

## ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК ПРОЯВ ДИСТИНКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

**Філоненко Катерина**

БО «Благодійний фонд "Голоси дітей"»

м. Запоріжжя, Україна

[katya13.filonenko@gmail.com](mailto:katya13.filonenko@gmail.com)

ORCID <https://orcid.org/0009-0007-1717-601X>

**Савелюк Наталія**

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

[nsavelyuk@ukr.net](mailto:nsavelyuk@ukr.net)

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>

**Мета.** Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню типологічних особистісних предикторів схильності до переживання та вираження самотності як одного з можливих проявів дистинктивної поведінки.

**Методи.** Для реалізації завдань емпіричного дослідження були використані такі стандартизовані та валідні психодіагностичні методики як тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» О. Саннікової, В. Бедан і 16 Рґ-опитувальник Р. Кеттелла (форма Рґ-105-С).

**Результати.** У процесі порівняльного теоретичного аналізу наукових досліджень обґрунтовано, що самотність із точки зору психології не є лише деструктивним феноменом. В окремих випадках, а особливо в умовах війни, вона стає проявом дистинктивної поведінки особистості. Своєю чергою, така поведінка розглядається як спосіб самовираження індивідуальності, нерідко пов'язаний із виходом за межі поширених соціальних упливів і втіленням намагання в чомусь бути не такою як усі людиною, що далеко не завжди має деструктивні наслідки. За результатами емпіричного дослідження респонденти продемонстрували помірний рівень переживання самотності майже за всіма її компонентами: мотиваційним, психофізіологічним, емоційним, когнітивним, конативним, рефлексивно-аналітичним, адаптивно-захисним, а також за показником її внутрішнього прийняття. Високі показники виявлені тільки за контрольно-регулятивним компонентом. Також досліджена вибірка характеризується схильністю до замкнутості й незалежності, тривоги та

чутливості до змін у настрої, емоційною нестабільністю, інтроверсією, помірною здатністю до адаптації в соціальному середовищі, а також високою відповідальністю та відданістю своїм переконанням і цінностям. Виявлено низку взаємозв'язків компонентів переживання самотності з цими та іншими типологічними психологічними особливостями респондентів.

**Висновки.** В підсумку констатовано, що як один зі способів переживання і вираження власного неповторного внутрішнього світу самотність може виступати, насамперед, для замкнених і некоммунікбельних (фактор А), емоційно нестійких і нетолерантних до фрустрацій (фактор С), нерішучих і сором'язливих (фактор Н), підозріливих та егоцентричних (фактор L), творчих і мрійливих (фактор М), тривожних і невпевнених у собі (фактор О та F<sub>1</sub>), із низьким самоконтролем (фактор Q<sub>3</sub>), фрустрованих реальним життям (фактор Q<sub>4</sub>), із низькою самооцінкою (фактор MD), а також інтровертованих (F<sub>2</sub>) особистостей.

**Ключові слова:** особистість, психічне здоров'я, дистинктивна поведінка, самотність, схильність до переживання самотності, війна.

**Kateryna Filonenko, Nataliia Saveliuk. Experiencing loneliness as a manifestation of distinctive personality behavior.**

**Purpose.** The article is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of typological personality predictors of the tendency to experience and express loneliness as one of the possible manifestations of distinctive behavior.

**Methods.** To implement the tasks of the empirical study, standardized and valid psychodiagnostic methods were used, such as the test-questionnaire "Differential diagnostics of the tendency to experience loneliness (DYSPS)" by O. Sannikova, V. Bedan, and 16 PF-questionnaire by R. Cattell (form PF-105-C).

**Results.** In the process of comparative theoretical analysis of scientific research, it was substantiated that loneliness from the point of view of psychology is not only a destructive phenomenon. In some cases, and especially in war conditions, it becomes a manifestation of distinctive behavior of the individual. In turn, such behavior is considered as a way of expressing individuality, often associated with going beyond the boundaries of widespread social influences and embodying an attempt to be different from everyone else in some way, which does not always have destructive consequences. According to the results of the empirical study, respondents demonstrated a moderate level of loneliness in almost all its components: motivational, psychophysiological, emotional, cognitive, conative, reflective-analytical, adaptive-protective, as well as an indicator of its internal acceptance. High indicators were found only in the control-regulatory component. The studied sample is also characterized by a tendency to isolation and independence, anxiety and sensitivity to mood changes, emotional instability, introversion, moderate ability to adapt in the social environment, as well as high responsibility and devotion to one's beliefs and values. A number of relationships between the components of loneliness with these and other typological psychological characteristics of the respondents were revealed.

**Conclusions.** In conclusion, it was stated that loneliness can act as one of the ways of experiencing and expressing one's own unique inner world, primarily for closed and unsociable (factor A), emotionally unstable and intolerant of frustrations (factor C), indecisive and shy (factor H), suspicious and egocentric (factor L), creative and dreamy (factor M), anxious and insecure (factor O and F1), with low self-control (factor Q3), frustrated with real life (factor Q4), low self-esteem (factor MD), as well as introverted (F2) personalities.

**Keywords:** personality, mental health, distinctive behavior, loneliness, tendency to experience loneliness, war.

**Вступ.** Війна в Україні спровокувала чимало суттєвих психологічних та соціальних змін. Подеколи ці зміни супроводжуються радикалізацією суспільних настроїв, процесами взаємного відчуження, невпевненістю у завтрашньому дні, невизначеністю життєвих перспектив, емоційною напруженістю у міжособистісних стосунках. Адже військові дії в нашій країні призвели до роз'єднання великої кількості родин, втрати близьких і друзів, вимушеної внутрішньої та зовнішньої міграції. Багато людей опинилися у нових, незнайомих умовах, без підтримки та можливості звернутися за допомогою. Як наслідок впливу цих та інших факторів сформувалися передумови для виникнення досвіду самотності у значної частини українців.

Але такий досвід, як і життя в умовах невизначеності назагал – це досвід не тільки українства, а й усієї світової спільноти. У 2023 році ВООЗ оголосила самотність «гострою загрозою глобальному здоров'ю» (World Health Organization, 2023). Самотність пов'язана з тим, що людина переживає ізоляцію від певної спільноти людей, навіть власної сім'ї, від соціальної реальності. Нерідко пишуть про порушення зв'язку внутрішнього світу особистості з її соціальним оточенням, що призводить до посилення стресу, страху перед майбутнім, тривоги, незахищеності, невдоволення життям.

Візьмемо для прикладу два широко цитованих у психологічних дослідницьких працях визначення: 1) самотність – це «неприємний досвід, який виникає, коли існує суб'єктивна невідповідність між бажаною та уявною доступністю та якістю соціальних взаємодій» (Perlau, Perlman, 1982); 2) самотність – це «болісне почуття, яке супроводжує відчуття того, що кількість або особливо якість соціальних стосунків людини не задовольняє її соціальні потреби» (Hawkley, Cacioppo, 2010).

З усім тим, не будь-яка самотність є деструктивною, і в цьому контексті її розгляду як за певних обставин конструктивного феномену присвячена значно менша частка прицільних наукових досліджень. На нашу думку, одним із перспективних ракурсів аналізу зазначеного феномену в його конструктивних вимірах може бути розуміння самотності як різновиду дистинктивної поведінки особистості.

Так, залежно від причин, самотність поділяється на три категорії (Rokach, 2001; Tiwari, 2013; Mushtaq, 2014): 1) Ситуаційна самотність – її виникненню можуть сприяти соціально-економічні та культурні чинники. До цього стану часто призводять різноманітні зовнішні обставини, такі як травматичні переживання, дисбаланс між потребами людини та її соціальними зв'язками, міграція населення, конфлікти між людьми, а також нещасні випадки, аварії чи катастрофи. Констатуємо, що війна в Україні теж дуже вагома причина ситуаційної самотності. 2) Самотність, пов'язана з розвитком. Людина має природну потребу у близьких стосунках, які важливі для її особистісного зростання. Одночасно з цим існує необхідність у розвитку індивідуальності, що передбачає усвідомлення власної сутності. Для гармонійного розвитку необхідно знаходити баланс між цими двома потребами. А якщо цей баланс порушується, людина може втратити відчуття сенсу життя, що, своєю чергою, спричиняє відчуття порожнечі та деколи самотності. Такі фактори як недоліки особистісного розвитку, значущі розлуки, соціальна ізоляція, бідність, несприятливі умови життя або фізичні та психологічні труднощі можуть провокувати цей тип самотності. 3. Внутрішня самотність – пов'язана переважно з особистісними характеристиками, такими як локус контролю, психічна напруга, низька самооцінка, почуття провини, марності чогось чи неадекватні копінг-стратегії. Ці чинники можуть сприяти формуванню відчуття ізоляції навіть за наявності соціальних контактів.

Згідно з дослідженнями А. Seemann (Seemann, 2022), до структури переживання самотності відносяться наступні елементи: 1) соціальна активність (бажання взаємодіяти з іншими, встановлювати нові контакти та почуватися корисним для суспільства); 2) потреба у спілкуванні (базова необхідність у розумінні, прийнятті, зворотному зв'язку, обміні інформацією та почутті належності до спільноти); 3) ідентичність (схильність людини

до асоціювання себе з образом самотньої особи, дотримання звичок, притаманних самотній людині, сприйняття себе як окремої, віддаленої від інших); 4) конструктивність (здатність особистості використовувати періоди самотності як ресурс для духовного зростання, самостереження, розвитку); 5) дезадаптація (існування комунікативних бар'єрів, соматичних симптомів або дезорганізувальних емоцій, що ускладнюють встановлення контактів); 6) відчуженість (жорсткі межі особистості, мінімальне розкриття власного внутрішнього світу, відчуття відокремленості від себе та оточення).

У заявленому контексті дослідження імпонує підхід Л. Симеонової (Симеонова, 1985), котра класифікувала людей, схильних до самотності, на декілька типів, виходячи з їх характерних поведінкових особливостей: 1. Зі сильною потребою у самоствердженні, що фокусуються виключно на власному успіху. Вони прагнуть бути центром уваги, і їх інтереси зосереджені лише на собі. 2. Зі стереотипізованою поведінкою, що міцно прив'язуються до своєї обраної ролі й важко виходять за її рамки, через що часто не можуть бути розкутими та природними. 3. З нестандартною поведінкою, чий світогляд і дії не відповідають загальноприйнятим нормам і правилам групи. Вони мають своєрідне бачення світу та яскраву уяву, проте часто не бажають рахуватися з іншими. 4. Зосереджені на своїх почуттях і внутрішньому світі. Для них власні переживання і внутрішній стан є винятковими, і вони вважають, що їх життя не схоже на те, що відбувається з іншими. 5. Сором'язливі з низькою самооцінкою, що недооцінюють себе як особистостей. Вони бояться бути нецікавими для оточення, тому залишаються в тіні, й це сприяє тому, що їх не помічають, що викликає болісні емоційні переживання.

З цих описів випливає, що самотність як явище має в основі індивідуальний досвід, окремий від інших, але водночас описується набором реакцій, причин і почуттів. Ці індивідуальні реакції, причини та почуття потім керуються усе-таки соціальними структурами та позиціями, які спрямовують пережиту самотність на конкретне особистісне сприйняття феномену. З такої позиції самотність можна розглядати як певну структуру з набором факторів, які самі по собі мало говорять про самотність, але разом створюють цілісне розуміння явища.

У цьому контексті самотність виступає не лише емоційним станом чи наслідком соціальної взаємодії, а і проявом дистинктивної поведінки особистості. Дистинктивна поведінка розглядається як специфічний тип активності індивіда, спрямований на демонстрацію неповторної індивідуальності, що нерідко супроводжується виходом за межі соціальних норм і небажанням підпорядковуватися загальноприйнятим очікуванням (Navaza, 2023).

У межах атрибутивної теорії Г. Келлі дистинктивність описується як специфічність та відмінність індивіда від інших, що виступає маркером його унікальної суб'єктивності (Nalchajyan, 2006). Це дозволяє розглядати дистинктивну поведінку не лише як спосіб самопрезентації, а і як механізм внутрішньої регуляції, який визначає реакції особи на соціальні взаємодії, оцінки та міжособистісні стосунки.

В такому ракурсі дослідження ми звернули увагу на модель макроструктури схильності до переживання самотності, розроблену В. Бедан на основі континуально-ієрархічного підходу дослідження структури властивостей особистості О. Саннікової (Саннікова, Бедан, Гусак, 2018). Ця структура включає три основні рівні: I – формально-динамічний; II – змістовно-особистісний; III – соціально-імперативний та проміжний рівень соціального досвіду. На формально-динамічному рівні самотність презентована динамічними характеристиками, що відображають особливості її перебігу і форму вияву та реалізації у життєвих ситуаціях. На змістовно-особистісному – виявляється у характеристиках, пов'язаних зі спрямованістю особистості, її потребо-мотиваційною сферою, цінностями тощо. На соціально-імперативному – відображає систему уявлень про вимоги культури, релігії, професії, соціального середовища, етичних і моральних норм у проявах її переживання. На рівні ж індивідуального досвіду самотність регулює обсяг взаємодії особистості зі соціумом.

Описані різнорівневі характеристики тісно взаємодіють, доповнюють одна одну і формують самотність як цілісну інтегральну рису (схильність) особистості. Таким чином, схильність до переживання самотності містить стійкі динамічні, якісні, змістовні та соціально-імперативні ознаки, які разом специфічно проявляються в повсякденній діяльності.

Серед найбільш сучасних дослідників самотності в Україні варто згадати Л. Магдисюк (2020), Т. Кулаєву (2023), А. Вихруща (2024), Є. Скворчевську (2024), Б. Іваненко (2025) та ін. Цікавими є новітні ракурси погляду на цю класичну проблему – наприклад, самотність крізь призму віртуальної реальності вивчається у працях Т. Комар та Л. Данильчук (Комар, Данильчук, 2020).

Можна зробити висновок, що, попри нинішній сплеск інтересу до проблеми самотності, її наслідків для психічного здоров'я та можливих способів подолання, сама відповідна концепція залишається все ще недостатньо усебічно розробленою. Короткий аналіз наукового тлумачення самотності як суб'єктивного переживання доводить, що її необхідно вивчати системно, враховуючи багато різних факторів. Тому вважається важливим розпізнати різні ознаки самотності та спробувати поєднати відмінні підходи до її розуміння як психологічного феномену. Назагал, переосмислення традиційних підходів до проблеми переживання самотності в сучасних умовах є надзвичайно важливим для розуміння її неоднозначності та, відповідно, пошуку шляхів її вирішення, що впливатиме на якість життя і психічне здоров'я багатьох людей.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити типологічні особистісні предиктори схильності до переживання та вираження самотності як одного з можливих проявів дистинктивної поведінки.

**Завдання статті:** 1) здійснити теоретичний аналіз поняття «самотність» і «дистинктивна поведінка» у психологічній літературі; 2) описати та проінтерпретувати результати цілісного емпіричного дослідження.

**Методи та процедура дослідження.** Організація і проведення емпіричного дослідження особистісних предикторів переживання самотності особистістю в умовах воєнного стану включало три етапи: підготовчий, етап проведення дослідження та етап обробки й інтерпретації отриманих даних. Термін збору емпіричних даних: 2024 рік.

На підготовчому етапі дослідження сплановано його змістовну частину, визначено репрезентативну вибірку і підібрано валідний психодіагностичний інструментарій. Вибірку склали 98 респондентів віком від 18 до 60 років, серед них 50 респондентів 18-20 років

(юність), 27 – 21-25 років (рання зрілість) і 21 – 26-60 років (середній вік).

Для дослідження ми обрали такі методики: тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О. Саннікова, В. Бедан); 16 PF-опитувальник Р. Кеттелла (PF-105-C). Збір даних проводився за допомогою сервісу Google Forms за умови попередньої добровільної та поінформованої згоди респондентів.

Першим пропонувалося пройти тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)». Він був розроблений у 2017 році українськими вченими О. Санніковою та В. Бедан для діагностування окремих компонентів схильності до переживання самотності, показника прийняття самотності та загального показника схильності до переживання самотності (Сзаг) (Бедан, 2018: 109). Далі пропонувалося пройти тест-опитувальник Р. Кеттелла (PF-105-C). Для дослідження ми обрали один із варіантів цього опитувальника – бланк С, який містить 105 питань.

Науково-дослідна робота проводилась на базі Національного університету «Запорізька політехніка» та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Також підбір респондентів відбувався за допомогою соцмережі Facebook. Таким чином нам вдалося залучити респондентів із Західного, Центрального, Східного та Південного регіонів України.

Завершальний етап був присвячений математично-статистичному та теоретичному аналізу отриманих у результаті дослідження даних. Для з'ясування взаємозв'язку основних компонентів самотності з типовими психологічними особливостями особистості був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона. Обробка показників здійснювалася за допомогою програм Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 27.0.

**Обговорення результатів.** За тестом-питальником «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» О. Саннікової та В. Бедан було отримано наступні загальностатистичні показники (табл. 1):

Таблиця 1

**Показники схильності до переживання самотності респондентів**

|           | <b>СМо</b>  | <b>СПф</b> | <b>СЕ</b> | <b>СКг</b> | <b>СКн</b> | <b>СКР</b>  | <b>СРА</b>  | <b>САЗ</b>  | <b>СПр</b> | <b>Сзаг</b> |
|-----------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| <b>X</b>  | 29,1        | 23,5       | 24,22     | 21,9       | 19,4       | 30,0        | 26,8        | 24,4        | 18,2       | 23,3        |
| <b>Мо</b> | 27,0        | 18,0       | 26,00     | 24,0       | 20,0       | 24,0        | 27,0        | 24,0        | 16,0       | 29,6        |
| <b>Me</b> | 29,0        | 23,0       | 24,5      | 22,0       | 19,5       | 30,5        | 27,0        | 24,0        | 17,5       | 24,36       |
| <b>D</b>  | 25,6        | 114,1      | 110,8     | 60,1       | 114,8      | 61,5        | 48,9        | 39,4        | 42,5       | 34,4        |
| <b>σ</b>  | 5,1         | 10,7       | 10,52     | 7,7        | 10,7       | 7,8         | 7,0         | 6,3         | 6,5        | 5,9         |
| <b>CV</b> | <b>0,17</b> | 0,45       | 0,43      | 0,35       | 0,55       | <b>0,26</b> | <b>0,26</b> | <b>0,26</b> | 0,36       | <b>0,25</b> |

**Примітка.** I. Показники описової статистики: X – середнє арифметичне; Мо – мода; Me – медіана; D – дисперсія;  $\sigma$  – стандартне відхилення; CV – коефіцієнт варіації. II. Компоненти: СМо – мотиваційний, СПф – психофізіологічний, СЕ – емоційний, СКг – когнітивний, СКн – конативний, СКР – контрольно-регулятивний, СРА – рефлексивно-аналітичний, САЗ – адаптивно-захисний, СПр – показник прийняття самотності; III. Жирним шрифтом виокремлені показники коефіцієнта варіації (CV) нижче 0,33.

За даними таблиці 1 можемо бачити, що у респондентів переважають середні показники за такими компонентами як СМо, СПф, СЕ, СКг, СКн, СРА, САЗ, СПр та Сзаг. Інакше кажучи, досліджені особи продемонстрували помірний рівень потреби у переживанні самотності та аналогічний рівень організмичних відчуттів (наприклад, фізичної слабкості або змін апетиту); середні прояви яскравості та різноманітності емоцій і почуттів, думок і суджень, дій та експресивності, пов'язаних із зазначеним переживанням; помірну здатність до аналізу причин і наслідків самотності та до активного управління діями, спрямованими на опанування відповідними процесами і станами, а також середній рівень готовності до самотності.

Високі показники виявлені тільки за контрольно-регулятивним компонентом (СКР), що демонструє, відповідно, високий рівень контролю респондентів за емоційними, когнітивними, поведінковими репрезентаціями переживання самотності. Це може свідчити про велику значущість для досліджених осіб емоційного, когнітивного, поведінкового саморегулювання у ситуаціях, пов'язаних із зазначеним переживанням.

Назагал отримані середні показники вказують на помірну схильність респондентів до переживання самотності. Такий результат може бути типовим для людей, котрі мають належний баланс між особистісною автономністю та бажанням мати соціальні контакти,

періодично замислюються над проблемою самотності, але не сприймають її як загрозу чи як щось виключно негативне.

Далі розглянемо отримані загальностатистичні показники за тестом-питальником «16–PF–C» Р. Кеттелла, попередньо переведені у стени за кожним фактором (табл. 2):

Таблиця 2

**Узагальнені показники за тестом Р. Кеттелла (16-PF-C) у стенах (1-10)**

| №                       | Шкала                                                                   | X   | Mo  | Me   | σ    |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|
| 1                       | Замкнутість (A-)                                                        | 2,2 | 3,0 | 3,0  | 2,0  |
| 2                       | Інтелект (B-)                                                           | 3,2 | 2,0 | 1,0  | 1,25 |
| 3                       | Емоційна нестійкість (C-)                                               | 4,7 | 5,0 | 5,0  | 2,22 |
| 4                       | Підпорядкованість (E-)/домінантність (E+)                               | 5,1 | 5,0 | 5,0  | 2,19 |
| 5                       | Стриманість (F-)/експресивність (F+)                                    | 4,0 | 4,0 | 4,0  | 1,98 |
| 6                       | Низька нормативність поведінки (G-)/висока нормативність поведінки (G+) | 5,8 | 6,0 | 5,0  | 2,03 |
| 7                       | Нерішучість (H-)                                                        | 4,6 | 5,0 | 6,0  | 2,07 |
| 8                       | Жорсткість (I-)                                                         | 5,3 | 5,0 | 5,0  | 2,10 |
| 9                       | Підозрілість (L+)                                                       | 6,3 | 7,0 | 5,0  | 2,28 |
| 10                      | Практичність (M-)/розвинута уява (M+)                                   | 5,2 | 5,0 | 5,0  | 2,07 |
| 11                      | Прямолінійність (N-)/дипломатичність (N+)                               | 5,6 | 5,0 | 4,0  | 2,13 |
| 12                      | Тривожність (O+)                                                        | 7,2 | 8,0 | 10,0 | 2,59 |
| 13                      | Консерватизм (Q1-)/радикалізм (Q1+)                                     | 4,6 | 5,0 | 5,0  | 2,32 |
| 14                      | Конформізм (Q2-)/нонконформізм (Q2+)                                    | 5,3 | 5,0 | 4,0  | 1,97 |
| 15                      | Низький (Q3-)/високий самоконтроль (Q3+)                                | 5,3 | 5,0 | 4,0  | 1,91 |
| 16                      | Розслабленість (Q4-)/напруженість (Q4+)                                 | 5,5 | 6,0 | 6,0  | 2,15 |
| 17                      | Адекватність самооцінки (MD)                                            | 4,9 | 5,0 | 5,0  | 2,17 |
| <b>Вторинні фактори</b> |                                                                         |     |     |      |      |
| 1                       | Тривожність (F1)                                                        | 6,5 | 7,0 | 7,0  | 0,92 |
| 2                       | Інтроверсія/екстраверсія (F2)                                           | 3,9 | 4,0 | 4,0  | 2,46 |
| 3                       | Чуттєвість/реактивна врівноваженість (F3)                               | 6,0 | 6,0 | 6,0  | 0,85 |
| 4                       | Конформність/незалежність (F4)                                          | 5,5 | 6,0 | 6,0  | 2,21 |

При інтерпретації отриманих результатів доцільно брати до уваги не тільки вираженість окремих факторів, а і їх поєднання, тобто застосовувати голістичний підхід. Також варто розуміти, що війна може мати різний вплив на людей з певними типовими особистісними особливостями. Так, респонденти з високими показниками тривожності та напруженості (фактори O, F1, Q4) більш схильні до травматичних переживань наслідків бойових дій, із глибокими фізіологічними та психологічними проблемами. Рішучі та самостійні особи (фактор H) можуть приховувати власні переживання, вважаючи це проявом слабкості, й уникати звернення

по допомогу. Мрійливі та творчі особистості (фактор М) можуть занурюватись у світ фантазій та не застосовувати реальних дій для покращення ситуації та підтримання власної безпеки. Натомість емоційно стабільні та організовані респонденти (фактор Q3) можуть витісняти свої емоції, надаючи пріоритет зовнішній ефективності, що інколи може призводити до вигорання.

Назагал досліджена вибірка респондентів характеризується схильністю до замкнутості та незалежності, інтроверсією, помірною здатністю до адаптації в соціальному середовищі, високою відповідальністю та відданістю своїм переконанням і цінностям. Досліджені особи виявляють емоційну нестабільність, схильність до тривоги і чутливості до змін у настрої, хоч і здатні контролювати свої емоційні реакції у стресових ситуаціях. Вони мають певні труднощі з абстрактними завданнями, розумінням відповідної інформації та навчанням. Попри схильність до самостійності та відстоювання власної думки, у них іноді проявляється конфліктність і самокритика, що може ускладнювати їх соціальне життя.

З метою виявлення взаємозв'язків основних компонентів переживання самотності із зазначеними типологічними психологічними особливостями особистості було застосовано кореляційний аналіз результатів за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Основною передумовою вибору цього коефіцієнта є встановлений нормальний розподіл отриманих кількісних показників.

Результати кореляційного аналізу компонентів схильності до переживання самотності з типологічними особистісними особливостями респондентів представлені у табл. 3.

Отже, слабка обернена кореляція виявлена між фактором А і компонентом СКн ( $r = -0,220$ , при  $p \leq 0,05$ ). Такий результат вказує на те, що замкнені, некоммунікбельні й, відповідно, схильні до самотності респонденти мають більш різноманітне вираження її зовнішніх проявів (у діях, поведінці, емоційній експресивності). Інакше кажучи, люди з цією рисою не приховують своєї схильності до самотності, а яскраво її демонструють, що в окремих ситуаціях може стати певною їх перевагою.

Фактор С має значущі зворотні кореляції з цілою низкою компонентів переживання самотності: СМо ( $r = -0,325$ , при  $p \leq 0,01$ ), СПф ( $r = -0,558$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКГ ( $r = -0,525$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКн ( $r = -0,518$ , при  $p \leq 0,01$ ), СРА ( $r = -0,378$ , при  $p \leq 0,01$ ), САЗ ( $r = -0,288$ , при

$p \leq 0,01$ ), Сзаг ( $r = -0,585$ , при  $p \leq 0,01$ ), а також пряму кореляцію – з компонентом СПр ( $r = 0,218$ , при  $p \leq 0,05$ ). Отже, емоційно нестійкі особистості, з низькою толерантністю до фрустрацій, із симптомами іпохондрії схильні до переживання самотності на рівні організмичних відчуттів, характеризуються різноманіттям думок щодо цього стану та зовнішньої його демонстрації, тенденцією аналізувати причини і наслідки самотності, мають потребу в її періодичному або постійному переживанні та схильні водночас активно усім цим опановувати. З усім тим, з огляду на слабшу, але теж значущу пряму кореляцію, такі особистості більш негативно, заперечно ставляться до самотності, порівняно з емоційно стабільними людьми. З огляду на встановлені взаємозв'язки, можемо стверджувати, що самотність для осіб із такою рисою – це свого роду ще одна «хвороба», яку вони внутрішньо не приймають, але яку водночас можуть і хочуть виставляти «напоказ».

Таблиця 3

**Взаємозв'язок компонентів схильності до переживання самотності з типологічними особистісними особливостями респондентів**

| Факто<br>Р | Компоненти схильності до переживання самотності |                |                |                |                |                |                |               |                |
|------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
|            | СМО                                             | СПф            | СКг            | СКн            | СКР            | СПА            | САЗ            | СПр           | Сзаг           |
| <b>A</b>   | -0,076                                          | -0,113         | -0,161         | <b>-0,220*</b> | 0,002          | -0,094         | -0,041         | 0,019         | -0,162         |
| <b>B</b>   | -0,171                                          | -0,089         | -0,023         | 0,095          | 0,077          | 0,052          | -0,204         | -0,020        | -0,030         |
| <b>C</b>   | <b>-,325**</b>                                  | <b>-,558**</b> | <b>-,525**</b> | <b>-,518**</b> | 0,187          | <b>-,378**</b> | <b>-,288**</b> | <b>,218*</b>  | <b>-,585**</b> |
| <b>E</b>   | 0,022                                           | -0,024         | -0,096         | -0,145         | 0,059          | -0,088         | -0,155         | 0,118         | -0,064         |
| <b>F</b>   | 0,106                                           | 0,141          | 0,032          | 0,036          | -0,163         | 0,035          | 0,253          | -0,145        | 0,067          |
| <b>G</b>   | 0,029                                           | -0,085         | 0,021          | -0,014         | -0,183         | -0,033         | 0,091          | -0,053        | -0,040         |
| <b>H</b>   | -0,046                                          | -0,153         | <b>-,213*</b>  | <b>-,228*</b>  | 0,052          | -0,174         | -0,109         | -0,059        | <b>-,223*</b>  |
| <b>I</b>   | 0,024                                           | 0,042          | 0,022          | 0,026          | 0,137          | 0,198          | <b>0,214*</b>  | -0,054        | 0,060          |
| <b>L</b>   | <b>,428**</b>                                   | <b>,302**</b>  | <b>,323**</b>  | <b>,251*</b>   | <b>-,267*</b>  | 0,183          | 0,085          | -0,086        | <b>,357**</b>  |
| <b>M</b>   | <b>,361**</b>                                   | <b>,352**</b>  | <b>,257*</b>   | <b>,230*</b>   | -0,105         | 0,150          | 0,057          | 0,047         | <b>,348**</b>  |
| <b>N</b>   | 0,175                                           | 0,136          | 0,191          | 0,158          | <b>-,239*</b>  | 0,052          | 0,009          | -0,069        | 0,179          |
| <b>O</b>   | <b>,310**</b>                                   | <b>,503**</b>  | <b>,499**</b>  | <b>,434**</b>  | <b>-,240*</b>  | <b>,499**</b>  | <b>,365**</b>  | -0,196        | <b>,595**</b>  |
| <b>Q1</b>  | <b>,225*</b>                                    | 0,133          | 0,135          | 0,073          | 0,087          | <b>,229*</b>   | 0,006          | -0,042        | 0,160          |
| <b>Q2</b>  | -0,048                                          | -0,063         | -0,047         | 0,025          | 0,133          | -0,163         | -0,126         | 0,077         | -0,065         |
| <b>Q3</b>  | <b>-,336**</b>                                  | <b>-,320**</b> | <b>-,409**</b> | <b>-,287**</b> | 0,124          | <b>-,228*</b>  | -0,157         | 0,132         | <b>-,406**</b> |
| <b>Q4</b>  | <b>,337**</b>                                   | <b>,424**</b>  | <b>,487**</b>  | <b>,499**</b>  | <b>-,344**</b> | <b>,316**</b>  | <b>,389**</b>  | -0,200        | <b>,545**</b>  |
| <b>MD</b>  | <b>-,270**</b>                                  | <b>-,263*</b>  | <b>-,305**</b> | <b>-,233*</b>  | 0,067          | <b>-,272**</b> | <b>-,255*</b>  | 0,120         | <b>-,325**</b> |
| <b>F1</b>  | <b>,456**</b>                                   | <b>,606**</b>  | <b>,655**</b>  | <b>,607**</b>  | <b>-,347**</b> | <b>,491**</b>  | <b>,418**</b>  | <b>-,226*</b> | <b>,733**</b>  |
| <b>F2</b>  | 0,019                                           | -0,049         | -0,165         | <b>-,215*</b>  | -0,041         | -0,104         | 0,001          | -0,063        | -0,143         |
| <b>F3</b>  | -0,074                                          | -0,139         | -0,107         | -0,099         | -0,094         | <b>-,217*</b>  | -0,189         | 0,055         | -0,152         |
| <b>F4</b>  | <b>0,218*</b>                                   | 0,182          | 0,117          | 0,110          | 0,124          | 0,078          | -0,108         | 0,086         | 0,178          |

Примітка: 1) нулі не вказані; 2) \*\* кореляція значуща на рівні 0,01; 3) \*кореляція значуща на рівні 0,05.

Фактор Н має обернену слабку кореляцію з компонентами СКГ ( $r = -0,213$ , при  $p \leq 0,05$ ), СКн ( $r = -0,228$ , при  $p \leq 0,05$ ) та Сзаг ( $r = -0,223$ , при  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що нерішучі, стримані, сором'язливі особистості до певної міри схильні зосереджуватися на власних думках про переживання самотності, як і зовнішньо її виявляти. Якщо ж розглядати це з іншої сторони аналізу, то сміливі особистості, навпаки, уникають відвертого демонстрування власних таких переживань, що є цілком закономірним.

Слабка позитивна кореляція між фактором І та компонентом СРА ( $r = 0,214$ , при  $p \leq 0,05$ ) засвідчує, що чутливі, емпатійні, сентиментальні особистості дещо більшою мірою, порівняно з емоційно «черствими», схильні до рефлексії щодо причин і наслідків власної самотності, що також є закономірним фактом.

Фактор L має значущу пряму кореляцію з більшою кількістю компонентів переживання самотності: СМо ( $r = 0,428$ , при  $p \leq 0,01$ ), СПф ( $r = 0,302$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКГ ( $r = 0,323$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКн ( $r = 0,251$ , при  $p \leq 0,01$ ), Сзаг ( $r = 0,357$ , при  $p \leq 0,01$ ), а негативну – з СКР ( $r = -0,267$ , при  $p \leq 0,01$ ). Інакше кажучи, підозріливі, ревниві, егоцентричні особистості більшою мірою переживають потребу в усамітненні, схильні до організмичних її проявів, різноманіття власних думок щодо цього, а також поведінкових відповідних проявів. Відповідно вони, порівняно з відвертими та довірливими людьми, менш схильні до контролю над зазначеними проявами. Цей факт, на нашу думку, можна проінтерпретувати намаганням демонструвати самотність як внутрішню підставу власного егоцентризму.

Фактор М має пряму кореляцію з наступними компонентами переживання самотності: СМО ( $r = 0,361$ , при  $p \leq 0,01$ ), СПф ( $r = 0,352$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКГ ( $r = 0,257$ , при  $p \leq 0,05$ ), СКн ( $r = 0,230$ , при  $p \leq 0,05$ ) та Сзаг ( $r = 0,348$ , при  $p \leq 0,01$ ). Інакше кажучи, особистості з високим творчим потенціалом, мрійливі, орієнтовані на власний внутрішній світ більшою мірою, порівняно із «прагматиками», прагнуть самотності, відчують її на рівні організму, зосереджуються на відповідних думках, а також зовнішньо її демонструють. У зв'язку з цим можемо констатувати, що для «мрійливого» типу особистості самотність – один зі способів увиразнення власного неповторного внутрішнього світу.

Єдина обернена слабка кореляція фактору N із таким компонентом переживання самотності як СКР ( $r = -0,239$ , при  $p \leq 0,05$ ) вказує на те, що прямолінійні, емоційно щирі, з безпосередньою поведінкою респонденти відрізняються від «дипломатів» у плані переживання самотності лише тим, що дещо більшою мірою схильні контролювати такі переживання. З огляду на зазначену рису, це доволі несподіваний результат, який можна пояснити тим, що для других малоконтрольовані прояви самотності можуть в окремих ситуаціях сприяти їх далекосяжним цілям (наприклад, викликати співчуття в інших).

Розлога палітра прямих кореляцій виявлена між фактором O та майже усіма компонентами переживання самотності: СМо ( $r = 0,310$ , при  $p \leq 0,01$ ), СПф ( $r = 0,503$ , при  $p \leq 0,01$ ), СЕ ( $r = 0,254$ , при  $p \leq 0,05$ ), СКГ ( $r = 0,499$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКн ( $r = 0,434$ , при  $p \leq 0,01$ ), СРА ( $r = 0,499$ , при  $p \leq 0,01$ ), САЗ ( $r = 0,365$ , при  $p \leq 0,01$ ) та Сзаг ( $r = 0,595$ , при  $p \leq 0,01$ ). Інакше кажучи, тривожні, вразливі, невпевнені у собі особистості, порівняно з впевненими у собі, назагал більшою мірою схильні переживати, рефлексувати та виявляти самотність. Обернена кореляція – із компонентом СКр ( $r = 0,240$ , при  $p \leq 0,05$ ), що засвідчує разом із вищезазначеним тенденцію таких респондентів до одночасно меншої схильності контролювати описані стани. Єдиний виняток, за яким між цими типами немає відмінності – це міра готовності та позитивного ставлення суб'єкта до відповідних процесів і станів.

Встановлено пряму кореляцію фактору Q<sub>1</sub> з компонентами СМо ( $r = 0,225$ , при  $p \leq 0,05$ ) та СРА ( $r = 0,229$ , при  $p \leq 0,05$ ). Таким чином, «радикалам», «експериментаторам», «критикам» більшою мірою притаманні потяг до самотності з одночасною її рефлексією. Припускаємо у зв'язку з цим емпірично встановленим фактом, що самотність – один із можливих способів самовираження та експериментування для таких особистостей.

Обернена кореляція фактору Q<sub>3</sub> з компонентами СМо ( $r = -0,336$ , при  $p \leq 0,01$ ), СПф ( $r = -0,320$ , при  $p \leq 0,01$ ), СЕ ( $r = -0,304$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКГ ( $r = -0,409$ , при  $p \leq 0,01$ ), СКн ( $r = -0,287$ , при  $p \leq 0,01$ ), СРА ( $r = -0,228$ , при  $p \leq 0,05$ ) і Сзаг ( $r = -0,406$ , при  $p \leq 0,01$ ) засвідчує більшу схильність особистостей із низьким самоконтролем слабшою волею до переживання самотності та пов'язаних із цим організмичних

відчуттів, емоцій та почуттів, думок і міркувань, дій та поведінки, як і аналізу такої поведінки.

Фактор  $Q_4$  має аналогічну щодо фактору  $O$  палітру кореляцій. Це стосується значущої прямої кореляції з компонентами  $СМо$  ( $r = 0,337$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СПф$  ( $r = 0,424$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СКг$  ( $r = 0,487$  при  $p \leq 0,01$ ),  $СКн$  ( $r = 0,499$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СПА$  ( $r = 0,316$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $САЗ$  ( $r = 0,389$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $Сзаг$  ( $r = 0,545$ , при  $p \leq 0,01$ ), а оберненої кореляції – із компонентом  $СКР$  ( $r = -0,344$ , при  $p \leq 0,01$ ). Інакше кажучи, напружені, фрустровані, незадоволені реальним станом речей особистості більшою мірою схильні переживати більшість діагностованих аспектів самотності, порівняно із «розслабленими» респондентами, за винятком контрольно-регулятивної складової. Тобто, контролювати власні переживання самотності, навпаки, більше схильні другі. Натомість за мірою готовності та прийняття таких процесів і станів між представниками цих полярних типів відмінностей немає.

Обернена кореляція фактору  $MD$  з компонентами  $СМо$  ( $r = -0,270$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СПф$  ( $r = -0,263$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СКг$  ( $r = -0,305$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СКн$  ( $r = -0,233$ , при  $p \leq 0,05$ ),  $СПА$  ( $r = -0,272$ , при  $p \leq 0,05$ ),  $САЗ$  ( $r = -0,255$ , при  $p \leq 0,05$ ) та  $Сзаг$  ( $r = -0,325$ , при  $p \leq 0,01$ ) вказує на те, що досліджувані особи з нижчою самооцінкою, порівняно з більш самовпевненими респондентами, більшою мірою схильні до переживання самотності за більшістю її аспектів. Винятки стосуються контрольно-регулятивного компонента та прийняття самотності. Інакше кажучи, самооцінка особистості не є суттєвим предиктором того, позитивно чи негативно вона буде ставитися до самотності.

Фактор  $F_1$  має значною мірою аналогічну щодо фактору  $O$  палітру кореляцій, що є цілком закономірним явищем і підтверджує внутрішню узгодженість питальника. Це стосується значущих прямих кореляційних зв'язків із такими компонентами як  $СМо$  ( $r = 0,456$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СПф$  ( $r = 0,606$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СЕ$  ( $r = 0,291$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СКг$  ( $r = 0,6255$  при  $p \leq 0,01$ ),  $СКн$  ( $r = 0,607$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $СПА$  ( $r = 0,491$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $САЗ$  ( $r = 0,418$ , при  $p \leq 0,01$ ),  $Сзаг$  ( $r = 0,733$ , при  $p \leq 0,01$ ) та оберненої кореляції – з компонентом  $СКР$  ( $r = -0,347$ , при  $p \leq 0,01$ ). Натомість тільки за фактором  $F_1$  виявлена обернена кореляція з компонентом  $СПр$  ( $r = -0,226$ , при  $p \leq 0,05$ ). Інакше

кажучи, в цьому контексті можемо констатувати, що чим більш тривожна особистість, тим меншою мірою вона приймає самотність.

Обернена слабка кореляція між фактором  $F_2$  та компонентом СКн ( $r = -0,215$ , при  $p \leq 0,05$ ) засвідчує, що більш інтровертовані особистості до певної міри більш схильні до зовнішнього вираження самотності. Аналогічна кореляція між фактором  $F_3$  та компонентом СРА ( $r = -0,217$ , при  $p \leq 0,05$ ) ілюструє той факт, що чутливі респонденти більш схильні до рефлексії причин і проявів власної самотності. А пряма слабка кореляція між фактором  $F_4$  та компонентом СМо ( $r = 0,218$ , при  $p \leq 0,05$ ) вказує, що більш незалежні особистості, відповідно, більшою мірою прагнуть до переживання самотності.

**Висновки і перспективи.** У процесі порівняльного теоретичного аналізу наукових досліджень обґрунтовано, що самотність із точки зору психології не є лише деструктивним феноменом. В окремих випадках, а особливо в умовах війни, вона стає проявом дистинктивної поведінки особистості. Своєю чергою, така поведінка розглядається як спосіб самовираження індивідуальності, нерідко пов'язаний із виходом за межі поширених соціальних упливів і втіленням намагання в чомусь бути не такою як усі людиною, що далеко не завжди має деструктивні наслідки.

У нашому дослідженні респонденти продемонстрували помірний рівень переживання самотності майже за всіма її компонентами: мотиваційним, психофізіологічним, емоційним, когнітивним, конативним, рефлексивно-аналітичним, адаптивно-захисним, а також за показником її внутрішнього прийняття. Високі показники виявлені тільки за контрольно-регулятивним компонентом. Також досліджена вибірка характеризується схильністю до замкнутості й незалежності, тривоги та чутливості до змін у настрої, емоційною нестабільністю, інтроверсією, помірною здатністю до адаптації в соціальному середовищі, а також високою відповідальністю та відданістю своїм переконанням і цінностям.

У процесі аналізу та інтерпретації отриманих емпіричних результатів встановлено, що одним зі способів переживання і зовнішнього вираження власного неповторного внутрішнього світу самотність може виступати, насамперед, для замкнених і некоммунікбельних (фактор А), емоційно нестійких і нетолерантних до фрустрацій (фактор С), нерішучих і сором'язливих (фактор Н),

підозріливих та егоцентричних (фактор L), творчих і мрійливих (фактор M), тривожних і невпевнених у собі (фактор O та F<sub>1</sub>), із низьким самоконтролем (фактор Q<sub>3</sub>), фрустрованих реальним життям (фактор Q<sub>4</sub>), із низькою самооцінкою (фактор MD), а також інтровертованих (F<sub>2</sub>) особистостей.

Припускаємо, що ймовірна конструктивність або неконструктивність переживання самотності як прояву дистинктивної поведінки обумовлюється не тільки типом (певною базовою рисою чи сукупністю рис) особистості, а й іншими особистісними предикторами – зокрема домінантними механізмами психологічного захисту та найбільш активними копінг-стратегіями, з вивченням яких пов'язуємо перспективи подальших досліджень.

#### Література.

1. Бедан, В. Б. (2018). *Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності* (Дис. ... канд. психол. наук). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського». Одеса. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1595>
2. Вихрущ, А.В. (2024). *Концепт самотність–теорія й практика. Закарпатські філологічні студії* (Т. 2). Ужгород : Видавничий дім «Гельветика».
3. Данильчук, Л.О. (2020). Самотність особистості у віртуальному світі. Усамітнення та самотність в житті особистості. *Збірник тези за матеріалами круглого столу* (on-line, 24 квітня 2020 р.). (с. 25-27). Київ. <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/9515>
4. Іваненко, Б.Б. (2025). Особливості роботи психолога з українцями, які переживають самотність в умовах війни. *Grail of science. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*, (52), 986-994.
5. Комар, Т.В. (2020). Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір. Усамітнення та самотність в житті особистості. *Збірник тези за матеріалами круглого столу* (on-line, 24 квітня 2020 р.). (с. 25-27). Київ.
6. Магдисяк, Л., Притка, І. (2020). Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*, (14), 136–143. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi14.162](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.162)
7. Саннікова, О., Бедан, В., Гусак, Л. (2018). Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*, 5-6, 5-11. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6250>
8. Симеонова, Л. (1985). *Човек до теб: Научнопопул. очерк*. София: Партиздат.
9. Скворчевська, Є. (2024). Чинники переживання почуття самотності в юнацькому віці. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*, (19), 155-166. <https://doi.org/10.54264/0106>
10. Havaza, L.V. (2023). Distinctive behavior as a psychological phenomenon. *Habitus*, (45), 110–114. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.18>
11. Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

12. Kulaieva, T. (2022). Theoretical model of experiencing loneliness in adulthood. *Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy*, 4, 56–65. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05>
13. Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health ? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research : JCDR*, 8(9), WE01–WE4. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
14. Nalchajyan, A. (2006). *Attribution, Dissonance and Social Cognition*. Cogito-Center.
15. Peplau, L., Perlman, D. (1982) *Theoretical approaches to loneliness. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
16. Rokach, A. (2001). The experience of loneliness: A descriptive study. *The Journal of Psychology*, 135(6), 629–640. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(03\)00010-1](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(03)00010-1)
17. Seemann, A. (2022). The psychological structure of loneliness. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1061. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>
18. Tiwari, S.C. (2013). Loneliness: A disease?. *Indian journal of psychiatry*, 55(4), 320–322. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
19. WHO launches commission to foster social connection. (2023). *News of World Health Organization*. <https://surl.li/jahnlh>

## References.

1. Bedan, V.B. *Individually-typological features of the propensity of personality to experience loneliness* (Diss. ... candidate of psychological sciences) [Indyvidualno-typolohichni osoblyvosti skhylnosti osobystosti do perezhyvannia samotnosti] State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after KD Ushynsky». Odesa. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1595> [in Ukrainian]
2. Danylchuk, L.O. (2020). Loneliness of the individual in the virtual world [Samotnist osobystosti u virtualnomu sviti] Solitude and loneliness in the life of an individual. *Collection of theses based on the materials of the round table* (on-line, April 24, 2020). (pp. 25-27). Kyiv. <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/9515> [in Ukrainian]
3. Havaza, L.V. (2023). Distinctive behavior as a psychological phenomenon. *Habitus*, (45), 110–114. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.18>
4. Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
5. Ivanenko, B.B. (2025). Peculiarities of a psychologist's work with Ukrainians experiencing loneliness in wartime [Osoblyvosti roboty psykholoha z ukraintsiamy, yaki perezhyvaiut samotnist v umovakh viiny]. *Grail of science. International scientific journal «Grail of Science»*, (52), 986-994 [in Ukrainian]
6. Komar, T.V. (2020). Loneliness as a factor of escape into the virtual dimension [Samotnist yak chynnyk vtechi u virtualnyi vymir. Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti]. *Solitude and loneliness in the life of an individual. Collection of theses based on the materials of the round table* (on-line, April 24, 2020). (pp. 31-33). Kyiv [in Ukrainian]
7. Kulaieva, T. (2022). Theoretical model of experiencing loneliness in adulthood. *Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy*, 4, 56–65. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05>

8. Mahdysiuk, L., Prytko, I. (2020). Psychological features of loneliness in adolescence [Psykhologichni osoblyvosti proiavu samotnosti u yunatskomu vitsi]. *Psychology: reality and prospects*, (14), 136–143. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi14.162](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.162) [in Ukrainian]
9. Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health ? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research : JCDR*, 8(9), WE01–WE4. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
10. Nalchajyan, A. (2006). *Attribution, Dissonance and Social Cognition*. Cogito-Center.
11. Peplau, L., Perlman, D. (1982) *Theoretical approaches to loneliness. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
12. Rokach, A. (2001). The experience of loneliness: A descriptive study. *The Journal of Psychology*, 135(6), 629–640. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(03\)00010-1](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(03)00010-1)
13. Sannikova, O., Bedan, V., Husak, L. (2018). Presentation of a tool for assessing a person's tendency to experience loneliness [Prezentatsiia instrumentu otsinky skhylnosti osobystosti do perezhyvannia samotnosti]. *Science and education*, 5-6, 5-11. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6250> [in Ukrainian]
14. Seemann, A. (2022). The psychological structure of loneliness. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1061. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>
15. Simeonova, L. (1985). *Man to you: Scientific populist an essay* [Chovek do teb: Nauchnopopul. Ocherk]. Sofia: Partizdat [in Bulgarian]
16. Skvorchevska, E. (2024). Factors of experiencing loneliness in adolescence [Chynnyky perezhyvannia pochuttia samotnosti v yunatskomu vitsi]. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*, (19), 155-166. <https://doi.org/10.54264/0106> [in Ukrainian]
17. Tiwari, S.C. (2013). Loneliness: A disease?. *Indian journal of psychiatry*, 55(4), 320–322. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
18. Vykhreshch, A.V. (2024). The concept of loneliness - theory and practice [Kontsept samotnist–teoriia y praktyka]. *Transcarpathian Philological Studies* (Vol. 2). Uzhhorod: Helvetica Publishing House [in Ukrainian]
19. WHO launches commission to foster social connection. (2023). *News of World Health Organization*. <https://surl.li/jahnlh>

Received: 09.10.2025

Accepted: 29.10.2025