкали смисложиттєвої орієнтації: **«ціль у житті»**, **«процес життя»**, **«результативність життя»**; а також дві шкали, що відображають локус контролю: **«Я»** та **«життя»**. Крім того, визначається інтегральний показник загального рівня осмисленості життя, що демонструє здатність індивіда усвідомлювати сенс власного існування. Пошук сенсу життя супроводжується екзистенційними переживаннями, і саме на оцінку цього аспекту спрямована методика СЖО, яка дозволяє виявити загальний рівень смислової сфери особистості. Інтерпретація результатів за підкласами надає можливість отримати такі характеристики:

Підклас 1. Цілі в житті. Оцінюється наявність або відсутність усвідомлених і науково обґрунтованих життєвих цілей, що визначають смисл, орієнтири та часову перспективу особистості.

Підклас 2. Процес життя (емоційна насиченість і зацікавленість).

Відображає, наскільки людина сприймає власне життя як цікаве, емоційно наповнене та змістовне.

Підклас 3. Ефективність життя (задоволеність самореалізацією).

Дає змогу оцінити результативність минулого досвіду та рівень осмисленості досягнень і подій у житті.

Підклас 4. Локус контролю - «Я» («Я - господар власного життя»).

Відображає силу волі, впевненість у власних можливостях, активність та готовність особистості до реалізації власних життєвих намірів.

Підклас 5. Локус контролю - життя (контрольованість життя).

Отримані результати відображають рівень усвідомлення відповідальності та контролю респондента за перебіг власного життя.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Цей інструмент розроблений як багатовимірна методика, що включає шість ключових складових:

- **самоприйняття** (усвідомлення власних сильних і слабких сторін та їх прийняття),
- **позитивні взаємини** (наявність значущих та емоційно насичених контактів з іншими людьми),
- **особистісний розвиток** (відчуття поступу та вдосконалення власних якостей),
- **автономія** (здатність самостійно ухвалювати рішення та діяти незалежно),
- **керування середовищем** (уміння впливати на обставини та використовувати можливості),
- **наявність життєвих цілей** (уміння формувати й дотримуватися власних орієнтирів).

Поєднання цих компонентів базується на ідеях попередніх концепцій психологічного здоров'я, запропонованих М. Ягодою (1958), А. Маслоу (1968) та К. Роджерсом (1961). Методика спрямована на вимірювання

актуального рівня психологічного благополуччя, яке розглядається як динамічне утворення, що охоплює суб'єктивні, соціальні та психологічні аспекти, а також поведінкові прояви, пов'язані зі здоров'ям. Шкали Ріфф є відносно компактним та зручним у застосуванні опитувальником, який дозволяє оцінити багатовимірність цього феномену на основі науково обґрунтованого підходу.

В українській практиці використовується адаптований варіант англomовної методики *The Scales of Psychological Well-Being*. Інструмент неодноразово проходив процеси валідизації у різних модифікаціях. Найчастіше застосовується версія з 84 пунктів, де кожна з шести шкал представлена 14 твердженнями. Саме цей варіант, підтверджений валідністю зарубіжними дослідниками, було використано в нашому дослідженні (Додаток Ж).

Опитувальник складається з 84 тверджень, які згруповані у шість шкал:

- **позитивні взаємини з оточенням** - характеризуються наявністю теплих і доброзичливих відносин з людьми, прагненням до турботи про близьких, здатністю до емпатії, а також умінням будувати стосунки, засновані на любові та довірі;
- **автономія** - відображає незалежність особистості, її вміння протистояти соціальному тиску, відстоювати власні думки та дії, формувати індивідуальний життєвий простір;
- **керування середовищем** - демонструє компетентність у вирішенні повсякденних завдань, уміння ефективно використовувати життєві ресурси, обирати та створювати умови, що відповідають особистим цінностям і потребам;
- **особистісний розвиток** - відображає прагнення до самовдосконалення, постійного саморозвитку та контролю за власними досягненнями;
- **життєва ціль** - пов'язана з орієнтацією на майбутнє, наявністю визначених цілей та відчуттям смислу життя;

- **самоприйняття** - означає позитивне ставлення до себе, прийняття власної індивідуальності та визнання різних аспектів своєї особистості.

Респондентам пропонується оцінити рівень згоди чи незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою, де **1** - «повністю не згоден», **2** - «скоріше не згоден», **3** - «ймовірно не згоден», **4** - «ймовірно згоден», **5** - «згоден», і **6** - «цілком згоден».

Заповнення методики здійснюється індивідуально, орієнтовний час виконання - одна година.

2.2 Основні результати дослідження переживання самотності студентами

На початковому етапі емпіричного дослідження було проведено глибинне інтерв'ю з десятима респондентами (Додаток А). Для забезпечення гендерного балансу вибірка включала 5 юнаків та 5 дівчат.

Застосування цього методу дало змогу визначити основні чинники виникнення соціально-психологічної самотності серед студентів. Відповіді учасників були систематизовані у шість тематичних блоків, що забезпечило структуроване та коректне інтерпретування результатів.

Блок 1. Розуміння феномену самотності. Більшість опитаних трактують самотність як поєднання фізичного та психологічного виміру. При цьому фізичну самотність вони розглядають не як повну ізоляцію, а як нестачу необхідної кількості соціальних контактів для відчуття комфорту. Психологічну ж самотність респонденти визначають як недостатню якість спілкування, що зумовлена емоційно-психологічним аспектом взаємодії. Зі слів учасників, самотність може проявлятися у двох формах: людина може перебувати наодинці й почуватися добре, або ж - знаходитися серед великої кількості людей, але відчувати внутрішню ізольованість. Також зазначалося, що характер особистості суттєво впливає на сприйняття самотності:

інтроверт здатний тривалий час комфортно перебувати в умовах фізичної ізоляції, тоді як екстраверт відчуває постійну потребу у соціальних контактах, аби зберігати емоційну рівновагу. Частина респондентів акцентувала, що наявність близьких романтичних стосунків значно знижує відчуття самотності. За їхніми словами, партнер може компенсувати як фізичний, так і психологічний аспект цього явища, за умови емоційної близькості, спільності інтересів і готовності до взаємної підтримки. Отже, можна дійти висновку, що самотність розглядається як особливий психоемоційний стан, який виникає за умов недостатньої кількості або якості соціальних контактів, необхідних для психологічного комфорту.

Блок 2. Чинники, що допомагають долати відчуття самотності.

У ході аналізу було виокремлено як особистісні, так і соціальні детермінанти, які сприяють подоланню почуття самотності. Серед індивідуально-психологічних факторів респонденти називали: надію на позитивні зміни у майбутньому, прагнення подобатися іншим, комунікабельність, відкритість до нових вражень і готовність до соціальної взаємодії. Четверо опитаних наголосили, що головним ресурсом для подолання самотності є очікування кращого майбутнього, коли ця проблема втратить свою актуальність. Крім того, вміння викликати прихильність у людей, легкість у спілкуванні, товариськість і відкритість були визначені як важливі особистісні ресурси для боротьби із самотністю. До соціальних чинників респонденти віднесли підтримку сім'ї та друзів, спілкування з представниками протилежної статі, професійну діяльність, а також отримання позитивних емоцій завдяки культурному дозвіллю (перегляд фільмів, театральні вистави, подорожі тощо). Майже всі учасники підкреслили, що саме сімейна підтримка відіграє провідну роль у подоланні почуття самотності. Один з опитаних окремо зазначив, що робота є для нього засобом уникнення самотності, оскільки взаємодія з колегами забезпечує необхідний рівень соціальної комунікації, а зайнятість у професійній сфері

настільки виснажує, що не залишається часу на переживання власного емоційного стану.

Блок 3. Чинники, що ускладнюють подолання самотності.

Аналіз показав наявність як особистісних, так і соціальних перешкод у процесі подолання почуття самотності. До індивідуально-психологічних бар'єрів належать: емоційні реакції, особливості характеру, скутість у спілкуванні з незнайомими людьми, недостатні комунікативні навички, сором'язливість та наявність соціальних страхів. Троє з п'яти дівчат відзначили, що саме емоційні переживання часто стають ключовою перешкодою на шляху подолання почуття самотності. Респондентки описують різні емоційні переживання, серед яких: глибокий смуток, мимовільні сльози, раптові нервові зриви та стан пригніченості. Значна частина студентської молоді відзначає власну замкненість у спілкуванні з малознайомими людьми, що ускладнює формування нових соціальних контактів, а також брак комунікативних навичок. Один з учасників дослідження пояснив своє відчуття самотності тим, що за характером є інтровертом і схильний до мізантропії.

Багато опитаних наголосили, що сором'язливість і страх бути відкинутим заважають їм встановлювати нові знайомства. Чоловіки частіше наважуються познайомитися з дівчатами лише під впливом алкоголю або перебуваючи в колі друзів, тоді як дівчата, за власними словами, практично ніколи не роблять перший крок у спілкуванні з представниками протилежної статі. Серед соціальних чинників, що ускладнюють подолання самотності, респонденти називають інформатизацію суспільства, соціальний статус, рівень матеріального забезпечення, упереджене ставлення оточення, місце проживання та відсутність розуміння проблеми з боку інших. П'ятеро опитаних вважають, що саме інформатизація є суттєвою перешкодою у подоланні самотності: сучасна молодь проводить надмірно багато часу в соціальних мережах, де спілкування набуває механізованого характеру й позбавлене справжніх емоцій, що лише підсилює відчуття ізоляції.

Троє респондентів додатково підкреслили, що низький соціальний статус і матеріальні обмеження також негативно позначаються на можливості впоратися з почуттям самотності.

Блок 4. Причини виникнення почуття самотності у молоді

У відповідях на поставлене запитання респонденти не лише спиралися на власний досвід, але й намагалися узагальнити фактори, які, на їхню думку, зумовлюють появу почуття самотності. У результаті аналізу було виокремлено як особистісні, так і соціальні чинники цього явища. До **індивідуальних причин** належать: надмірний індивідуалізм, страх відторгнення, підвищена вразливість самолюбства, психологічні комплекси, зміна системи цінностей, обмеженість у світоглядних підходах. Формування цих характеристик зумовлене особливостями виховання, соціальним середовищем та низкою зовнішніх впливів.

Серед **соціальних факторів** респонденти називають: недостатній життєвий досвід, роз'єднаність у суспільстві, наслідки сексуальної революції, процеси комп'ютеризації, поширення споживацького світогляду, трансформацію ментальності, обмеженість доступних форм дозвілля, особливості виховання, зростаючу індивідуалізацію, а також нестачу толерантності в окремих сферах.

Частина опитаних підкреслює, що брак життєвого досвіду спричиняє відчуття самотності через невідповідність очікувань і реальності. Наприклад, четверо чоловіків-респондентів відзначили, що соціальна роз'єднаність проявляється у замкненості та поділі людей на закриті групи, що ускладнює взаємодію. Троє опитаних акцентували увагу на історичному контексті: сучасна молодь зростала в умовах трансформації держави та кризових явищ, що позначилося на становленні особистості. Додатково респонденти вказували на відсутність належних комунікативних умінь, недовіру до інших, а також ранню самотійність як чинники, що підсилюють відчуття ізоляції. Сучасна модель виховання характеризується схильністю до ізоляції та групового поділу ще з раннього дитинства. Батьки, зосереджені на

безпеці, прагнуть постійно контролювати дитину: супроводжують її до школи, обирають навчальний заклад відповідно до фінансових можливостей родини, визначають дозвілля та творчі заняття. Така практика формує в дітей орієнтацію на індивідуалізм, споживацьке мислення та групову стратифікацію. Отже, можна зробити висновок, що як надмірна самостійність, зумовлена кризовими умовами, так і надмірна опіка та контроль однаково можуть сприяти розвитку почуття самотності у молоді.

Блок 5. Шляхи подолання самотності

У процесі глибинних інтерв'ю респонденти розмірковували над можливими способами вирішення проблеми самотності серед студентської молоді. У ході аналізу були виокремлені як особистісні, так і соціальні стратегії подолання цього явища.

До **індивідуальних шляхів** респонденти віднесли розвиток комунікативних навичок, активну роботу над собою, формування самодисципліни та навичок саморегуляції, а також подолання психологічних комплексів і страхів.

Серед **соціальних методів** було названо необхідність удосконалення державної та освітньої політики, а також створення широких можливостей для організації змістовного дозвілля молоді. Опитані наголошували на важливості впровадження жорсткого контролю в питаннях підприємницької діяльності та попередження домашнього насильства. Водночас вони підкреслювали доцільність формування позитивного інформаційного простору шляхом цілеспрямованої пропаганди у ЗМІ ідей сімейних цінностей, народження дітей та виховання моральних якостей, зокрема відданості, щирості, дружелюбності, відкритості та безумовної любові. Щодо державної політики респонденти пропонували запровадження відповідних громадських програм, закріплених на законодавчому рівні.

Блок 6. Ситуації переживання почуття самотності

Для аналізу відповідей респондентів використано інтеракціоністський підхід.

Ситуація 1. Одна з респонденток описала загострене переживання самотності у зв'язку з незапланованою вагітністю. У період вагітності її партнер відмовився від подальших стосунків та переклав відповідальність за майбутню дитину виключно на жінку. У результаті вона усвідомила ризик тривалої ізоляції в майбутньому, оскільки припускала труднощі у пошуку партнера, здатного прийняти вагітну жінку та взяти участь у вихованні дитини. З точки зору **особистісного виміру**, ця ситуація спричинила формування комплексу страхів і невпевненості. У **соціальному контексті** вона асоціюється з появою неповної сім'ї та набуттям статусу матері-одиначки, що визначає специфічне становище жінки в суспільстві.

Ситуація 2. Одна з респонденток описала відчуття самотності, пов'язане з вимушеним переїздом на нове місце проживання (статус внутрішньо переміщеної особи). Зміна життєвих обставин призвела до ослаблення контактів із близькими людьми та друзями. Попри значну потребу у спілкуванні, вона відчуває відірваність від звичного соціального середовища. Додатковим чинником, що підсилює переживання, стали часті відрядження партнера. У **особистісному вимірі** ця ситуація зумовлена залежністю людини від усталених географічних, побутових та комунікативних умов. У **соціальному контексті** вона виявляється у вимушеній ізоляції та послабленні соціальних зв'язків.

Ситуація 3. Інша респондентка відзначає періодичні переживання самотності через відсутність усталених особистих стосунків. На відміну від неї, більшість близького оточення вже має сформоване сімейне життя. Це створює враження, що потреба у партнері частково зумовлена соціальними очікуваннями та стереотипами. З **індивідуальної точки зору** проблема пояснюється високим рівнем саморефлексії, тоді як у **соціальному аспекті** вона пов'язана з усталеною моделлю сім'ї як основною формою соціальної взаємодії та нормативним зразком життєвого устрою.

Ситуація 4. Наступна респондентка стикається з почуттям самотності через відсутність прийняття в студентському колективі. Група демонструє

негативне ставлення, ігнорує її, а іноді навіть вступає у конфлікт. Дівчина визнає власні труднощі у вибудовуванні стійких соціальних контактів і намагається стати більш відкритою та комунікабельною. У **особистісному плані** ситуація призводить до формування комплексу неповноцінності та посилення інтровертованих.

У **соціальному вимірі** це проявляється у внутрішньогруповому конфлікті, що ускладнює процес соціальної адаптації в колективі.

Ситуація 5. Ще одна респондентка відчуває сильне почуття самотності через втрату батька, який був головною фігурою в родині. Його раптова смерть стала серйозним потрясінням для всіх членів сім'ї. Мати дівчини не змогла знайти внутрішніх ресурсів для подолання горя й упродовж кількох місяців перебуває у стані розгубленості та безнадії. У подружніх стосунках однієї з респонденток наявні труднощі, оскільки її чоловік відзначається надмірною замкненістю та нездатністю надати необхідну емоційну підтримку. Дівчина змушена самотійно шукати шляхи подолання сімейних труднощів, дбати про власний психологічний стан, а також брати на себе турботу про найближчих родичів: матір, бабусю та молодшу сестру. Часті перепади настрою та емоційні зриви, що виникають на фоні морального виснаження, поглиблюють відчуття самотності. У **особистісному вимірі** ця проблема пов'язана з фрустрацією та підвищеним рівнем емоційної чутливості. У **соціальному контексті** ситуація зумовлена особливостями внутрішньосімейних відносин і складністю розподілу ролей.

Ситуація 6. Один із респондентів рідко переживає стан самотності, головним чином через невлаштованість особистого життя. У його соціальному колі відсутні дівчата, зацікавлені у стосунках, що пов'язано з його сором'язливістю та мовчазністю. Обмежені комунікативні навички та значний час, проведений у віртуальному середовищі, ще більше ускладнюють ситуацію. Тривала відсутність інтимних стосунків підсилює відчуття самотності. У **особистісному аспекті** проблема зумовлена

формуванням комплексу неповноцінності, тоді як у **соціальному** вона проявляється у контексті гендерних труднощів.

Ситуація 7. Інший респондент зазначає, що відчуває самотність переважно через відсутність довіри до людей. Він вважає, що оточення схильне до упереджених суджень, обмежене власним досвідом і має вузьке світосприйняття. У **особистісному плані** це пояснюється високим рівнем самосвідомості, тоді як у **соціальному** - пов'язане з розвитком лідерських амбіцій і накопиченням соціальної напруженості.

Ситуація 8. Ще один учасник дослідження описує свій досвід свідомого дистанціювання від соціуму. На його думку, взаємодія з оточенням не забезпечує необхідних ресурсів для інтелектуального та творчого розвитку, водночас потребує значних витрат часу та енергії. Це призводить до добровільної самоізоляції. У **особистісному вимірі** така поведінка пов'язана з пошуком шляхів саморозвитку та самоідентифікації, а в **соціальному контексті** - з усвідомленим вибором усамітнення.

Ситуація 9. Респондент переживає відчуття самотності, яке має тимчасовий характер і виникає через обмеженість можливостей для безпосереднього спілкування. У зв'язку з роботою за графіком «день через день» та паралельним навчанням він не завжди може регулярно зустрічатися з друзями й підтримувати необхідний рівень соціальної взаємодії для психологічного комфорту. На індивідуальному рівні така проблема пояснюється підвищеною комунікабельністю, тоді як у соціальному аспекті - потребою у колективному спілкуванні.

Ситуація 10. Респондент стикається з інтенсивним відчуттям самотності, пов'язаним із сексуальними відмінностями. Молодий чоловік, який відчуває задоволення від фізичного болю та відносить себе до БДСМ-субкультури, стикається з неприйняттям з боку батьків та близького оточення. Останні, бажаючи допомогти, радять йому звернутися до медичних спеціалістів, розглядаючи його особливості як проблему. Сам респондент усвідомлює свою невідповідність загальноприйнятим нормам, але прагне

знайти розуміння та толерантність серед оточення, оскільки, на його думку, суспільство здатне приймати й інші прояви інакшості, наприклад, людей з інвалідністю чи внутрішньо переміщених осіб. Попри усвідомлення власної специфічності, він прагне бути інтегрованим у соціум. На індивідуальному рівні проблема пов'язана з гендерними стереотипами та упередженнями, тоді як у соціальному - з девіантними формами поведінки.

Аналіз відповідей свідчить, що самотність може мати як тимчасовий, ситуативний характер, так і проявлятися у вигляді стійкого стану. Крім того, виділяють три рівні її інтенсивності: низький (людина рідко стикається з відчуттям самотності), середній (періодично відчуває самотність) та високий (гостре переживання самотності). Встановлено, що гостру форму переживають троє опитаних - дві дівчини віком 20-23 роки та один юнак 20 років. Періодичне відчуття самотності виявлено у двох дівчат різних вікових груп, серед чоловіків таких випадків немає. Низький рівень самотності зазначили одна дівчина 22 років і троє юнаків різного віку. Це дає підстави стверджувати, що чоловіки схильні занижувати значущість власних проблем, мотивуючи це уявленням про себе як про «сильну статтю». Ступінь переживання самотності напряду залежить від особистісного сприйняття проблеми, тобто існує кореляція між масштабом труднощів у житті індивіда та частотою проявів дратівливих факторів.

Респонденти, які перебувають у стані хронічної самотності (вагітна жінка, дівчина, що втратила батька, та молодий чоловік із нестандартними сексуальними уподобаннями), характеризують свої переживання як особливо інтенсивні. Найчастіше серед причин виникнення цього почуття називають відсутність поряд коханої людини чи надійного партнера. Про таку причину повідомили дві дівчини та один юнак, однак обставини та мотиви у кожному випадку різні. Узагальнюючи, можна стверджувати, що наявність близької людини істотно знижує інтенсивність відчуття самотності. Це підтверджує приклад респондентки, яка змінила місце проживання разом із нареченим: найбільш виразно почуття самотності вона переживає саме під час його

відряджень. Водночас важливу роль відіграє емоційна складова взаємин. Так, учасниця інтерв'ю, яка після смерті батька фактично стала головною підтримкою для сім'ї, зазначає, що партнер, який не здатен забезпечити необхідний рівень емоційної підтримки, не лише не зменшує відчуття самотності, але й може посилювати його. Крім того, двоє опитаних наголошують, що періодичний брак спілкування з рідними також спричиняє виникнення почуття самотності. Вивчення рівня самотності серед молоді із застосуванням методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Рассела-Фергюсона (Додаток Б) дозволило отримати результати, наведені у таблиці 2.1. У дослідженні взяли участь 120 респондентів.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження загального рівня суб'єктивного
переживання самотності**

Високий рівень (60-40 балів)		Середній рівень (40-20 балів)		Низький рівень (20-0 балів)	
%	респондентів	%	респондентів	%	респондентів
15	18	65	78	20	24

Результати проведеного дослідження дали змогу визначити загальний рівень суб'єктивного відчуття самотності. Згідно з даними таблиці 2.1, за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона високі показники самотності виявлено у 18 осіб (15 %) віком від 17 до 24 років. Це свідчить про те, що такі респонденти схильні ускладнювати власне життя та своє становище загалом, відчувають занепокоєння щодо майбутнього, можливих невдач і наслідків власних дій. Для них характерні підвищена втомлюваність, пасивність, знижений рівень внутрішніх ресурсів.

Такі учасники демонструють недовіру, критичність, виражену потребу у підтримці та визнанні. Вони нерідко невпевнені у власних можливостях,

мають недостатній самоконтроль, залежать від зовнішніх обставин і думки оточення, стикаються з труднощами у встановленні соціальних контактів і взаємин. Високий рівень самотності також поєднується з низькою самооцінкою, проблемами у формуванні дружніх стосунків, обмеженими позитивними комунікаціями, відчуттям ізольованості та негативним ставленням до власної самотності. Середній рівень відчуття самотності зафіксовано у 78 респондентів (65 %). Він є типовим для осіб із помірним рівнем суб'єктивного благополуччя, які не мають значних психологічних труднощів, проте й повного емоційного комфорту у них також не спостерігається. Такі показники можуть бути зумовлені схильністю до саморефлексії та критичного аналізу взаємин з оточенням.

Ці респонденти прагнуть до співпраці та доброзичливості, а незадоволення відповідних потреб підсилює відчуття самотності. За середнього рівня інтенсивності та частоти проявів самотність переживається ситуативно, у конкретних життєвих обставинах. Для них характерне амбівалентне ставлення до цього почуття, яке може розглядатися як позитивний, так і як негативний досвід. У цілому вони не повністю задоволені якістю своїх соціальних і емоційних зв'язків.

Низький рівень самотності виявлено у 24 осіб (20 %) віком 17-24 років. Такий результат властивий людям із відкритим ставленням до життя, самокритичністю та відчуттям внутрішньої чесності щодо самих себе. Для них характерні впевненість, висока самооцінка, емоційна зрілість і схильність до оптимістичного сприйняття світу. Вони не схильні до надмірної рефлексії, відзначаються екстравертованістю та комунікабельністю. У соціальних контактах такі респонденти впевнено почуваються, проявляють організаторські здібності, орієнтуються на співпрацю, дружелюбність і відповідальність. Їм притаманний високий рівень самоконтролю, позитивне ставлення до життя та здатність самостійно приймати рішення й відповідати за їх виконання.

Почуття самотності у цієї групи виникає рідко або зовсім не актуалізується, адже вони здебільшого задоволені власними соціальними й емоційними контактами та схильні розглядати самотність радше як нейтральний чи навіть позитивний досвід. У 78 респондентів (65 %) було виявлено середній рівень переживання самотності. Він характерний для молоді з відносно стабільним суб'єктивним благополуччям, яка не має виражених психологічних труднощів, проте не відчуває повного емоційного задоволення.

Подібні результати можуть бути зумовлені схильністю до самоспостереження й критичної оцінки власних стосунків з оточенням. Такі учасники орієнтовані на співпрацю та доброзичливе ставлення до інших, а невідповідність цих потреб призводить до зростання почуття самотності. Для цієї групи властиве ситуативне переживання самотності, що проявляється у конкретних життєвих обставинах. Вони неоднозначно ставляться до цього стану, сприймаючи його як позитивний досвід у певних випадках або ж як негативний - в інших.

Загалом, їхні соціальні та емоційні контакти не повністю задовольняють очікування. Низький рівень самотності зафіксовано у 24 осіб (20 %) віком 17-24 роки. Такі результати характерні для респондентів із відкритим ставленням до життя, високим рівнем самокритичності та відчуттям внутрішньої чесності. Їм властиві впевненість у власних силах, адекватна самооцінка, емоційна зрілість та оптимістичне світосприйняття. Вони менш схильні до надмірної рефлексії, вирізняються екстравертованістю і соціальною активністю. У міжособистісних відносинах такі учасники демонструють упевненість, проявляють організаторські здібності, прагнуть до співробітництва, доброзичливості та відповідальності. Їм притаманний високий рівень самоконтролю, позитивне ставлення до життя, здатність самостійно приймати рішення та брати відповідальність за їх реалізацію. Самотність у представників цієї групи виникає рідко або майже не відчувається, оскільки вони загалом задоволені своїми соціальними та

емоційними зв'язками і схильні сприймати самотність швидше як нейтральний чи навіть конструктивний досвід.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня самотності

Дуже глибокий рівень самотності		Глибокий рівень самотності		Неглибокий рівень самотності	
%	респондентів	%	респондентів	%	респондентів
20	24	45	54	32	38

Отже, за результатами, поданими в таблиці 2.2, встановлено, що 32 % респондентів (38 осіб) продемонстрували поверхневий рівень переживання самотності. Глибокі та дуже глибокі прояви цього стану зафіксовані відповідно у 45 % (54 особи) та 20 % (24 особи) учасників дослідження. Лише 3 % опитаних (2 особи) зазначили, що зовсім не відчують самотності. Для визначення домінуючих форм переживання самотності було застосовано «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Корчагіної (Додаток Д). Додатково використовувався опитувальник «Шкала самотності» з метою вивчення особливостей сприйняття та ставлення до цього феномена серед студентів I-VI курсів (усього 120 осіб). У межах методики виділяються такі типи переживання самотності: дисоційована, відчужена та дифузна.

Аналіз результатів анонімного опитування показав, що:

- 37,5 % (45 осіб) респондентів переживають дисоційовану форму самотності;
- 31,66 % (38 осіб) - відчужену;
- 16,67 % (20 осіб) - дифузну;
- 14,17 % (17 осіб) одночасно мають риси двох або навіть трьох видів самотності.

Найбільш загрозливою вважається дисоційована форма, оскільки вона притаманна особам із підвищеним рівнем тривожності, схильністю до різких коливань у процесах ідентифікації та відчуження від інших людей. Варто зауважити, що 14,17% опитаних одночасно переживають два або навіть три різновиди самотності, що істотно ускладнює процес особистісної самореалізації та самовизначення. Такі респонденти перебувають у стані внутрішніх суперечностей як щодо власного «Я», так і у стосунках з соціальним оточенням. Уся їхня енергія та психічні ресурси спрямовуються на подолання деструктивних емоційних переживань, що становлять загрозу внутрішній цілісності, залишаючи мінімум можливостей для саморозвитку й руху вперед. Самотність часто поєднується з підвищеною тривожністю та відчуттям безсилля. Натомість ті особистості, які мають чітко окреслені життєві орієнтири, високий рівень компетентності у певних сферах діяльності, широкий спектр соціальних зв'язків та беруть активну участь у громадському житті, значно рідше повідомляють про відчуття самотності. З метою оцінки рівня задоволеності власним життям, наявності життєвих смислів та системи ціннісних орієнтацій було застосовано методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Додаток Е). Цей інструмент широко використовується у психологічних дослідженнях для виявлення цінностей, цілей та життєвої задоволеності. У дослідженні взяли участь 120 осіб, результати аналізу представлені в таблиці 2.3.

«Цілі у житті» 65% вибірки (78 осіб) продемонстрували середній рівень, тоді як 35% (42 особи) - високий рівень. За шкалою «Процес життя», що відображає ступінь насиченості життєдіяльності, 75% респондентів (90 осіб) знаходяться на середньому рівні, а 25% (30 осіб) - на високому.

Таблиця 2.3

**Розподіл результатів досліджуваних за рівнем прояву за методикою
«Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Д. О. Леонтєва) (у%)**

Шкали методики	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Цілі у житті	-	65%	35%
Процес життя	-	75%	25%
Результативність життя	10%	65%	25%
Локус контролю Я	15%	45%	40%
Локус контролю життя	25%	65%	10%
Осмисленість життя	10%	55%	35%

Показник «Результативність життя», який характеризує рівень задоволеності власною самореалізацією, виявився середнім у 65% опитаних (78 осіб) та високим у 25% (30 осіб). Щодо шкали «Локус контролю «Я», то низькі значення отримали 15% респондентів (18 осіб), середні - 45% (54 особи), а високі - 40% (48 осіб). Показники за шкалою «Локус контролю життя» розподілилися наступним чином: 25% (30 осіб) мають низький рівень, 65% (78 осіб) - середній та лише 10% (12 осіб) -високий. Загальний рівень осмисленості життя виявився різним: у 10% досліджуваних (12 осіб) він був низьким, у 55% (66 осіб) - середнім, а у 35% (42 особи) - високим. Таким чином, можна зробити висновок, що навіть за умов дистанційного навчання рівень самоактуалізації студентської молоді залишається достатньо високим.

У результаті застосування методики було встановлено, що серед студентів юнацького віку домінує позитивне та осмислене ставлення до життя, віра у власну здатність самостійно його формувати, керувати ним та

знаходити у ньому сенс. Крім того, було здійснено оцінку рівня психологічного благополуччя за допомогою опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Додаток Ж), який охоплює шість основних показників: самоприйняття, наявність цілей у житті, автономія, позитивні взаємини з оточенням, уміння керувати середовищем та особистісне зростання. Респондентам було запропоновано 84 твердження, щодо яких вони мали висловити ступінь згоди або незгоди, обравши відповідний варіант відповіді. За результатами аналізу спостерігається варіювання показників залежно від окремих шкал: «Позитивні стосунки з іншими» - від 32 до 78 балів; «Автономія» - від 36 до 72 балів; «Управління навколишнім середовищем» - від 32 до 78 балів; «Особистісне зростання» - від 52 до 77 балів; «Цілі у житті» - від 34 до 81 бала; «Самоприйняття» - від 36 до 78 балів. Загальні показники психологічного благополуччя коливалися в межах від 268 до 434 балів. У структурі психологічного благополуччя за концепцією К. Ріфф виокремлюються дві групи факторів: соціально-психологічні (зовнішні), до яких належать позитивні стосунки та управління середовищем, і особистісні (внутрішні) - автономія, особистісне зростання, цілеспрямованість та самоприйняття.

За результатами аналізу за шкалою **«Позитивні відносини з оточуючими»** у 45% студентів зафіксовано низький рівень цього показника. Це свідчить про труднощі у налагодженні довірчих стосунків, брак відкритості, а також певні ускладнення у прояві турботи та теплоти щодо інших. Їхні міжособистісні контакти часто супроводжуються відчуттям ізольованості та фрустрації, небажанням йти на компроміс задля збереження важливих відносин. Натомість у 55% досліджуваних показники коливаються в межах середнього та високого рівня. Це означає, що загалом вони мають достатньо гармонійні стосунки з оточенням, виявляють здатність до співпереживання, формування прихильностей і близьких зв'язків, схильні час від часу йти на взаємні поступки. Водночас такі студенти зберігають уміння протистояти соціальному тиску, хоча й беруть до уваги думку значущих

інших у процесі прийняття важливих рішень. Однак у певних ситуаціях їм також властиві труднощі з відкритістю та вибудовуванням довірливих відносин.

Щодо шкали **«Управління навколишнім середовищем»**, 75% респондентів продемонстрували середні та високі результати, а 25% - низькі. Більшість студентів уміють контролювати зовнішню діяльність, ефективно використовувати наявні ресурси й створювати сприятливі умови для досягнення цілей чи задоволення потреб. Водночас у частини опитаних простежуються труднощі в організації щоденної діяльності, почуття безсилля щодо змін обставин, недостатнє використання можливостей та переживання втрати контролю над подіями у власному житті.

Аналіз особистісних чинників показав, що найбільш вираженим у групі виявився фактор **«Особистісне зростання»**. Високі результати за цим показником засвідчують, що студенти відкриті до нового досвіду, відчують постійний розвиток і вдосконалення, сприймають себе як особистостей, здатних до самореалізації та розкриття власного потенціалу. Вони прагнуть до самовдосконалення, спостерігають позитивні зміни у власних досягненнях і діях та достатньо легко адаптуються до нових умов відповідно до своїх знань і прагнень.

За результатами дослідження, **85% студентів** продемонстрували високий і середній рівень **особистісного зростання**. Це свідчить про те, що більшість респондентів сприймають себе як особистостей, які постійно розвиваються. Вони виявляють інтерес до життя, прагнуть встановлювати нові контакти та відзначають динамічність власного існування.

Водночас **15% опитаних** із низьким рівнем за цією шкалою відчують відсутність особистісного розвитку, не мають відчуття самореалізації чи поступового вдосконалення. Для них характерні нудьга, втрата інтересу до життя, труднощі у формуванні нових стосунків та неспроможність змінювати власну поведінку відповідно до бажань і потреб. Щодо шкали **«Ціль у житті»**, високий рівень виявлено у **70% студентів (84 особи)**. Це означає, що

значна частина молоді має сформовані життєві цілі, усвідомлює сенс теперішнього та майбутнього, дотримується ціннісних орієнтирів, які надають життю зміст, і вибудовує конкретні плани. **20% респондентів (24 особи)** перебувають на середньому рівні, що свідчить про часткове усвідомлення власних прагнень та недостатню сформованість світоглядних переконань. У **10% студентів (12 осіб)** простежується низький рівень, який відображає відсутність відчуття життєвої мети, обмежену кількість цілей, слабо виражене відчуття цілеспрямованості та нестійкі світоглядні орієнтири. Розподіл результатів за шкалою «**Автономія**» показав майже рівні відсоткові значення низького та високого рівнів, різниця між ними становить лише 1%. При цьому переважна більшість опитаних (**80%**) має середні та високі показники, що характеризує їх як незалежних, самостійних та здатних чинити опір соціальному тиску й зовнішнім обмеженням. Такі студенти орієнтуються переважно на власні критерії у процесі самооцінювання та володіють здатністю самостійно регулювати власну поведінку. У **20% респондентів** зафіксовані найнижчі показники, що свідчить про їхню схильність залежати від думок та оцінок оточення. Такі студенти виявляють піддатливість до суспільного тиску, легко приймають нав'язані способи мислення і поведінки, а під час ухвалення важливих рішень орієнтуються переважно на позицію інших. За шкалою «**Самоприйняття**» більшість опитаних (**65%**) продемонстрували середні та високі результати. Це вказує на позитивне ставлення до власної особистості, здатність визнавати як сильні, так і слабкі риси характеру, а також задоволення минулим досвідом. Водночас **35% студентів** показали низькі результати, що відображає їхню незадоволеність собою, тривожність через певні особистісні характеристики, прагнення бути іншими, ніж вони є насправді, та розчарування подіями минулого. Для інтеграції структурних компонентів **психологічного благополуччя** було застосовано **факторний аналіз методом головних компонентів (МГК, англ. PCA)** окремо для вибірок юнаків і дівчат з метою виявлення гендерних відмінностей. Основним завданням аналізу головних

компонентів є виявлення та узагальнення найбільш значущого фактора, спільного для всіх змінних, одночасно враховуючи вплив інших чинників на варіацію даних. Цей підхід широко використовується для вивчення структури емпіричних даних. Крім того, застосовувався **дискримінантний аналіз**, який дає можливість ідентифікувати змінні або функції, що забезпечують розмежування вибірок за певними критеріями. Його використання є доцільним за умови нормального розподілу незалежних змінних.

Для перевірки відповідності даних вимогам багатовимірної нормальності було використано **критерій сферичності Бартлетта**, який дозволяє оцінити, чи відрізняються коефіцієнти кореляції між досліджуваними змінними від нульових значень. **Критерій КМО** (Кайзера-Мейєра-Олкіна) було використано для оцінки рівня вибіркової адекватності, тобто ступеня впливу інших змінних на кореляцію між окремими парами показників. Перевірка відповідності факторної моделі здійснювалася за допомогою **критерію сферичності Бартлетта** та показника вибіркової адекватності КМО. Отримані результати підтвердили доцільність подальшого проведення факторного аналізу для двох моделей: критерій Бартлетта ($p < 0,001$) та значення КМО (0,598 для юнаків та 0,587 для дівчат) свідчать про прийнятний рівень вибіркової адекватності. Розрахунки показали, що нульова гіпотеза про відсутність кореляцій у вибірці відхиляється згідно з критерієм сферичності Бартлетта. Отримані значення КМО становлять 0,58, що відповідає рівню «достатньої адекватності» (порівняно: 0,85 - «висока», 0,90 - «безумовна адекватність»). У результаті проведеного факторного аналізу було виокремлено **три ключові фактори психологічного благополуччя юнаків**, які пояснюють 82% загальної дисперсії кумулятивного показника (див. табл. 2.4). До визначальних чинників психологічного благополуччя студентів-юнаків віднесено як **особистісні характеристики** (активна життєва позиція, здатність до цілепокладання та прагнення особистісного розвитку), так і **соціальні**

аспекти - позитивне ставлення з боку оточення та здатність будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Таблиця 2.4

**Факторні навантаження показників психологічного благополуччя
юнаків**

№	Назва фактора	Шкали	% дисперсії
1	Самодостатність	Ціль в житті (0,932) Особистісне зростання (0,913) Самоприйняття (0,901) Управління середовищем (0,810) Автономія (0,693)	47%
2	Соціальне схвалення	Соціальне схвалення (0,959) Хороші стосунки з близькими (0,864) Соціальна помітність (0,854) Позитивне ставлення (0,645) Соціальна дистантність (-0,903)	28%
3	Соціальна активність	Позитивне ставлення (0,546) Управління середовищем (0,542)	7%

У вибірці студенток було виокремлено три фактори, які пояснюють **78,5% загальної дисперсії** (див. табл. 2.5). Основними складовими психічного благополуччя дівчат виступають **особистісні характеристики**, відображають орієнтацію на самореалізацію та вдосконалення власної особистості, зокрема розвиток у сфері особистісного зростання та наявність чітко визначених життєвих цілей, а також позитивні міжособистісні стосунки. Крім того, для дівчат значну роль відіграє **соціальний аспект** благополуччя, який охоплює гармонійні взаємини з оточенням і отримання позитивного зворотнього зв'язку від нього. Метою проведеного емпіричного дослідження було з'ясування наявності взаємозв'язку між рівнем переживання самотності та показниками психологічного благополуччя, а також визначення характеру цих кореляцій.

Таблиця 2.5

**Факторні навантаження показників психологічного благополуччя
дівчат**

№	Назва фактора	Шкали	% Дисперсії
1	Самовдосконалення/ Самореалізація	Особистісне зростання (0,893) Автономія (0,839) Самоприйняття (0,829) Ціль в житті (0,812) Позитивні стосунки (0,811)	51,9%
2	Соціальна помітність (Публічність)	Суб'єктивне соціальне благополуччя (0,895) Соціальна помітність (0,893) Соціальне схвалення (0,828) Хороші стосунки з близькими (0,745)	19,6%
3	Соціальна близькість	Хороші стосунки з близькими (0,743) Позитивні соціальні переконання (0,657) Соціальна дистантність (-0,858)	7%

Для реалізації поставлених завдань було застосовано **кореляційний аналіз**, що дозволяє встановити види зв'язків між рівнем самотності та окремими індикаторами психологічного благополуччя. На першому етапі здійснено перевірку розподілу емпіричних даних з метою вибору адекватного критерію для подальшого аналізу. Оскільки дані продемонстрували нормальний розподіл, для обчислень було використано **параметричний критерій Пірсона**. Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі показники на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що підтверджує існування достовірних зв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, між показниками «**Низький рівень самотності**» та «**Соціальна активність**» встановлено прямий кореляційний зв'язок середньої сили. Це свідчить, що зменшення відчуття самотності сприяє активнішій соціальній

залученості студентської молоді та її участі у різних видах суспільної діяльності. Водночас між показниками **«Середній рівень самотності» / «Соціальна активність»** та **«Високий рівень самотності» / «Соціальна активність»** виявлено обернені кореляційні зв'язки середньої сили, що відображає зниження рівня соціальної активності зі зростанням відчуття самотності.

Подальший аналіз показав, що між **життєвими цілями (ЖЦ)** та самотністю існує слабкий негативний зв'язок ($r = -0,091$). Це означає, що ступінь сформованості життєвих цілей студентів лише незначною мірою пов'язаний із переживанням самотності. Загалом, життєві цілі не демонструють тісної кореляції з цим феноменом, оскільки відчуття самотності здебільшого зумовлене незадоволеними соціальними потребами. Водночас результати свідчать: чим нижчим є рівень самотності, тим більш вираженими виявляються життєві цілі, навіть якщо даний зв'язок характеризується низькою силою.

З метою перевірки взаємозв'язку між рівнем відчуття самотності та показниками психологічного благополуччя було проведено кореляційний аналіз. Попередньо здійснено перевірку розподілу емпіричних даних, який виявився нормальним, що дало підстави використати **параметричний критерій Пірсона**. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих кореляцій на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що підтверджує доцільність на рівнях подальшого інтерпретаційного аналізу.

Основні виявлені зв'язки:

- між показниками **«Низький рівень самотності»** та **«Соціальна активність»** зафіксовано **пряму кореляцію середньої сили**. Це вказує, що зниження рівня самотності сприяє більшій соціальній включеності та активності студентів;
- між показниками **«Середній рівень самотності» / «Соціальна активність»** та **«Високий рівень самотності» / «Соціальна активність»**

виявлено **обернені кореляційні зв'язки середньої сили**, що свідчить про зниження соціальної активності зі зростанням почуття самотності;

- між показниками «**Життєві цілі (ЖЦ)**» та **самотністю** зафіксовано **слабкий негативний зв'язок** ($r = -0,091$). Це означає, що ступінь вираженості життєвих цілей студентів лише незначною мірою пов'язаний із переживанням самотності. Водночас простежується тенденція: за нижчих рівнів самотності життєві цілі мають більш виражений характер. Таким чином, результати підтверджують, що **самотність є фактором, який безпосередньо впливає на соціальну активність молоді**, тоді як зв'язок між самотністю та життєвими цілями є статистично слабким, проте все ж простежується певна негативна кореляція.

Висновки до другого розділу

У другому розділі обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та представлено результати емпіричного дослідження особливостей переживання самотності студентською молоддю. На початковому етапі було визначено практичну мету та завдання дослідження. Далі здійснено підбір валідного діагностичного інструментарію та наведено аргументацію щодо його застосування. Наступним кроком стала реалізація психологічної діагностики, яка включала якісну та кількісну інтерпретацію отриманих результатів. Аналіз матеріалів глибинних інтерв'ю засвідчив, що значна частина студентської молоді переживає відчуття власної незначущості, нерозуміння з боку оточення та обмеженість у вираженні справжніх думок через страх негативної оцінки. Молоді люди перебувають під сильним соціальним тиском, зумовленим прагненням бути прийнятими. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні мережі, які стимулюють орієнтацію на розширення кола знайомств та формування привабливого образу у віртуальному просторі. Проте такий підхід не сприяє зростанню

психологічного благополуччя, а навпаки посилює відчуття самотності. Отримані дані свідчать про домінування уваги до зовнішніх проявів, що часто відсуває на другий план автентичне сприйняття власної особистості. Таким чином, хоча соціальні мережі певною мірою знижують відчуття соціальної самотності, вони не вирішують проблему емоційної ізоляції. Відповідно до теорії багатовимірної самотності Вейса, саме емоційна самотність є найбільшнішою, оскільки пов'язана з дефіцитом близьких і значущих міжособистісних стосунків. Крім того, до чинників, що поглиблюють переживання самотності у студентів, належать перехідні життєві етапи (зміна навчального середовища, початок професійної діяльності, ведення побуту), а також перевантаження, пов'язане з поєднанням навчання та роботи. Застосування методики Д. Рассела та М. Фергюсона дало змогу встановити, що для більшості осіб юнацького віку характерний середній рівень переживання самотності: 65% опитаних відчувають її періодично, у певних життєвих ситуаціях. Водночас 20% респондентів раннього юнацького віку демонструють високий рівень самотності, що супроводжується частими та інтенсивними переживаннями. Результати діагностики на основі опитувальника «Самотність» (автор С. Корчагіна) показали, що 32% студентів (38 осіб) мають незначний рівень переживання самотності. Глибокий та дуже глибокий рівень цього стану зафіксовано відповідно у 45% (54 особи) та 20% (24 особи) учасників дослідження. Лише 3% (2 особи) респондентів практично не стикаються з відчуттям самотності. За даними того ж опитувальника було визначено домінуючі типи переживання самотності. Зокрема, 37,5% (45 осіб) респондентів схильні до дисоційованого її типу; 31,66% (38 осіб) - до відчуженого; 16,67% (20 осіб) - до дифузного. Ще 14,17% (17 осіб) зазначили, що їм властиво переживати два або навіть усі три типи самотності одночасно. Найбільш поширеною виявилась дисоційована самотність, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній збудливості, конфліктності, демонстративності поведінки, поєднанні егоїстичних тенденцій із

підпорядкованістю соціальним нормам (згідно з концепцією Н. Пезешкіана). Для вивчення рівня задоволеності життям і сформованості смисложиттєвих орієнтацій було застосовано тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО). Отримані результати свідчать, що студенти юнацького віку загалом характеризуються позитивним та цілісним світоглядом, переконаністю у можливості самостійно будувати власне життя, керувати ним і знаходити у ньому сенс. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість студентської молоді має середній або знижений рівень психологічного благополуччя. Аналіз середніх значень за шістьма складовими цього конструкту свідчить, що показники по кожному з факторів, а також інтегральний рівень благополуччя, відповідають середнім величинам, визначеним інтерпретаційними критеріями шкал К. Ріфф. При цьому відхилення середніх значень між окремими факторами не перевищує 11 балів. Найбільш вираженим серед складових психологічного благополуччя у досліджуваних виявилось особистісне зростання, тоді як менш сформованими компонентами є позитивні взаємини з іншими людьми та управління середовищем. Для узагальнення структурних характеристик психологічного благополуччя було застосовано факторний аналіз методом головних компонентів (Principal Component Analysis, PCA) у групах юнаків і дівчат, що дало змогу простежити статеві відмінності. У юнаків було виділено три фактори, які пояснюють 82% загальної дисперсії інтегрального показника. Визначальними чинниками їхнього психологічного благополуччя виступають індивідуальні характеристики, пов'язані з активною життєвою позицією, здатністю ставити цілі та прагненням до особистісного розвитку, а також підтримка з боку оточення і здатність вибудовувати гармонійні стосунки з близькими.

У дівчат - студенток також було виділено три фактори, які відображають 78,5% спільної дисперсії. Для цієї групи вагомими детермінантами є особистісні якості, що зумовлюють самореалізацію та самовдосконалення (зокрема цілепокладання та особистісне зростання), а також міжособистісні взаємини. При цьому для дівчат більш значущою, ніж для юнаків, виявилася **соціальна сфера**, що

включає доброзичливі відносини з оточенням і позитивний зворотний зв'язок із боку соціального середовища.

Метою проведеного емпіричного дослідження було встановити наявність взаємозв'язку між рівнем переживання самотності та показниками психологічного благополуччя, а також визначити характер цих зв'язків. На першому етапі було здійснено перевірку розподілу емпіричних даних, щоб обрати відповідний критерій для кореляційного аналізу.

Розподіл виявився нормальним, тому для обчислення кореляційних залежностей застосовано **параметричний критерій Пірсона**. Обробка даних проводилася за допомогою програмного забезпечення **R Commander**. Аналіз показав, що між показниками «**Низький рівень самотності**» та «**Соціальна активність**» спостерігається **пряма кореляція середньої сили**, що свідчить: низький рівень самотності сприяє активній участі молоді у соціальних процесах та різних формах соціальної діяльності. Водночас між «**Середнім**» і «**Високим рівнем самотності**» та «**Соціальною активністю**» виявлено **обернені кореляційні зв'язки середньої сили**, що означає: збільшення самотності супроводжується зниженням рівня соціальної активності.

Дослідження також показало, що між **життєвими цілями (ЖЦ)** та самотністю існує **слабка негативна кореляція** ($r = -0,091$). Це свідчить про те, що формування життєвих цілей студентами лише незначною мірою пов'язане з відчуттям самотності. Загалом, життєві цілі не демонструють тісної кореляції з цим переживанням, оскільки самотність переважно виникає через незадоволені соціальні потреби. Проте можна відзначити тенденцію: за нижчого рівня самотності життєві цілі виявляються більш вираженими, навіть якщо цей зв'язок є слабким. Таким чином, гіпотеза дослідження отримала підтвердження: між рівнем переживання самотності та показниками психологічного благополуччя студентів існують достовірні кореляційні зв'язки. Результати відкривають перспективи для подальших наукових досліджень, зокрема щодо вікових, гендерних, професійних та кроскультурних особливостей феномену самотності.

РОЗДІЛ 3 ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Розроблення програми профілактики та подолання самотності у юнацькому віці.

Для подолання особистісних бар'єрів, що зумовлюють негативні стани, пов'язані з переживанням самотності, необхідним є цілеспрямоване формування вмінь усвідомлювати власні емоційні стани та застосовувати рефлексивні стратегії подолання їх негативних наслідків. До основних обмежень, що супроводжують переживання самотності, належать: неадекватна інтерпретація власних емоційних станів, надмірна зосередженість на власних переживаннях, занижена або спотворена раціональна оцінка ситуацій, дефіцит довіри до оточення тощо. Серед ключових завдань можна виокремити: створення умов для усвідомлення й прийняття власних переживань самотності з акцентом на розкритті їх конструктивного потенціалу; розвиток здатності адекватно оцінювати ситуації міжособистісної взаємодії; формування позитивного ставлення до себе й довірливих взаємин з іншими; оволодіння ефективними комунікативними навичками для гармонізації стосунків у соціумі; зниження психоемоційної напруги та опанування технік релаксації.

Задля досягнення зазначених завдань застосовуються соціально-психологічні тренінги, що організовуються у групах по 8-12 осіб. Тривалість програми становить орієнтовно 12-15 годин, які можуть розподілятися у форматі занять по 2 години з інтервалом у три дні. Водночас однією з найбільш результативних форм роботи є інтенсивний тренінг-марафон (4 дні по 9-10 годин). Така інтенсивність сприяє зниженню надмірного самоконтролю й стимулює відкритість особистості. Додатково доцільним є використання відеозапису, що підвищує ефективність тренінгового процесу:

учасники отримують можливість об'єктивно оцінити власну поведінку, побачити її сильні й слабкі сторони, а також співвіднести власне сприйняття із зовнішніми оцінками, що формує більш адекватний образ «Я» у контексті міжособистісного спілкування.

Розроблена програма психокорекційної допомоги передбачає поетапне подолання внутрішніх бар'єрів, що зумовлюють негативні прояви почуття самотності, шляхом формування навичок усвідомлення власних емоційних переживань і розвитку здатності до саморефлексії. Програма адресована студентам I-VI курсів та має на меті профілактику відчуття самотності або, принаймні, зниження його інтенсивності. Вона побудована у форматі психотренінгу та спирається на принципи позитивної та екзистенційної терапії, інтегруючи методи й техніки, характерні для зазначених підходів.

Основні завдання програми включають:

1. Ознайомлення учасників із поняттям «комунікація» та етапами комунікативного процесу.
2. Розвиток умінь розуміти себе та інших у процесі міжособистісної взаємодії.
3. Вивчення специфіки спілкування з різними типами особистостей.
4. Формування навичок ефективної взаємодії з оточенням.
5. Підвищення рівня емоційного інтелекту та накопичення емоційного капіталу учасників.
6. Розвиток лідерського потенціалу.
7. Удосконалення навичок ведення дискусій, оволодіння ораторськими техніками та прийомами.

Цільова аудиторія програми - студенти різних курсів (оптимальна кількість учасників групи становить 8-12 осіб). Добір учасників здійснюється серед молоді з низьким і середнім рівнем переживання самотності.

Організація занять. Запропонована програма складається із шести тренінгових зустрічей, що відбуваються двічі на тиждень. Тривалість кожного заняття становить приблизно дві години.

Умови проведення та матеріально-технічне забезпечення. Робота здійснюється в малих групах чисельністю 8-12 студентів у приміщенні, яке дозволяє комфортно розмістити всіх учасників та забезпечує можливість вільної взаємодії. Обов'язковим є наявність стільців за кількістю учасників, а також додаткових матеріалів для тренінгової діяльності.

Етапи реалізації програми (кожен етап відповідає окремому заняттю):

1. Усвідомлення власних особливостей та розуміння інших, розвиток емпатії.
2. Формування навичок активного слухання.
3. Підвищення рівня комунікативної компетентності.
4. Розвиток лідерського потенціалу, уміння аргументовано переконувати та брати відповідальність.
5. Подальше вдосконалення лідерських якостей і комунікативної гнучкості.
6. Розвиток екзистенційної компетентності та опанування практик подолання почуття самотності.

Структура кожного заняття.

1. Виконання практичних вправ, спрямованих на формування необхідних умінь і навичок.
2. Колективне обговорення результатів та отримання зворотного зв'язку від учасників.

Методи та форми роботи. Використовуються командні вправи, робота в малих підгрупах, аналіз ситуацій (кейс-метод), мозковий штурм, міні-лекції та інтерактивні ігри.

Матеріально-технічні засоби. Для ефективного проведення занять необхідні фліпчарт, роздаткові матеріали, папір формату А4, письмове приладдя, маркери, а також технічні засоби - ноутбук і проектор.

Заняття 1 Мета: налагодження знайомства між учасниками та створення довірливої атмосфери в групі. **Вправа «Очікування» Завдання:**

з'ясувати індивідуальні очікування учасників від тренінгу та виявити їхні комунікативні запити. **Хід виконання:** кожен учасник коротко озвучує свої очікування та формулює власні запити щодо занять.

Вправа «Імена» Завдання: організація знайомства учасників між собою. **Хід виконання:** група сідає в коло. Перший учасник називає своє ім'я, наступний додає власне ім'я та повторює ім'я попереднього. Процес триває доти, поки кожен не згадає всіх учасників по імені. **Вправа**

«Цукерки» Завдання: сприяння запам'ятовуванню прізвищ учасників. **Хід виконання:** перший учасник представляється та називає предмет або явище, яке йому подобається, причому слово має починатися з тієї ж літери, що й прізвище (наприклад: «Моє прізвище Цалко, я люблю цукерки»). Наступний учасник повторює попередні висловлювання та додає інформацію про себе.

Вправа «Хвиля розминки» Завдання: активізувати учасників та налаштувати на словесну взаємодію. **Хід виконання:** групі пропонується загальна тема. Учасники по черзі вимовляють по одному слову, поступово утворюючи несподіване й оригінальне речення. Кожен має додати лише одне слово, уникаючи використання службових частин мови (артиклів, займенників). Результат зазвичай виявляється непередбачуваним і викликає позитивні емоції. **Вправа «Помінятися місцями» Мета:** стимулювати активну взаємодію учасників та розвивати їхню уважність і спостережливість.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам піднятися та зайняти інше місце в колі, якщо вони відповідають певній ознаці, наприклад:

- темне або довге волосся;
- наявність гудзиків на взутті;
- чорні туфлі;
- годинник на руці;
- окуляри;
- охайний манікюр;
- задуманий вигляд;

- приваблива посмішка тощо.

Притча про почуття У давні часи існував острів, де мешкали всі людські почуття: Щастя, Смуток, Гнів, Довіра, а також Любов і Час. Кожна людина у світі могла мати ці почуття, поки вони там жили. Одного разу було оголошено, що острів невдовзі затоне, і тоді всі почуття мусили його залишити, інакше загинули б, а разом із ними - зникли б і для всього людства. Всі почуття почали поспіхом готувати човни, аби врятуватися. Лише Любов вирішила залишатися до останнього. Коли острів почав занурюватися під воду, Любов також захотіла врятуватися, але виявила, що залишилася без човна, адже хтось інший уже його забрав. Тоді вона побачила Багатство і звернулася до нього з проханням: «Багатство, візьми мене з собою». Проте Багатство відмовило, пояснивши: «Мій човен переповнений золотом і сріблом, для тебе тут немає місця». Далі Любов звернулася до Марнославства, що пропливало неподалік: «Марнославство, допоможи мені!» - благала вона. Однак Марнославство відмовило, відповівши: «Не можу, ти вся мокра і можеш зіпсувати мій човен». Згодом Любов побачила Смуток і попросила його взяти її з собою, але Смуток, занурений у власні переживання, промовив: «Ох, Любове, мені так тяжко, що я краще піду сам». Тоді повз пропливало Щастя, проте воно настільки було захоплене веселощами, що навіть не почуло слів Любові. Відчувши безнадію, Любов уже готувалася залишитися на тонучому острові, коли раптом почула тихий голос: «Йди сюди, я допоможу тобі». Це були слова старця, який підпустив її у свій човен. Любов щиро зраділа, проте навіть не поцікавилася, хто ж її рятівник. Лише коли вони дісталися берега й старець пішов далі своєю дорогою, Любов зустріла Знання та запитала: «Хто цей мудрий дідусь, що врятував мене?» Знання відповіло: «Це був Час». Здивована, Любов перепитала: «Чому саме Час допоміг мені?» На що Знання пояснило: «Тому що лише Час здатен по-справжньому усвідомити, наскільки дорогоцінною є Любов».

Запитання для обговорення:

1. Який сенс, на вашу думку, закладено в цій притчі?
2. Чому тільки Час почув прохання Любові про допомогу?
3. Чому саме у складних обставинах найяскравіше проявляється справжня сутність людини?

Домашнє завдання «Комунікативні бар'єри» Учасникам пропонується переглянути відеоматеріал та визначити власні найбільш типові комунікативні бар'єри. Виявлені труднощі слід зафіксувати у робочих блокнотах для подальшого колективного аналізу під час наступної зустрічі.

День 2 Мета: встановлення довірчого контакту між учасниками та розвиток навичок активного слухання. **Вправа «Знайомство» Завдання:** сприяти саморозкриттю учасників. **Хід роботи:** тренер пропонує кожному знайти у себе будь-який предмет (наприклад, у кишені чи сумці) та від імені цього предмета розповісти коротку історію про свого власника. Наприклад: «Я - олівець Оксани, знайомий з нею нещодавно, але вже багато можу сказати про неї». Після виконання вправи учасники діляться власними емоціями та враженнями.

Розминка-гра «Буревій» Завдання: створення позитивного емоційного настрою в групі. **Хід роботи:** учасники розміщуються у колі, а ведучий стає в його центрі. Він називає певну характеристику, яка стосується його самого (наприклад: «У мене темне волосся»). Усі учасники, які мають цю ознаку, повинні обмінятися місцями. Завдання ведучого - встигнути зайняти одне з вільних місць. Той, хто залишиться без стільця, стає новим ведучим. Якщо гравець довго не може потрапити в коло, він може вигукнути: «Ураган!», після чого всі учасники міняються місцями.

Вправа «Бінго розмаїття» Завдання: активізація комунікативної взаємодії та зняття бар'єрів у спілкуванні. **Хід роботи:** для кожного учасника готується картка «бінго» із сіткою, де в кожному квадратику розміщено твердження або запитання, що відповідають цілям заняття. Завдання учасників - знайти серед інших тих, до кого стосуються зазначені

твердження, і отримати їхній підпис у відповідному квадратику. Щоб уникнути обмеження спілкування з малою кількістю партнерів, кожному учаснику дозволяється підписати лише 1-2 квадратики в картці іншого. Коли більшість карток буде заповнено або учасники наблизяться до виграшної комбінації, група ділиться результатами: що вони дізналися один про одного та які нові враження отримали.

Вправа «Мистецтво слухати» Мета: формування та вдосконалення навичок активного слухання. **Хід роботи:** учасники об'єднуються в пари, де кожному відводиться близько п'яти хвилин, аби розповісти партнерові про себе на тему, визначену тренером (наприклад, захоплення, сімейні обставини тощо). Після цього пари утворюють четвірки. Завдання полягає в тому, щоб кожен учасник відтворив інформацію про партнера для іншої пари. При цьому сам партнер не втручається та не уточнює сказане. Після виконання завдання проводиться групове обговорення: наскільки точно була передана інформація, які деталі були втрачені та чи вплинуло це на загальне розуміння.

Вправа «Присутність у моменті» Основна ідея полягає у зосередженості на теперішньому досвіді та максимальній увазі до поточних дій. Це може стосуватися будь-яких повсякденних занять: прийому їжі, прогулянки з домашнім улюбленцем, спілкування з другом чи виконання робочих завдань. Завдання вправи - навчитися фокусуватися на відчуттях, які супроводжують дію. Наприклад, звертати увагу на рух горла під час ковтання, на післясмак напою, на нюанси дихання. Кожну дію рекомендується виконувати повільно, усвідомлено, ніби «смакуючи» її. Якщо з'являються сторонні думки, учасник повинен відмітити їх і м'яко повернути увагу до поточного процесу. Метою є розвиток здатності перебувати «тут і тепер» та отримувати задоволення від найпростіших моментів щоденного життя.

Практичне завдання «Усвідомлене сприйняття моменту» Учасникам пропонується зробити невелику паузу та приготувати собі напій (чай чи

каву). Завдання полягає у тому, щоб зосередити увагу на всіх відчуттях, пов'язаних із цим процесом. Необхідно уважно розглянути напій, відмітити його відтінки та колір, прислухатися до запаху, охарактеризувати аромат. Далі учасники роблять повільний ковток, намагаючись усвідомити смакові відчуття, температуру та текстуру. Кожна дія виконується максимально свідомо, у спокійному темпі, із фокусом на «тут і тепер».

Притча про силу слухання

У давні часи в Лаосі, відомому як країна мільйона слонів, жив десятирічний хлопчик-сирота на ім'я Мансай. Через хворобу він кульгав і не міг ходити, проте односельці підтримували його, допомагаючи їжею та увагою. Попри фізичні обмеження, Мансай вирізнявся особливим талантом - він вправно кидав камінці у віддалені цілі. Хлопець проводив багато часу наодинці, тренуючись влучати навіть у найменші предмети на деревах. Згодом його майстерність стала відомою серед сільських дітей: вони приносили йому камінці та пропонували дедалі складніші завдання. Майже завжди Мансай досягав мети. Одного дня, кидаючи камінці в листя баньяна, він створив наскрізні отвори, через які пробивалося сонячне світло. Промінчики утворили на землі тіньові візерунки, схожі на силует хлопчика, що рухався. Це справило велике враження на однолітків, і вони виготовили для Мансая візок, аби він міг ще зручніше творити свої «світлові малюнки» під кроною розлогого дерева. Спочатку хлопчик створював отвори у листках так, щоб на землі з'являлися силуети окремих фігур: спершу він зобразив обриси слона, згодом - немовляти, яке крокує за матір'ю. З часом йому вдалося скласти цілу композицію - стадо слонів, які під подихом вітру виглядали так, ніби рухалися та готувалися до атаки. Діти настільки захопилися цим видовищем, що не помітили наближення королівської процесії. Це був правитель, який прямував до сусіднього міста. Злякавшись несподіваної появи охорони, хлопці сховали Мансая з його візком за деревами й самі розбіглися. Король, стомлений від спеки, вирішив зупинитися під тінню великого баньяна. Коли піднявся вітер і на землі ожили

образи слонів, правитель здивувався і навіть відчув тривогу. Він наказав своїм воїнам знайти автора цього незвичного «мистецтва». Діти почули лише наказовий голос і втекли, залишивши Мансая наодинці. Невдовзі хлопчика привели до володаря. Незважаючи на те, що короля вважали добрим і мудрим правителем, його постать вселяла страх. Побачивши тремтячого Мансая, він суворо запитав, хто створив зображення. Хлопець, не маючи іншого виходу, зізнався, що це його робота. У відповідь правитель зажадав підтвердити сказане та наказав охоронцям принести камінці, щоб хлопчик знову продемонстрував свій таланти. У цей момент на гілку дерева сів співочий птах. Це надихнуло Мансая: він пробив отвори у листку так, щоб вони формували силует птаха. Коли вітер торкнувся баньяна, зображення на землі створювало ілюзію співу, що вразило короля та його почет. Цар не втримався від сміху і розвеселився, після чого його охоронці також розсміялися й обмінялися дружніми оплесками. «Хлопче, - звернувся до нього монарх, - у тебе справді неабиякий дар», - сказав він, коротко замислившись, а потім додав: «Я вже уявляю, що ти можеш зробити для мене». Він наказав підійняти Мансая на слона. Мовчазно супроводжуваний королівською процесією, хлопчик не розумів повністю мети свого переміщення. Після декількох днів дороги перед ними постала столиця Лаосу - велике місто з монументальними спорудами, у тому числі королівський палац, що вирізнявся над рештою забудови. Коли Мансая відмили та вдягли в ошатний одяг, король звернувся до нього з дорученням: «Юначе, мені потрібна твоя допомога. Серед моїх радників є людина, яка забагато говорить; мені треба, щоб він не перебивав інших - щоб я міг почути думки решти ради. Я наказав повісити за тронем завісу з невеликим отвором. Ти сидітимеш за нею; через цей отвір ти бачитимеш радника, що сидить навпроти. Як тільки він заговорить, у тебе буде десять секунд - після чого ти маєш кинути в нього кульку. І щоразу, коли він знову відкриватиме рот, ти повторюватимеш це». Мансая посадили за завісою й видали кошик із ґрунтовими кульками. Під час обговорення, коли згаданий радник розпочав

свою промову, пролунав перший постріл - кулька влучила йому в рота. Він одразу закашлявся, намагався прочистити горло та проковтнути неприємну масу. Коли йому вдалося промовити ще кілька слів, наступний кидок змусив його знову замовкнути, і так тривало щоразу, коли він намагався продовжити висловлювання. Так тривала подія до завершення зустрічі, на диво навіть для короля. «Друже мій, - сказав монарх, плеснувши радника по плечу наприкінці наради, - бачу, що ти нарешті усвідомив важливість надавати іншим можливість висловитися. Я задоволений твоїм прогресом!» «Ну, я... взагалі-то...» - відповів радник. «Що саме?» «О, нічого, маю на увазі... Так, я завжди казав, що тільки мудра людина прислухається до думки інших».

«Чудово!» - усміхнувся король. Відтоді радник став обережнішим у висловлюваннях, і робота ради значно покращилася. Мансая запросили залишитися в королівському палаці настільки довго, наскільки він сам забажає. У наступні роки він ніколи не страждав від нестачі їжі, даху над головою чи слухачів для демонстрації своїх унікальних здібностей.

Обговорення притчі.

Домашнє завдання «Розпочати розмову» Мета: закріпити навичку ініціювання бесіди та формувати впевненість у спілкуванні з різними людьми.

Інструкція: протягом наступних двох днів учасники мають завести коротку розмову з іноземцем, людиною на високій посаді та з особою, яка має мовні вади.

День 3

Завдання дня: Фокус заняття - опанування стратегій взаємодії з людьми різного психологічного типу, зокрема - навчання ефективному спілкуванню з особами, які можуть емоційно виснажувати оточення (так званими «психоемоційними вампірами»).

Вправа «Оплески»

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, підвищення самооцінки учасників та їх емоційної залученості.

Хід виконання: Усі учасники розміщуються по колу. Ведучий по черзі пропонує підвестися тим, хто володіє певною навичкою або має специфічну рису характеру (наприклад, вміння грати на музичному інструменті, катання на лижах, захоплення рукоділлям тощо). Інші члени групи реагують оплесками, висловлюючи в такий спосіб підтримку і визнання.

Вправа «Спілкування в різних положеннях»

Мета: усвідомлення значення рівноправного спілкування, зменшення психологічних бар'єрів між учасниками та посилення зорового контакту.

Процедура виконання: Група ділиться на пари, кожна з яких обирає комфортне місце для спілкування. Обговорення триває протягом 10 хвилин за визначеною темою (яку задає або ведучий, або обирають самі учасники). Упродовж розмови ведучий періодично змінює умови позиціонування:

1. Перша фаза - розмова спиною один до одного (3 хв).
2. Друга фаза - один учасник стоїть, інший сидить (3 хв).
3. Третя фаза - обидва учасники сидять обличчям один до одного (3 хв).

Після завершення вправи обговорюється: в якій позиції було найважче підтримувати діалог, а яка викликала найбільший комфорт і довіру.

Вправа «Мені імпонує, як ти...»

Мета: сприяти виявленню позитивних якостей кожного учасника через зовнішню оцінку з боку інших членів групи, забезпечити емоційне підкріплення.

Опис: Кожен учасник отримує аркуші, на яких має написати коротке повідомлення іншим членам групи, починаючи зі слів: «Мені подобається, як ти...». Ці послання слугують інструментом для підвищення самосприйняття та групової згуртованості. **Примітка:** кожна з вправ варто супроводжувати груповим обговоренням, яке дозволяє рефлексувати отриманий досвід та усвідомити його практичну цінність для міжособистісної взаємодії.

Вправа: Анонімні позитивні послання

Мета: Формування доброзичливої атмосфери в групі та розвиток здатності помічати позитивні якості в інших незалежно від особистих

симпатій. **Опис виконання:** Учасники пишуть короткі повідомлення кожному члену групи у формі позитивного зворотного зв'язку, які передаються через тренера або фасилітатора. Автори повідомлень залишаються невідомими. Перед початком вправи ведучий дає інструкцію зосередитися на пошуку добрих рис навіть у тих людей, до яких не виникає природної симпатії. Це дозволяє знизити рівень упередженості та активізувати емпатію в міжособистісній взаємодії.

Вправа: «Спина до спини»

Мета: розвиток навичок чіткого вербального опису, слухання та точного сприйняття інформації без візуальних підказок.

Процедура: Учасники об'єднуються в пари й сідають спинами одне до одного. Один з учасників виконує роль описувача, а інший - виконавця. Завдання полягає в тому, щоб мовець описав геометричну фігуру, яку має намалювати партнер, не бачучи оригіналу. Малюнок створюється на основі словесного опису. Тривалість вправи - 5-10 хвилин. Матеріали - папір і ручки або олівці.

Запитання для обговорення:

- Якими були ваші стратегії для забезпечення зрозумілості інструкцій?
- Як ці навички можуть стати у пригоді в повсякденному спілкуванні?
- Як уникати непорозумінь при передачі інформації в реальних комунікативних ситуаціях?
- Що саме у формулюваннях партнера сприяло точності виконання завдання?
- Як би змінився результат, якби була можливість спілкуватися з візуальним супроводом або уточненнями?

Вправа: «Погляньмо правді в очі»

Мета: усвідомлення ролі міміки у вираженні емоцій, розвиток емоційного інтелекту та навичок зчитування невербальних сигналів.

Порядок дій: Кожен учасник на невеликому аркуші паперу записує емоцію або почуття, яке відчуває (або яке вважає значущим для гри), після

чого передає його фасилітатору. Потім учасники отримують довільно обраний папірець з емоцією, написаною кимось іншим. Завдання - без використання слів, виключно за допомогою міміки, зобразити задану емоцію. Інші члени групи намагаються вгадати, що саме демонструє учасник. Обговорення після вправи фокусується на важливості мімічних проявів у повсякденному спілкуванні та здатності читати невербальні знаки.

Такі вправи дозволяють учасникам глибше зануритись у тонкощі комунікації, сприйняття, емоційної експресії та формування взаємної довіри в груповій взаємодії.

Запитання для рефлексії

- Які саме емоції найчастіше вдається ідентифікувати лише за допомогою міміки?
- Чому саме ці емоції є найбільш «чіткими» для невербального розпізнавання?
- У яких ситуаціях невербальні прояви, зокрема міміка, мають ключове значення для ефективного спілкування?

Міні-лекція: Комунікація з енергетично виснажливими особистостями (психоемоційними «вампірами»)

У житті практично кожному знайоме відчуття внутрішнього виснаження після спілкування з певною особою - зниження емоційного, психічного, а іноді й фізичного ресурсу. Проте не часто ми намагаємося осмислити причини такого стану, часто приймаючи його як частину щоденних турбот або наслідок навантажень на роботі.

У деяких випадках людина починає звинувачувати себе у власній дратівливості чи пригніченому стані, не усвідомлюючи, що джерело емоційного виснаження може полягати у самій взаємодії. У сучасних умовах постійного стресу та хронічної втоми виснаження сприймається як «норма», хоча насправді воно може бути симптомом глибшого психологічного навантаження, викликаного оточенням. Це поступове накопичення емоційного напруження відбувається часто непомітно, але має значний вплив

на загальний стан людини. Одним із пояснень цього явища є концепт так званих «психологічних вампірів» - образне поняття, яке запровадили Конні Фойгт та Хамід Пезешкіан. Такі люди, за твердженням авторів, компенсують власний внутрішній дефіцит, черпаючи енергію в інших. Основним психологічним механізмом у таких взаємодіях виступає низький рівень самооцінки - як у «вампіра», так і в його «жертви». Слід підкреслити, що потенціал до такої поведінки має кожна особистість. У різних обставинах людина може виступати як у ролі того, хто виснажує, так і в ролі того, кого виснажують. Більше того, в окремих індивідів проявляється здатність відповідати різним типам психоемоційних «вампірів», залежно від контексту взаємодії. Розуміння цих механізмів є важливим елементом саморегуляції, психогігієни та ефективної міжособистісної комунікації. *Цей теоретичний матеріал доцільно використовувати як вступ до практичних занять або вправ, спрямованих на формування навичок встановлення психологічних меж і збереження особистісного ресурсу у спілкуванні.*

Самозахист від виснажливого та деструктивного спілкування є важливим аспектом збереження психічного здоров'я.

1. Формування меж Необхідно встановлювати особисті кордони й не дозволяти так званим «енергетичним вампірам» втручатися у приватні сфери життя. Наприклад, варто уникати спільних зустрічей поза роботою (вечера, кавові зустрічі), а також відмовлятися від поїздок чи заходів, де вони присутні. У професійному середовищі корисно обмежити спільні обіди чи повернення додому після роботи разом.

2. Відмова від спроб змінити іншу людину Не слід намагатися «перевиховати» або виправити таку особу. Вплив на її поведінку мінімальний, проте завжди можна змінити власне ставлення та спосіб реагування.

3. Збереження особистого простору У разі нав'язливих дзвінків, візитів чи повідомлень від подібної людини доцільно мінімізувати контакт, щоб не допустити порушення внутрішнього балансу.

У рамках теми може бути використана презентація, присвячена дванадцяти основним типам «психологічних вампірів». Як практичне завдання можна запропонувати визначити найбільш поширені їхні типи у власному соціальному оточенні.

3.2. Психологічні поради для підвищення рівня психологічного добробуту студентів.

Війна має глибокий деструктивний вплив на психіку людини, оскільки тривале перебування в умовах соціальної ізоляції, фрустрації актуальних потреб, хронічного стресу та постійних конфліктів призводить до напруження у значущих міжособистісних стосунках і в кінцевому результаті руйнує відчуття психологічного добробуту. У період війни організм людини функціонує на межі власних ресурсів. Гормони стресу, покликані мобілізувати людину у кризових ситуаціях, мають обмежений «термін дії». Це зумовлює емоційні коливання - від тривоги, гніву й короткочасного оптимізму до відчуття спустошення та виснаження. Такі емоційні стани є природними, вони змінюють один одного, і з кожним з них необхідно вміти працювати. До основних проявів втрати належать: відчуття енергетичного виснаження, неможливість виконувати звичні обов'язки, неувважність, зниження концентрації та пам'яті, уповільнення розумових процесів і зменшення їх глибини, втрата інтересу до професійної діяльності, підвищена дратівливість, нервозність, розлади сну, постійна сонливість, підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, зниження апетиту, емоційне вигорання. Проблематика добробуту в умовах війни завжди залишалася надзвичайно актуальною та соціально значущою. Розроблення психологічних методів технологій, спрямованих на покращення самопочуття населення, гармонізацію його внутрішнього стану та адаптацію до умов воєнного часу, є важливим завданням сучасної психологічної науки.

Повномасштабна війна в Україні, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, призвела до масштабних людських втрат і руйнувань. Збройний конфлікт на сході країни, що триває з 2014 року, уже спричинив численні жертви, появу великих груп внутрішньо переміщених осіб і значні психосоціальні труднощі. Вторгнення Російської Федерації у 2022 році викликало одну з наймасштабніших гуманітарних та медичних криз у світі. Внаслідок бойових дій було серйозно пошкоджено житлові будинки, об'єкти інфраструктури, медичні заклади та громадські споруди. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (2022), зафіксовано випадки жорстоких злочинів російських військових проти цивільного населення, зокрема вбивства, катування та сексуальне насильство щодо дорослих і дітей. Багато родин було роз'єднано; близькі люди, друзі та сусіди загинули або зазнали поранень. Станом на 29 листопада 2022 року понад 7,8 мільйона українців залишили країну, а близько 8 мільйонів стали внутрішньо переміщеними особами. Значна частина біженців оселилася в сусідніх державах, зокрема близько 1,6 мільйона - у Польщі (УВКБ ООН, 2022). У зв'язку з цим розроблення та впровадження системи психологічної допомоги, спрямованої на подолання руйнівних наслідків війни для психічного благополуччя особистості, має бути орієнтоване на активізацію внутрішніх ресурсів людини, зміцнення її адаптаційних можливостей і формування здатності до подальшого саморозвитку.

До головних завдань такої роботи належать:

- активізація особистісних резервів для подолання стресових факторів війни;
- розвиток індивідуальної ресурсності та життєстійкості;
- створення сприятливого психологічного клімату;
- надання своєчасної першої психологічної допомоги.

Психологічна стійкість визначається як здатність особистості долати складні життєві обставини, зберігаючи внутрішню рівновагу, психічне здоров'я та цілісність. В умовах війни ця якість набуває особливого

значення, адже саме стійкість допомагає людині не лише впоратися з наслідками травматичних подій, а й підтримувати власну ефективність і віру в перемогу. Стійкість можна розглядати як результат свідомого вибору та внутрішнього зростання. Вона не є вродженою характеристикою, а формується і зміцнюється завдяки постійному саморозвитку - подібно до м'язів, які стають сильнішими під час тренування. Коли людина обирає діяти свідомо, приймає рішення, керуючись цінностями, попри страх, вона стає більш стійкою.

Як зазначають дослідники, сміливість - це не відсутність страху, а здатність діяти відповідно до власних переконань, незважаючи на нього [40]. Життєстійкість особистості ґрунтується на її «Я-концепції», до якої входять почуття контролю, уміння приймати рішення, наявність життєвих цілей і цінностей, усвідомлення сенсу життя, адекватне ставлення та прагнення до самореалізації. Центральним елементом життєстійкості виступає саме «Я-концепція», адже вона визначає уявлення людини про себе, її самооцінку, усвідомлення власних здібностей і способів взаємодії зі світом. Формування цієї системи відбувається під впливом особистого досвіду й забезпечує вищий рівень саморегуляції поведінки людини у соціальному середовищі [5]. Психологічне благополуччя відображає гармонійний стан єдності об'єктивних і суб'єктивних умов розвитку особистості. Воно включає позитивне ставлення до себе та власного життєвого досвіду, наявність цілей, що надають життю сенсу, здатність ефективно долати щоденні труднощі, відчуття постійного особистісного зростання, довірливі взаємини з іншими людьми, сповнені турботи та підтримки, а також уміння залишатися вірним власним переконанням.

Висновки до третього розділу

Проблема самотності в юнацькому віці набуває особливого значення в контексті сучасних соціально-психологічних змін, які охоплюють суспільство. Юність - це період інтенсивного становлення особистості, формування її ціннісних орієнтацій, самоідентичності та життєвих пріоритетів. Саме в цей час людина активно шукає своє місце у світі, прагне до самоствердження, близьких емоційних контактів і водночас переживає суперечності між потребою в автономії та потребою у спільності. Тому феномен самотності є закономірним і водночас складним аспектом внутрішнього життя юнака або юнки. Переживання самотності може бути зумовлене низкою соціально - психологічних чинників. До них належать особливості міжособистісного спілкування, соціальної підтримки, рівень розвитку емоційної зрілості, самооцінки та самосвідомості, а також специфіка сімейних і дружніх відносин. У юнацькому віці особливо гостро проявляється потреба у взаєморозумінні, довірі та прийнятті з боку значущих інших. Невідповідність між очікуваннями та реальними соціальними зв'язками часто стає підґрунтям емоційної ізоляції, відчуття відчуженості та непотрібності. Водночас самотність не є однозначно негативним явищем. Вона може виконувати важливу функцію у процесі особистісного розвитку, сприяючи самопізнанню, усвідомленню власних цінностей, рефлексії життєвого досвіду. Конструктивне переживання самотності допомагає людині розвивати внутрішню автономію, психологічну незалежність і здатність до саморегуляції. Таким чином, самотність може виступати як джерелом деструктивних емоцій, так і стимулом до особистісного зростання - залежно від рівня соціально-психологічної зрілості особистості. Важливим чинником подолання негативного досвіду самотності є сформованість адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе, а також навичок ефективної комунікації та емоційної відкритості. Підтримка з боку родини, друзів, значущих дорослих, а також належність до певних соціальних груп

(навчальних, волонтерських, професійних спільнот) знижують ризик формування глибокого відчуття ізоляції та сприяють зміцненню соціальної ідентичності.

У психологічній практиці важливо звертати увагу на індивідуальні відмінності у переживанні самотності. Для одних осіб це може бути тимчасовий стан, який спонукає до внутрішнього росту, для інших - стійкий емоційний фон, що потребує психологічної підтримки або терапевтичного втручання. Робота психолога з юнаками, які відчують самотність, має бути спрямована на розвиток соціальної компетентності, вміння встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки, підвищення рівня емоційного інтелекту та формування позитивного образу «Я». Отже, самотність у юнацькому віці є багатовимірним явищем, що охоплює емоційний, когнітивний і соціальний аспекти особистісного розвитку. Її переживання відображає як внутрішні суперечності перехідного періоду, так і зовнішні соціальні впливи. Усвідомлення соціально-психологічних чинників, які зумовлюють самотність, дозволяє не лише глибше зрозуміти природу цього феномена, а й розробити ефективні психологічні програми профілактики та допомоги. Застосування таких програм сприятиме гармонійному розвитку молоді, зміцненню її психічного здоров'я, становленню цілісної, соціально активної та емоційної зрілої особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було всебічно розкрито соціально-психологічну сутність феномену самотності в юнацькому віці та виявлено особливості її переживання студентською молоддю. Здійснений аналіз наукових джерел дав змогу систематизувати підходи до вивчення самотності у філософському, соціологічному та психологічному аспектах. Визначено, що самотність є багатовимірним соціально-психологічним явищем, що поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти і відображає ступінь інтегрованості особистості у систему соціальних зв'язків.

Юнацький вік є сенситивним періодом становлення ідентичності, життєвих цінностей і системи міжособистісних відносин, тому переживання самотності на цьому етапі має особливу інтенсивність. Встановлено, що головними чинниками самотності в юності є низький рівень соціальної підтримки, труднощі у міжособистісній взаємодії, недостатня сформованість навичок емоційної компетентності, нереалістичні очікування у стосунках, а також невпевненість у собі та внутрішні конфлікти. Проведено емпіричне дослідження з використанням методик Д. Рассела і М. Фергюсона, тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва та опитувальника особистісної і соціальної ідентичності засвідчило, що близько 15 % досліджуваних студентів мають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що поєднується з низьким рівнем самооцінки, емоційною нестійкістю, тривожністю та труднощами у встановленні міжособистісних контактів. Переважна більшість (65 %) продемонструвала середній рівень переживання самотності, що свідчить про адаптивний характер емоційних реакцій. Встановлено, що причинами підвищеного рівня самотності є відсутність близьких емоційних зв'язків, порушення сімейної комунікації, недостатній рівень соціальної інтеграції у студентському колективі, а також вплив кризових соціальних явищ - війни, міграційних процесів, невизначеності майбутнього.

Практичний етап дослідження був спрямований на розроблення тренінгової програми профілактики та подолання самотності в юнацькому віці. Програма орієнтована на розвиток комунікативних навичок, емоційної саморегуляції, підвищення рівня самооцінки, усвідомлення власних потреб та цінностей, формування позитивного образу «Я». Розроблено також низку психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді, зокрема розвиток життєстійкості, активізацію особистісних ресурсів і зміцнення соціальної підтримки. Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що самотність є не лише індикатором соціальної ізоляції, а й показником внутрішнього стану особистості, що потребує усвідомлення, прийняття й трансформації. Адекватна психологічна допомога молоді, спрямована на формування емоційної зрілості, навичок конструктивної комунікації та позитивного самоставлення, дозволяє знизити рівень деструктивної самотності й забезпечити гармонійний особистісний розвиток. Отже, результати магістерського дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень переживання самотності в юнацькому віці значною мірою зумовлений комплексом соціально-психологічних чинників, а її подолання можливе завдяки розвитку внутрішніх ресурсів, усвідомленню власної унікальності та налагодженню ефективних соціальних зв'язків. Практична реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, соціальної адаптації та життєвої стійкості студентської молоді в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Аль-Ріяхі К. Г. Соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків : кваліфікац. робота бакалавра. Київ : Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2020. 68 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/17500> (дата звернення: 03.11.2025).
2. Бринза І. В., Бедан В. Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці // Наука і освіта. 2013. № 4. С. 3-8. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/...> (дата звернення: 03.11.2025).
3. Вітюк Н. Р., Бігун Т. Я. Соціально-психологічні чинники переживання самотності у ранньому юнацькому віці // Психологія. 2024. Т. 35, № 6. С. 82-87. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/14>.
4. Нечай Н. С. Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці : дипломна робота бакалавра. Дніпро : Дніпров. політехн. фаховий коледж, 2024. 105 с. URL: <http://www.dgu.com.ua/...> (дата звернення: 03.11.2025).
5. Погоріла М. І. Психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці : кваліфікац. робота бакалавра. Запоріжжя : Запоріз. нац. ун-т, 2023. 33 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/...> (дата звернення: 03.11.2025).
6. Рибачок Н. В. Психологічні особливості прояву самотності у підлітків : кваліфікац. робота магістра. Рівне : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. 72 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/...> (дата звернення: 03.11.2025).
7. Скворчевська Є. Чинники переживання почуття самотності в юнацькому віці // Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach. 2024. Nr 19. S. 155-166. URL: <http://www.wydawnictwo.wst.pl/...> (дата звернення: 03.11.2025).

8. Башманівська Я. В. Самотність людини в умовах глобалізації : дис. ... канд. філос. наук. Житомир, 2015. 195 с.
9. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 319 с.
10. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 21 с.
11. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю // Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 22-44.
12. Гоян І. М. та ін. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності [Електронний ресурс]. URL: [http://perspectives.pp.ua/...](http://perspectives.pp.ua/) (дата звернення: 02.11.2025).
13. Гусейнова Н. О. Зарубіжні та вітчизняні дослідження переживання самотності [Електронний ресурс]. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/...](http://ekhsuir.kspu.edu/) (дата звернення: 02.11.2025).
14. Джаббарова Л. В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2020. 22 с.
15. Железнякова Ю. В. Почуття самотності як чинник адиктивної поведінки підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Запоріжжя, 2017. 205 с.
16. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результати адаптації // Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-10.
17. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів [Електронний ресурс]. URL: [http://habitus.od.ua/...](http://habitus.od.ua/) (дата звернення: 02.11.2025).
18. Кулаєва Т. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах //

- Věda a perspektivy. 2023. № 11 (30). URL: [http://perspectives.pp.ua/...](http://perspectives.pp.ua/) (дата звернення: 02.11.2025).
19. Лук'яненко Т. Н. Психологічні особливості прояву амбівалентності особистості в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2003. 20 с.
 20. Малімон В. І. Особливості подолання відчуття самотності викладачів ВЗО в умовах війни // Модернізація системи освіти в гірських регіонах : нац. і глобал. виміри : зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ, 22-23 листоп. 2022. С. 193-196.
 21. Малімон В. І. Профанні та сакральні смисли самотності // Вісник Львів. нац. ун-ту : філос.-політол. студії. 2019. № 26. С. 40-46. URL: [http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/...](http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/) (дата звернення: 02.11.2025).
 22. Малімон В. І. Феномен самотності в буденному, граничному та метаграничному вимірах людського буття // Вісник Львів. нац. ун-ту : філос.-політол. студії. 2019. № 25. С. 35-41. URL: [http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/...](http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/) (дата звернення: 02.11.2025).
 23. Малімон В. І. Філософія самотності як метанаратив сьогодення // II міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні наукові проблеми та інноваційні рішення в контексті XXI століття» (НПУ Драгоманова, 17 лют. 2023 р.). Гуманітарний корпус : зб. наук. статей. Вип. 49. Київ : ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2023. С. 5-7.
 24. Марченко А. Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму : дис. ... д-ра філософії зі спец. 053 Психологія. Луцьк, 2022. 306 с.
 25. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
 26. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.04. Київ, 2008. 23 с.
 27. Москалець В.; Загальна психологія: підручник. Ліра. Київ.; 2020. С.564.

- 28.Пальчевська О. Г. Екзистенційно-смишложиттєві орієнтації віруючих пізньопротестантських конфесій : дис. ... канд. філос. наук. Рівне, 2016. 210 с.
- 29.Помазова О.; Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С.206-214
- 30.Попелюшко Р. Самотність - як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212-216
- 31.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.
- 32.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. 17с.
- 33.Сватенкова Т. І. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2015. 23 с.
34. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 370 с.
- 35.De Jong-Gierveld J. A review of loneliness : concepts and definitions, determinants and consequences [Електронний ресурс]. URL: <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/2781577/111286.pdf> (дата звернення: 02.11.2025).
- 36.Baarck J., Kovacic M. The relationship between loneliness and health. 2022. EU Science Hub [Електронний ресурс]. URL: <https://joint-research-centre.ec.europa.eu> (дата звернення: 02.11.2025).

37. Cacioppo S., Grippo A. J., London S., Goossens L., Cacioppo J. T. Loneliness : clinical import and interventions // Perspectives on Psychological Science. 2015. № 10 (2). P. 238-249.
38. Dumm T. Loneliness as a way of life [Електронний ресурс]. URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Dumm_Loneliness.pdf (дата звернення: 02.11.2025).
39. Hawkey L. C. Loneliness // Encyclopedia Britannica. 2018 [Електронний ресурс]. URL: <https://www.britannica.com/science/loneliness> (дата звернення: 02.11.2025).
40. Kerz J. D. More meaning, less loneliness? A scoping literature review on the relation between meaning in life and loneliness : MSc thesis. 26.02.2023.
41. Kuo B. When loneliness evolves into solitude : the answer to the self from within [Електронний ресурс]. URL: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=113574> (дата звернення: 02.11.2025).
42. Ma R., Mann F., Wang J.-L., Lloyd-Evans B., Terhune J., Al-Shihabi A., Johnson S. The effectiveness of interventions for reducing subjective and objective social isolation among people with mental health problems : a systematic review // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2020. № (уточнити номер випуску).
43. Malimon V. I. Loneliness as a subjective experience : psychological analysis // Psychological patterns of social processes and personality development in modern society : scientific monograph. Riga : Baltija Publishing, 2023. P. 82-106. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-6>. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/347/9554/19920-1> (дата звернення: 02.11.2025).
44. McDaid D., Qualter P., Arseneault L., Barreto M., Fett A.-K., Hey N. та ін. Tackling loneliness : evidence review. 2022 [Електронний ресурс]. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/tackling-loneliness-evidence->

- review/tackling-loneliness-evidence-review-full-report (дата звернення: 02.11.2025).
45. Mijuskovic B. L. Feeling lonesome : the philosophy and psychology of loneliness. Praeger, 2015. 203 p.
 46. Romanchuk O. Psychological resilience in a time of war : individual and national dimension [Електронний ресурс]. URL: <https://i-cbt.org.ua/psychological-resilience-in-a-time-of-war> (дата звернення: 02.11.2025).
 47. Your personality can invite loneliness, and loneliness can shape your personality [Електронний ресурс]. URL: <https://www.bps.org.uk/research-digest/your-personality-can-invite-loneliness-and-loneliness-can-shape-your-personality> (дата звернення: 02.11.2025).
 48. Malimon V. I. Loneliness in modern Europe : philosophical reflections // Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук : проблеми та перспективи : зб. матеріалів Х Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Кам'янське, 1-2 червня 2023 р. С. 244-247.
 49. Malimon V. I. Loneliness as a universal psychological phenomenon // Moderní aspekty vědy : XXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2022. S. 27-40. URL: <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/mono-22.pdf> (дата звернення: 02.11.2025).
 50. Piletska L., Popovych I., Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kravets N., Blynova O. Research of the relationship between existential anxiety and the sense of personality's existence // Revista Inclusiones. 2020. Vol. 7. Num. Especial. P. 41-59.
 51. Zeer E. F., Yugova E. A., Karpova N. P., Trubetskaya O. V. Psychological predictors of human hardiness formation // International Journal of Environmental & Science Education. 2016. № 11 (14). P. 7035-7044.