

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра**

**на тему:**

**Психологічні особливості переживання самотності особами юнацького віку**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-241 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Ганни БІБКО  
(прізвище та ініціали)

Керівники  
Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,  
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.  
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології \_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології \_\_\_\_\_ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ—2026**

## АНОТАЦІЯ

Актуальність даного дослідження зумовлена зростанням поширеності цього феномену в умовах сучасних соціальних трансформацій та цифровізації спілкування.

Мета дослідження: з'ясувати особливості переживання суб'єктивної самотності особами юнацького віку та розробити програму психологічної підтримки осіб юнацького віку з підвищеним рівнем суб'єктивної самотності.

Вибірка дослідження представлена студентами першого курсу закладу вищої освіти віком 17 – 18 років середовища.

Методи дослідження: психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик: тест-опитувальник «Самотність» (авт. С.Корчагіна); Опитувальник переживання самотності О.Манакової; методика діагностики переживання самотності О.Рогової; методика «Віра у людей» (авт. М.Розенберг); рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе Т.Скрипкіної.

Проведене емпіричне дослідження показало, що більшість студентів юнацького віку не вважають себе самотніми, а прояви різних видів самотності в них переважно перебувають на середньому рівні вираженості. Для досліджуваних характерним є високий рівень довіри до себе при відносно низькому рівні довіри до інших людей, що, з одного боку, виступає важливим внутрішнім ресурсом особистісного розвитку, а з іншого – може ускладнювати побудову близьких міжособистісних стосунків. Вищий рівень довіри до себе та інших пов'язаний зі зниженням переживання самотності, тоді як недостатня довіра до оточення і власних можливостей сприяє посиленню різних проявів суб'єктивної самотності у студентської молоді.

**Наукова новизна** дослідження полягає у комплексному вивченні

взаємозв'язку між довірою до себе, довірою до інших та особливостями переживання суб'єктивної самотності у студентів першого курсу закладу вищої освіти в період адаптації до нового соціального середовища.

**Ключові слова:** самотність, суб'єктивна самотність, довіра до себе, довіра до інших, студентська молодь, юнацький вік, міжособистісні стосунки, психологічна адаптація.

## **ЗМІСТ**

### **ВСТУП**

### **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Теоретико–методологічні підходи до вивчення феномену самотності .....                           | 12 |
| 1.2. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці .....                          | 27 |
| 1.3. Параметри дослідження феномену самотності особистості .....                                     | 35 |
| 1.4. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку довіри та суб'єктивної самотності в юнацькому віці ..... | 44 |
| Висновки до розділу I .....                                                                          | 47 |

### **РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Дизайн дослідження: опис процедури та обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження ..... | 50 |
| 2.2. Характеристика вибірки дослідження .....                                                                 | 59 |
| Висновки до розділу II .....                                                                                  | 60 |

### **РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ**

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Результати емпіричного вивчення особливостей переживання самотності особами юнацького віку .....       | 62 |
| 3.2. Програма психологічної підтримки осіб юнацького віку з підвищеним рівнем суб'єктивної самотності ..... | 73 |
| Висновки до розділу III .....                                                                               | 83 |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                   | <b>85</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b> | <b>88</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                    | <b>94</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що в сучасних умовах під впливом соціально–економічних потрясінь, що супроводжували кінець XX – початок XXI століть, самотність із одиничного явища перейшла в розряд якщо не загального, то дуже поширеного. У цьому контексті особливого значення набуває проблема понятійної єдності, оскільки самотність, як хворобливий стан особистості якісно відрізняється від наповненої глибинним екзистенційним змістом самотності як стилю життя. Сучасна психологія вважає, що проблема самотності зазвичай найбільше обтяжує невпевнених у собі, залежних особистостей. Насправді, в кабінеті психотерапевта рідко зустрінеш впевнену в собі і самодостатню людину. Однак є й ті, хто бравує своєю свободою від страху самотності, а насправді сильно від неї страждає.

Минуле XX століття часто називають століттям самотності. Вік XXI посилив зростання і рівень вираженості тенденції самотності, як об'єктивної так і суб'єктивної [3; 15; 36; 40; 58; 59 та ін]. Невипадково навіть з'явилися метафори – «епідемія самотності», «самотність – хвороба цивілізації» та інші. Парадоксально, але багато в чому цій «епідемії»/«хвороби» сприяла цифровізація суспільства, яка радикально змінила спосіб життя, умови соціалізації та характер міжгрупових і міжособистісних взаємовідносин людей [8; 14; 32 та ін]. Засобами Інтернет – спілкування постійно збільшується кількість «друзів», але все більше і частіше люди почуваються самотніми, «смартфон об'єднує далеких, але роз'єднує ближніх», у той час як втрата близькості сприяє виникненню почуття самотності, суттю якої є «переживання власної незалученості у контакти з іншими людьми» [34, с. 4], «відірваності від свого оточення, світу людей, прірви, яка виникає між своїм внутрішнім світом та іншими» [5, с. 151].

*Теоретико-методологічну основу дослідження* особливостей переживання суб'єктивної самотності особами юнацького віку становлять наукові положення сучасної психології щодо природи, причин і механізмів виникнення самотності як складного соціально-психологічного феномену. У роботі використано концептуальні підходи зарубіжних і вітчизняних учених до розуміння феномена самотності, зокрема праці Р. Зілбурга, Ф. Фромм-Рейхман, К. Роджерса, Д. Перлмана, І. Ялома, А. Садлера, Б. Джонсона, а також О. Смолянової, Ю. Швалба, І. Скрипак, Н. Осадчої, О. Помазової та інших дослідників. Методологічною основою дослідження виступають принципи системності, детермінізму, розвитку особистості та єдності свідомості й діяльності, відповідно до яких суб'єктивна самотність розглядається як результат взаємодії соціальних умов і індивідуально-психологічних особливостей особистості. Теоретичне осмислення проблеми ґрунтується на соціологічному, психологічному та суб'єктивному підходах до вивчення самотності, що дозволяють розглядати її як наслідок соціальної ізоляції, емоційний стан, пов'язаний із незадоволеністю потреб у близьких міжособистісних стосунках, а також як індивідуальне переживання власної відокремленості незалежно від кількості соціальних контактів. Особливе значення для дослідження мають положення когнітивної теорії самотності Д. Перлмана і Л. Пепло, згідно з якою почуття самотності виникає внаслідок невідповідності між бажаними та реальними соціальними взаєминами, а також положення екзистенційного підходу І. Ялома, що розглядає самотність як невід'ємний аспект людського існування. Дослідження також спирається на положення вікової психології щодо особливостей молодого віку як періоду становлення особистісної ідентичності, розвитку самосвідомості та формування близьких міжособистісних стосунків, що обумовлює актуальність вивчення переживання суб'єктивної самотності саме в даній віковій категорії.

Самотня людина відчувається відокремленою від інших, вона занурена в себе, часто вважає себе не такою, як усі: малопривабливою, яку ніхто не любить і не поважає. Зазвичай це песиміст, дуже шкодує себе і чекає від інших лише неприємностей, а від майбутнього – лише гіршого. Самотня людина також вважає своє життя та життя інших людей безглуздом. Такі особливості ставлення до себе та світу супроводжуються негативними почуттями: злістю, смутком, страхом та занепокоєнням. Вона часто буває імпульсивною, надмірно дратівливою, відчувається втомленою і розбитою, відчуває підвищену сонливість.

У колективі самотня людина малоговірка, поводить тихо, намагається бути непомітною, найчастіше виглядає сумною та нещасливою. Вона сама того не підозрюючи, мимоволі може уникати соціальних контактів і цим ще більше ізолювати себе від інших людей, затягуючи петлю самотності ще тугіше.

Незважаючи на поширеність думки про те, що самотність найчастіше переживають люди похилого віку, багато психологів вважають це переживання віковим новоутворенням підліткового та юнацького періоду – специфічною властивістю, що з'являється вперше в підлітковому віці в результаті розвитку пізнавальної та емоційної сфер особистості та переходу на новий рівень самосвідомості. Причому більшість авторів підкреслюють двоїстість характеру переживання самотності та її впливу на особу молодого віку : «З одного боку, вона збагачує внутрішній світ, дозволяючи відчути унікальність свого існування, з іншого – може призвести до поведінкових відхилень, депресії та суїциду» [64, С.25] .

Кожен юнак/юнка поряд з прагненням до спілкування відчуває бажання побути одному, усамітнитися, поміркувати про себе, про зміни, що відбуваються з ним, про інших, про відносини, що складаються, про те, як поводитися в тій чи іншій ситуації, як ставитися до тієї чи іншої події. Потреба в усамітненні йому

також необхідна, оскільки є відображенням самосвідомості та рефлексії, що розвивається. Разом з тим багато вітчизняних та зарубіжних вчених вважають, що домінування потреби в усамітненні над потребою у спілкуванні є «тривожною» ознакою [4, 9, 12, 20, 45, 49, 56]. «Постійне бажання юнака побути одному, уникання спілкування та контактів з однолітками можуть бути сигналом порушень у системі його взаємостосунків з іншими людьми, а можливо, і в його внутрішньому світі» [43, С.29].

У разі виникнення криз та складних життєвих ситуацій юнаки та юнки вкрай гостро переживають прикросі через відчуття самотності. Проте це почуття одних штовхає на конфлікти та агресивні реакції, інші замикаються у собі. Можна наводити безліч інших проявів подібних емоцій, але всі вони стосуються того, що носить назву «зацикленість» людини на фрустраційних станах.

Переживання почуття самотності серед осіб юнацького віку з кожним роком набуває особливої актуальності з огляду на розвиток домінуючої тенденції переваги віртуальних соціальних зв'язків над реальними контактами. Зв'язок феноменів самотності та інтернет-залежності у молоді відзначали багато науковців. З розвитком цифрових технологій «...прийшла більш прийнятна цифрова соціалізація, що дозволяє ставати навіть більш соціальними у новій “цифровій соціальності”, ніж у попередній доцифровий період» [50, С. 58]. Також дослідники відзначають, що «...люди, які мають труднощі у спілкуванні, відчуваються самотніми і не бажають спілкуватися в реальності, значно більше є схильними до інтернет-залежності» [53, С.78].

На думку науковців, прояв фрустраційних ситуацій є фактором, який не лише гальмує гармонійний розвиток особистості в юнацькому віці, але й заважає їх соціальній адаптації, впливає на відносини не лише з дорослими, але й з однолітками.

Переживання самотності в юнацькому віці небезпечно тим, що воно може

перерости у стійкий негативний психічний стан, що накладає відбиток на всі інші почуття і переживання, і навіть може стати перешкодою особистісного розвитку. Молоді люди юнацького віку найчастіше гостро переживають самотність як свою занедбаність, покинутість, незрозумілість та знедоленість.

Таким чином, актуальність названої проблематики, її недостатнє теоретичне і практичне вивчення й зумовили вибір теми нашого дослідження **«Особливості переживання суб'єктивної самотності особами юнацького віку»**.

**Об'єкт** дослідження: феномен переживання суб'єктивної самотності особами юнацького віку.

**Предмет** дослідження: особливості переживання суб'єктивної самотності особами юнацького віку в умовах адаптації до ВНЗ.

**Мета дослідження:** з'ясувати особливості переживання суб'єктивної самотності особами юнацького віку та розробити програму психологічної підтримки осіб юнацького віку з підвищеним рівнем суб'єктивної самотності.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми самотності особистості.
2. Емпірично вивчити особливості переживання суб'єктивної самотності особами юнацького віку.
3. Узагальнити результати дослідження, розробити програму підтримки студентів ВНЗ, які відчувають самотність.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження **методів**:

- а) *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем дослідження;
- б) *емпіричні* – психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик: 1) тест-опитувальник

«Самотність» (авт. С.Корчагіна); 2) Опитувальник переживання самотності О.Манакової; 3) Методика діагностики переживання самотності О.Рогової; 4) методика «Віра у людей» М.Розенберга; 5) рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе Т.Скрипкіної.

в) *статистичні* методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів (кореляційний (коефіцієнт кореляції  $r$ –Пірсона) з наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалися на базі пакету статистичних програм SPSSv.17.0 for Windows.

***Теоретична значущість.*** Дослідження систематизує та доповнює існуючі теоретичні підходи до розуміння соціально-психологічних чинників виникнення у людини почуття самотності. Результати дослідження можуть бути використані для подальших теоретичних розробок у галузі психології самотності та шляхів її подолання.

***Практична значущість роботи.*** Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів, на курсах підвищення кваліфікації психологів з метою поглиблення психологічних знань щодо особливостей переживання самотності людьми юнацького віку, а також шляхам її запобігання.

***Експериментальна база дослідження.*** Дослідження здійснювалося на базі університету Державної податкової служби. Загальна вибірка склала 50 осіб. Віковий розподіл досліджуваних від 17 до 18 років.

***Структура і обсяг роботи.*** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань) та 2 додатків. Основний зміст роботи викладений на 88 сторінках комп'ютерного набору і містить 4 таблиці та 2 рисунки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 99 сторінок.

*Дослідницькі питання:*

1. Які особливості переживання суб'єктивної самотності характерні для студентів юнацького віку?
2. Який взаємозв'язок існує між довірою до себе та переживанням суб'єктивної самотності?
3. Чи пов'язана довіра до інших людей з інтенсивністю переживання самотності студентами?
4. Яку роль відіграє страх бути неприйнятим соціумом у формуванні суб'єктивної самотності студентської молоді?

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

### 1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену самотності

Сучасне суспільство динамічно розвивається і висуває підвищені вимоги до соціальної мобільності особистості у всіх сферах її життя. Принципову значущість у зв'язку з цим набув аналіз проблеми якості взаємодії особистості з соціумом. Широта міжособистісних зв'язків та їх якість можуть впливати на характер самореалізації особистості в соціумі, у свою чергу, почуття самотності, може бути ресурсом самореалізації чи бар'єром для неї.

Роботи з проблеми самотності активно почали з'являтися з 50–х років ХХ століття у зарубіжній психології. Проблему самотності розкривали у своїх роботах Р. Зілбург, Ф. Фромм–Рейхман, К. Роджерс, Д. Вільям, А. Садлер, А.Томас, Б. Джонсон, Леонард М. Хоровіц, К. Рубінстайн, Д. Перлман, І. Ялом і ін. У вітчизняній психології в радянський період ця проблема не набула всебічного розвитку, але останнім часом вона все більше привертає увагу та досліджується такими вченими як Смолянова О., Швалб Ю., Скрипак І., Осадча Н., Помазова О, Лащук В. та ін. [23, 29, 30, 36, 37, 48, 50, 52, 55, 64].

Самотність – досить поширене явище, що є наслідком «соціальних катаклізмів», що відбуваються в суспільстві, безсумнівний результат активного соціального реформування, представлений у формі взаємного відчуження людей, ціннісного «перевороту» в їх свідомості та «діяльнісного» прагматизму в їхніх справах і поглядах на власне і чуже майбутнє.

Проблема самотності завжди хвилювала людство, нею цікавилися вчені, письменники, філософи. Останнім часом цій проблемі присвячуються нові і нові роботи, що досліджують сутність самотності, причини її виникнення, характерні

прояви та вплив на різні категорії людей у різні періоди життя.

Проте нині немає єдиної думки у тому, що таке самотність: біда чи щастя, норма чи патологія. Для одних самотність – результат усвідомлення людиною відірваності та кінця її існування, що супроводжується відчаєм і втратою надії, для інших – активний творчий стан, сприятлива можливість спілкування з собою і джерело сили [3, 5, 11, 19].

У будь-якому випадку, стан самотності передбачає повну зануреність людини в саму себе і носить цілісний, комплексний характер. Це особлива форма самосприйняття, твердження своєї «самості», що в той же час говорить про певний розлад у внутрішньому світі особистості.

Крім того, самотність – певна форма короткочасної або тривалої соціальної ізоляції, розрив соціальних зв'язків людини, яка відчуває потребу в неформальних контактах, що породжує цілий комплекс негативних емоцій. І якщо раніше самотність вважалася, в основному, індивідуальною психологічною проблемою, то останнім часом все більше і наполегливіше починають говорити про неї на рівні всього суспільства.

На думку Б.Міюсковича, людина не лише психологічно самотня, а й метафізично ізолювана. Говорячи це, він має на увазі не щохвилинне усвідомлення своєї самотності, а її постійна і неусвідомлена присутність у житті кожної людини. Розуміння сказаного не буде мати вираженого негативного сенсу, якщо ми подумаємо про тому, що є можлива і значуща протилежність самотності – «спільність», об'єднана інтересом, певним життєвим орієнтиром або задоволенням від близькості друзів. Таким чином, самотність у принципі верифікована, оскільки вона має свою осмислену протилежність. Отже, щоразу, коли ми відчуваємо справжнє почуття дружби, самотність не усвідомлюється нами, хоча вона служить як «структурна» / (або «трансцендентна») умова можливості дружніх стосунків [цит. за 23].

Сьогодні можна говорити про самотність як про серйозну соціальну проблему. Посилення індивідуалізму, ослаблення зв'язків у первинній групі, інтенсифікація соціальної мобільності, збільшення роздробленості у суспільстві та викликана цим нестабільність призводять до зростання у ньому соціально обумовленої самотності. Самотність відчують не тільки ті, у кого, наприклад, немає сім'ї та близьких, але й багато «успішних», тих, хто «відбулися» людей, які мають численні соціальні контакти і живуть, здавалося б, «благополучним життям». Почуття самотності (різною мірою) притаманно практично всім, але особливо різко воно проявляється в кризові періоди життя людини [8, 15].

Поширення феномена самотності визнають вже практично всі фахівці, але сама проблема від цього не стає зрозумілішою. Крім того, розуміння даного явища як соціальної проблеми і більше того, соціальної хвороби передбачає, насамперед, його розуміння як явища, що передбачає порушення стійкості соціальних зв'язків та розмитості соціальних відносин, що визначає відповідне бачення світу, специфічну стратегію поведінки, що інтерпретується вітчизняними та зарубіжними вченими як поведінка самотньої людини.

В результаті ми отримуємо ситуацію, коли з огляду на причини та наслідки явище інтерпретується як соціальне, а по суті своїй залишається психологічним. Це призвело до того, що практично досліджуване проблемне поле «захопили» психологи, різко звузивши його межі до уявлення про самотність як деякий болючий, негативний стан, пов'язаний з порушенням соціальних і емоційних контактів, а весь соціум розбитий на дві групи: «одиноких зараз» та «потенційно самотніх», оскільки важко уявити собі людину, завжди задоволену умовами свого існування.

На думку Ж.Пузанової, феномен самотності слід розглядати як певний індикатор (ознаку) стану суспільства, спроможний дати одну з його характеристик, наприклад, задоволеності його членів умовами життя в ньому.

У ключі сказаного актуальним постає вивчення соціальних витоків самотності, її «соціального коріння» і наслідків, а також особистісно обумовлених причин і форм проявів цього стану [цит. за 27].

Вивчення самотності вивчається у рамках трьох основних підходів.

*Перший підхід* – розгляд самотності як певної соціальної ситуації, що породжує певний емоційний стан. У цих визначеннях головним критерієм є ступінь ізольованості людини від соціуму.

*Другий підхід* – розгляд самотності насамперед як психічного чи емоційного стану. Тут також можна назвати кілька основних джерел самотності: 1) самотність – стан, який виникає у відповідь на депривацію особистісних потреб; 2) самотність – результат когнітивного дисонансу; 3) самотність – результат особливостей особистості.

*Третій підхід* дозволяє розглянути самотність як механізм адаптації та регуляції. Кожен із підходів відображає певну сторону досліджуваного явища і не є вичерпним [28].

Узагальнюючи сказане, ми приходимо до наступного визначення. *Самотність* – це негативне почуття, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків із людьми та/або зі страхом їхньої втрати. Почуття самотності виконує регулятивну функцію і є механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду регулювати оптимальний рівень контактів.

Що стосується територіального конструювання стану самотності, варто зазначити, що думки розділилися. Одні в ході міркувань стверджують, що великі міста самі по собі є своєрідним «конструктором» самотності з огляду на специфіку умов існування, динаміку життя та певну відстороненість від інших. Часу встановлення тривалих і довірчих відносин бракує, що позначається на короткочасності і поверхневості спілкування.

У будь-якому разі, самотність – певне відчуття відірваності або віддаленості

від інших, яке може переживати молодий хлопець чи дівчина, які не знайшли собі відповідного партнера, або літня людина, яка втратила знайомих і близьких і не вміє порозумітися з молодим поколінням.

Самотність часто переживають люди, які важко зав'язують нові контакти, повільно звикають до нових знайомих через занижену самооцінку, боязні зазнати чийсь критики, слабких чи невдалих навичок міжособистісного спілкування або низької соціалізації [32].

Самотність – «соціальна хвороба», лікування від якої можливе за умови грамотного підходу до розгляду специфіки змін і трансформацій всього суспільства, взаємовідносин та стійкості соціальних зв'язків у ньому [35].

Самотність – це «...психічний стан людини, що відображає переживання своєї діяльності, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми» [35, с. 14]. Усамітнення спочатку має тимчасові рамки, завжди добровільне і вільно вибирається людиною. Усамітнення є найбільш «вигідною» для суб'єкта поведінкою на даний момент часу, наприклад, з точки зору особистісного зростання, дії захисних механізмів, зниження рівня психічної напруженості [38].

Самотність, на думку Є.Заворотних, є суб'єктивним переживанням, що викликає різні позитивні чи негативні почуття та емоції. Припускається, що найбільш важливим є суб'єктивна оцінка людиною власної самотності, на основі наявного особистого досвіду [цит. за 40]. Нині зростає значущість нових форм комунікації – опосередкованої, віртуальної, таких, що відчужують особистість від контактної комунікації та реальної взаємодії в мікросоціальному середовищі і малих групах. Чи може особистість у ситуації звуження міжособистісних контактів успішно реалізувати свій потенціал чи в сучасних умовах соціального розвитку це необхідне умова для її зростання? Очевидно, що для кожного вікового етапу ця проблема буде мати різну значущість.

Самотність — це емоційний стан, який виникає, коли людина відчувається відірваною від суспільства, навіть перебуваючи серед людей. Це не просто відсутність інших людей, а відчуття внутрішньої ізоляції. Це може бути викликано різними причинами від соціальної ізоляції до внутрішнього дисбалансу, який у свою чергу складається з травматичного досвіду, внутрішніх установок, психічного виснаження та ін [42].

Самотність може бути сигналом і того, що перервано контакт із власними почуттями та бажаннями. Людина не може, боїться чи просто не має права чути свої справжні бажання, емоції, потреби і, таким чином, ізолює себе від світу. Начебто втрачаючи надію отримати від світу те, що йому потрібно.

**Самотність та усамітнення.** Самотність пов'язана з фрустрацією, почуттям браку контакту, і найчастіше це несвідомий вибір чи «вибір без вибору», тоді як усамітнення — це внутрішній намір бути наодинці із собою. Самота — це можливість відновити зв'язок із собою, знайти внутрішній баланс і приділити час своїм потребам або просто відновитися в тиші. Дуже важливо усвідомлювати, коли людина втікає у самотність з огляду на страх контакту зі світом, а коли вибирає усамітнення для відновлення своїх ресурсів [44].

**Гендер та самотність.** Самотність у жінок і чоловіків може мати різні причини та прояви, але в основі завжди лежить незадоволена потреба у контакті. У парі самотність часто виникає, коли партнери втрачають здатність чути та розуміти один одного, коли їхні емоційні потреби залишаються непоміченими. Важливо усвідомлювати свої почуття та висловлювати їх, щоб відновити контакт із собою та партнером [12].

**Жіноча самотність.** У жінок самотність часто пов'язана з відчуттям нестачі емоційної підтримки та спілкування. Соціальні очікування можуть вимагати від жінок бути більш емоційно відкритими та турботливими, і коли ці очікування не збігаються з реальністю, вони можуть відчувати самотність навіть в оточенні

людей. Також у жінок самотність може бути пов'язана зі змінами в сімейних ролях, наприклад, після розлучення, відходу дітей із дому або втрати близьких.

**Чоловіча самотність.** Чоловіча самотність часто має інше коріння. Чоловіки можуть відчувати самотність через брак близьких емоційних зв'язків, оскільки їх традиційно вчать бути більш незалежними та стриманими у вираженні емоцій. В результаті вони можуть уникати пошуку емоційної підтримки та тримати свої переживання при собі, що посилює почуття ізоляції. Чоловіки також можуть відчувати самотність після виходу на пенсію або втрати професійної ролі [49].

Тут важливо пам'ятати.

*Емоційний вираз:* жінки, як правило, частіше звертаються за підтримкою до друзів або родин, а чоловіки можуть уникати таких розмов, що посилює їхню самотність.

*Соціальні зв'язки:* чоловіки частіше втрачають контакти з друзями та суспільством із віком, тоді як жінки схильні зберігати соціальні зв'язки довше.

*Стереотипи:* суспільні стереотипи можуть впливати на сприйняття самотності, створюючи додатковий тиск на чоловіків та жінок залежно від того, як вони будуть справлятися з самотністю.

*Переваги самотності.* Самотність може стати джерелом внутрішнього зростання та самопізнання. Це час, коли людина може переосмислити свої пріоритети, цілі та бажання. Самотність дозволяє відновити енергію, зосередитись на своїх потребах і навіть знайти креативні рішення для особистих та професійних завдань. Більше того, через самотність можна краще зрозуміти свої внутрішні страхи та бажання, що робить людину більш усвідомленою та незалежною. Втім, це можливо лише в тому випадку, якщо людина прагне позбутися цього стану через страх або, наприклад, соціальні настанови/батьківські послання, які можуть звучати приблизно так: «Хороша людина не буває одна, у неї завжди є стосунки та соціальне спілкування» [55].

*Вплив самотності на фізичне та психічне здоров'я людини.* Дослідження показують, що хронічна самотність може негативно впливати на здоров'я. Вона пов'язана з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, депресії, тривожності та навіть когнітивних розладів. Тривале відчуття ізоляції може викликати підвищений рівень стресу, що, у свою чергу, негативно позначається на імунній системі та загальному самопочутті. Втім короткочасна самотність, навпаки, може сприяти емоційному регулюванню та відновленню психічного балансу [24].

*Робота із страхом самотності.* Для багатьох людей зустріч із собою вічна-віч може бути лякаючою. Це пов'язано з тим, що самотність розкриває ті внутрішні проблеми та страхи, які часто залишаються прихованими у щоденній метушні. Люди можуть боятися зізнатися собі у своїх слабкостях, помилках чи бажаннях. Робота зі страхами починається з прийняття цих почуттів та визнання їхнього існування. Практики медитації, ведення щоденника та консультації з психотерапевтом можуть допомогти розібратися у собі та подолати страх самотності.

У великих містах ритм життя та тиск соціальних очікувань можуть сприяти тому, що людина втрачає контакт із собою та оточуючими. Незважаючи на величезну кількість людей навколо, самотність відчувається особливо гостро. Це пов'язано з високою конкуренцією, стресом, соціальним тиском та нестачею часу для побудови глибоких зв'язків. У мегаполісах люди часто фокусуються на кар'єрі та особистих здобутках, що залишає мало місця для емоційних та соціальних відносин. Анонімність великих міст також сприяє почуттю ізоляції, оскільки люди можуть почуватися «загубленими» серед багатьох незнайомців [19].

*Соціальні мережі* створюють ілюзію постійного контакту з людьми, але насправді можуть посилити самотність. Постійне порівняння себе з

ідеалізованими образами інших може викликати відчуття власної недостатності та ізоляції. Віртуальне спілкування не замінює фізичної присутності та реального емоційного зв'язку, що може посилити почуття внутрішньої порожнечі. Однак при розумному використанні технології можуть стати інструментом для пошуку однодумців і створення спільнот, що підтримують.

Молодь і люди похилого віку — дві групи, які найчастіше стикаються з самотністю. Молоді люди можуть почуватися самотніми через соціальну невпевненість, пошук себе та відсутність стійких зв'язків. Літні люди, навпаки, можуть відчувати самотність через втрату близьких, фізичної ізоляції та змін у звичному способі життя. З віком сприйняття самотності може змінюватися: якщо в молодості самотність сприймається як щось небажане, то у зрілому віці воно може стати часом самороздумів і особистісного зростання [15].

*Самотність як усвідомлений вибір.* Самотність стає усвідомленим вибором, коли людина приймає її як частину свого життя, а не як вимушений стан. Це момент, коли вона відчуває комфорт у власній компанії і не відчуває необхідності постійно шукати підтвердження своєї значущості через інших людей. Прийняття самотності як вибору приходить через глибоке самопізнання, коли людина розуміє, що саме цей час їй необхідний для особистісного зростання та відновлення внутрішнього балансу [13].

Самотність — це багатогроне явище, яке може бути як джерелом болю, так і моментом просвітлення. Воно важливе для особистісного зростання та саморозвитку, але також вимагає обережного підходу, щоб не перерости у хронічну ізоляцію. Розуміння та прийняття самотності, як частини життя, може допомогти краще зрозуміти себе та свої справжні потреби.

*Види самотності.* Змістовне наповнення поняття «самотність». Самотність, будучи в усі часи, невід'ємним феноменом існування людського суспільства, щоправда, не завжди усвідомлюваним, і, найчастіше несхвалюваним, для

наукового співтовариства виступає своєрідним символом метафізичного неблагополуччя буття особистості, що має, проте, дуже різноманітну інтерпретацію:

- як суб'єктивний психічний стан, що відображає психофізичний статус людини, що ускладнює їй укладання нових та підтримання старих контактів й зв'язків та зумовлене психічними та соціально–економічними причинами (І.Ялом);

- як суб'єктивний стан посиленої потреби у творчості чи внутрішнього занепокоєння, викликаний нездатністю «пізнати споріднену душу», внаслідок чого людська потреба любити і бути коханою залишається незадоволеною (К.Мустакас);

- як внутрішньо переживаний стан ізоляції (А.Вейс);

- як розкол між відносинами з реальністю, що включають міжособистісні відносини і переживання екзистенційного характеру (У.Садлер);

- як частина феноменологічного простору людського існування (в «реінкарнаційній терапії»);

- як стан, ініційований соціальними складовими (Н.Покровський та Г.Іванченко);

- як «притаманний переважно сучасним суспільствам динамічний комплексний феномен, що має психологічний, соціальний та культурний аспекти і виражається в переживанні людиною відчуженості від суспільства, породженої спотворенням міжособистісної комунікації та ціннісно–сислової невизначеності» (М.Юрченко);

- як породження повсякденної концептуальної свідомості [42].

Таким чином, при визначенні поняття «самотність» дослідники об'єднують три самодостатні складові: 1) специфічний психоемоційний стан особистості, викликаний відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та

страхом їх втрати; 2) об'єктивна соціальна ситуація; 3) спосіб особистості зовні адаптуватися до соціальної ситуації за допомогою регулювання своєї поведінки. Насамперед, тут варто звернути увагу на два базові елементи присутні у першій складовій – відсутність близьких і відсутність позитивних емоційних зв'язків з людьми. По-перше, «відсутність близьких» найчастіше є не фактом, а інтерпретацією. Тобто, саме собою поняття «близькі люди» розширює семантичні кордону порівняно з поняттям «родичі» і тим самим переносить саме змістовне наповнення поняття зі сфери об'єктивного у сферу суб'єктивного. По-друге, «відсутність позитивних емоційних зв'язків з людьми» також викликає запитання: наскільки «реальна» дана «відсутність». З психологічної точки зору часто позитивні емоції не стільки «відсутні», скільки блокуються на несвідомому рівні, для отримання особистістю певної вторинної вигоди. Що стосується другої і третьої складових поняття «самотність», що виділяються авторами, то самотність як результат соціальної ситуації, скоріше є реакція, при цьому найчастіше є наслідком особистісних особливостей, ніж специфіки ситуації. Що ж до самотності як регулятора поведінки, то фактично цю функцію може виконувати будь-який психологічний стан тією мірою, якою воно може бути включене до Х-змінної, яка впливає на прийняття рішень та вибір алгоритмів поведінки.

Виходячи з вище сказаного, можна дійти невтішного висновку: дослідники у змістовне наповнення «самотність» включають три близьких, але з тотожних поняття: **самотність**, що є негативним психологічним станом, який суб'єктивно переживається особистістю і визначає негативне трактування себе, оточуючих, світу загалом; **самотній стиль життя**, що є результатом свідомого вибору; **ізоляція** – скорочення чи повне припинення контактів через об'єктивні причини, які залежать від волі особистості. Саме змішання даних понять в одне – самотність, на наш погляд призводить до різночитання і розбіжності у його

трактуваннях.

Отже, *самотність* – це феномен, породжений свідомістю особистості, який переживається нею як негативний психоемоційний стан, змінити який вона неспроможна з огляду на негативне трактування себе/навколишніх/світу загалом, з огляду на що формуються дезадаптивні поведінкові конструкти.

Виокремлення виділення видів самотності необхідно почати з аналізу самотності, самотнього стилю життя (самотність як стиль життя), ізоляції виходячи з таких критеріїв як фактори, що ініціюють/формують/визначають стан самотності, вибір самотнього стилю життя, ізоляцію. Найбільш наочно це можна у таблиці (таб.1.1).

*Таблиця 1.1.*

Чинники, що ініціюють/формують/визначають стан самотності, вибір  
самотнього стилю життя, ізоляцію

| Психоф<br>ізичні стани<br>особистості | Суб'єктивні фактори                              |                                                   |                                                                           | Суб'єктивно – об'єктні<br>фактори                                                                                         |                                                                         | Об'єктивні<br>фактори ,<br>які не<br>залежать<br>від волі<br>особистост |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                       | негативне<br>трактуванн<br>я минулого<br>досвіду | н егативне<br>трактуван<br>ня<br>теперішнь<br>ого | особистісні<br>якості, які<br>трактуютьс<br>я як<br>причина<br>самотності | переконанн<br>я<br>(наприклад<br>, адепти<br>окремих<br>релігійн<br>їх течій<br>практикую<br>ть<br>тимчасову<br>ізоляцію) | умови<br>життя<br>(наприклад<br>важко<br>доступні<br>гірські<br>райони) | фізична<br>ізоляція<br>(хвороба/<br>в'язниця )                          |
|                                       | +                                                | +                                                 | +                                                                         |                                                                                                                           |                                                                         |                                                                         |
|                                       |                                                  |                                                   |                                                                           | +                                                                                                                         | +                                                                       |                                                                         |
|                                       |                                                  |                                                   |                                                                           |                                                                                                                           |                                                                         | +                                                                       |

При цьому переконання віднесені до суб'єктивно–об'єктивних факторів в силу того, що, переконання особистості, являючись результатом вибору самого суб'єкта, проте, обумовлені оточенням, в якому відбувалося формування особистості (залежно від ступеня схильності особистості до впливу), а також тим соціумом в контексті якого вона (особистість) здійснює свою життєдіяльність. А з огляду на те, що умови життя завжди є результатом вибору (ми не розглядаємо дитячий та підлітковий періоди) і фізично та психічно здорова особистість у тому випадку, коли вони перестають її задовольняти завжди в змозі їх змінити, «умови життя» віднесені до суб'єктивно-об'єктивних факторів. Відмінності між самотністю і самотнім способом життя (одинак як стиль життя) полягає у тому, що самотність – стан, який емоційно переживається, самотній спосіб життя (одинак як стиль життя) – результат вибору особистістю, ізоляція – не залежить від волі особистості. У разі, якщо ізоляція як фізичного, так і психологічного рівня викликана суб'єктивно-об'єктивними чинниками (наприклад, релігійні адепти іноді приймають на себе аскезу усамітнення), вона повинна бути розглянута з позиції «стилю життя».

Власне ж *види самотності* можна виділити на основі факторів, що визначають формування даного суб'єктивного феномену: 1) негативне трактування минулого досвіду – *maestum et praeteritum* (сумне минуле); 2) негативне трактування сьогодення – *maestum et praesentia* (сумне сьогодення); 3) особисті якості, що трактуються як причина самотності – *interior causa* (внутрішня причина).

*Самотній спосіб життя. Екзистенційний сенс самотності як стилю життя.* Свідомий вибір самотності як стилю життя, як правило, є результатом роздумів та знайденим у результаті цих роздумів балансу між свободою та зв'язуванням себе обставинами; самодостатністю та взаємозалежністю; довірою

та страхом зради; розвитком та духовною статичністю. Але запитання (можливо одне з найважливіших) виникає у зв'язку з роздумами про самотність як стиль життя «... Чи можна бути щасливим і самотнім ?» [5, с. 179]. Відповідь на це риторичне запитання скоріше позитивна, але при дотриманні однієї необхідної та достатньої умови: якщо це запитання помістити в контекст самотності, як стилю життя, оскільки тільки усвідомлений вибір сприяє самоповазі, активній життєвій позиції, творчій самореалізації.

Власне самотній стиль життя є, по суті, компромісним рішенням між потребами в події і в автономності. Це близько до архетипічної ідеї героя та його Шляху, яскраво представленої в аналітичній традиції з поправкою на прижиттєву реалізацію.

В основі самотності як стилю життя знаходиться екзистенційна самотність, яку, по суті, мав на увазі К. Юнг коли писав, що «людина, яка досягла свідомості сьогодення, самотня ... оскільки кожен крок до повнішої свідомості віддаляє ... його від початкової, суто тваринного *participation mystique* зі стадом, від зануреності у загальну несвідомість» [6, 157], а Р. Ассажіолі описував як глибинний вид розуміння і знання, коли ти вже нікому нічого пояснити не можеш [7].

Серед зарубіжних теоретичних моделей особливої уваги заслуговують дві концепції, що справили значний вплив на сучасне розуміння самотності.

Когнітивно-еволюційна модель Дж. Какіоппо. Дж. Какіоппо та його колеги розглядали самотність крізь призму еволюційної психології, стверджуючи, що суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції є адаптивним механізмом, що сигналізує про загрозу соціальним зв'язкам подібно до того, як фізичний біль сигналізує про загрозу тілесній цілісності [49]. Відповідно до цієї моделі, самотність виникає тоді, коли особистість сприймає якість або кількість своїх соціальних зв'язків як недостатню для задоволення власних соціальних потреб. Ключовим у цій

концепції є наголос на суб'єктивності сприйняття: не об'єктивна соціальна ізоляція, а когнітивна оцінка соціальної ситуації визначає, чи виникне переживання самотності. Саме тому людина може почуватися самотньою в натовпі та не відчувати самотності в повному усамітненні. Водночас автори попереджають про небезпеку хронічної самотності: перебуваючи у стані тривалої «соціальної загрози», організм переходить у режим підвищеної пильності, що супроводжується гіперактивацією реакції на стрес, погіршенням якості сну та когнітивних функцій, і, зрештою, підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань [45].

Модель соціальних потреб Р. Вейса. Р. Вейс запропонував розрізнити два якісно відмінні види самотності, що визначаються різними незадоволеними потребами: емоційна самотність виникає через відсутність близьких емоційних прихильностей – партнерських або батьківських стосунків, що дають відчуття безпеки та захищеності; соціальна самотність пов'язана з відсутністю мережі соціальних зв'язків – друзів, колег, спільноти, що дають відчуття причетності та соціальної інтеграції [цит. за 56]. Принципова цінність цієї типології полягає в тому, що обидва види самотності є відносно незалежними: людина може водночас відчувати соціальну ізоляцію при наявності партнера або, навпаки, емоційну самотність при широкому колі знайомих. У контексті юнацького віку ця типологія є особливо продуктивною: вступ до ВЗН зазвичай призводить до гострого переживання соціальної самотності (руйнування шкільних зв'язків), тоді як тип прихильності та характер стосунків із батьками визначає схильність до емоційної самотності.

Порівняльний аналіз розглянутих моделей засвідчує певну методологічну суперечність: якщо когнітивно-еволюційна модель наголошує на адаптивній функції самотності та її суб'єктивному характері, то модель Вейса зосереджується на об'єктивній структурі соціальних потреб. Водночас обидві

концепції сходяться в одному принциповому положенні: самотність не є патологією сама по собі – вона стає деструктивною лише за умов хронізації та за відсутності ресурсів для її подолання.

### ***1.2. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці***

Варто зазначити, що юнацька самотність набуває масового характеру. Це зумовлено насамперед тим, що саме в цей період зростає потреба у співпраці з людьми, стає актуальним пошук супутника життя, з'являється почуття інтимності з певними людьми і зміцнюються зв'язки зі своєю соціальною групою. Так, на думку Е.Еріксона, незадоволеність такими відносинами або їх відсутність можуть посилювати самотність. І.Ішмухаметов зазначає, що переживання самотності найбільш яскраво проявляється в юнацькому віці внаслідок нестійкого соціального стану, індивідуалізації діяльності та формалізації соціальних ролей, тоді як потреба у близьких відносинах залишається незадоволеною [цит. за 37].

Таким чином, самотність відображає негативні переживання, пов'язані з незадоволеністю відносинами з оточуючими внаслідок об'єктивного чи суб'єктивно сприйманого дефіциту таких відносин. Переживання самотності залежить лише від суб'єктивних уявлень про наявність та якість близьких відносин. Це означає, що формальна наявність відносин (наприклад, з чоловіком / дружиною) не свідчить про відсутність переживань, пов'язаних з самотністю. Виступаючи як суб'єктивний стан, переживання самотності може бути досить слабо пов'язане з реальною наявністю та якістю відносин.

Разом з тим необхідно зазначити, що стиль спілкування у відносинах впливає на суб'єктивне відчуття самотності і є одним з факторів його виникнення. У дослідженнях дитячо–батьківських відносин було показано, що діти з

неспокійною прихильністю більш схильні до самотності, ніж діти з унікаючою прихильністю, через те, що вони гостро переживають незадоволену потребу в любові та захищеності. Для дітей з унікаючою прихильністю властиво заперечувати чи придушувати свою потребу в коханні, що призводить до меншої усвідомленості та виразності переживань, пов'язаних із самотністю. Не дивно, що такі відносини між особливостями прихильності та самотністю зберігаються й у пізнішому віці. Ціла низка досліджень, проведених на молодих чоловіках і жінках, які перебувають у подружніх або дошлюбних відносинах, призводить до висновку про те, що і неспокійний і стиль унікаючої прихильності досить тісно пов'язані з суб'єктивним відчуттям самотності. У дослідженні на подружніх парах було показано, що особи з ненадійною прихильністю нижче оцінюють якість своїх стосунків і вище – рівень самотності [51].

Т.Крюкова зазначає, що при деструктивній прихильності до партнера (ненадійний тип прихильності, що супроводжується високим рівнем стресу, «зрощенням» з партнером, страхом його втратити, ревностями та високою тривожністю) страждання від самотності та її переоцінка у відносинах зростають. Автор вказує, що чоловіки, які перебувають у шлюбі, згодом частіше визнають свою самотність, приймаючи її як неминучість, а жінки частіше, ніж чоловіки, наголошують на негативних аспектах переживання у зв'язку з високими очікуваннями від міжособистісних відносин і потребою у вираженні почуттів [цит. за 46].

Ще однією не менш важливою складовою емоційної сторони переживання самотності є суб'єктивне благополуччя. Д. Касіоппо та співавт. у лонгітюдних дослідженнях виявили взаємозв'язок переживання самотності та суб'єктивного благополуччя [48]. Вченими було доведено, що суб'єктивно оцінювана самотність – це більш важливий предиктор негативних наслідків для здоров'я, ніж реальна (об'єктивна) соціальна ізоляція. Значущість близьких

відносин у певному віці визначається їх впливом на емоційне благополуччя та психологічний комфорт особистості [3], задоволенням базової потреби у прихильності та інтимності у відносинах [5], можливістю тісного та довірливого спілкування. Є.Осін також відзначають у своєму дослідженні високі показники переживання самотності в осіб з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя в умовах актуальної кризи втрати сенсу [цит. за 8]. Втрата сенсу і почуття безнадійності призводять до поганого самопочуття, суїцидальної поведінки, залежності та ін. Так, Л. Андерсон, Д. Перлман, Д. Рассел, П. Тіккайнен описували зв'язок між переживанням самотності та самогубством або спробою самогубства [9].

Заслужують на увагу дані дослідження суб'єктивного сприйняття переживання самотності в осіб різних вікових категорій, у тому числі періоду юності з представленням синонімічного ряду поняття «самотність». До нього увійшли поняття фобічного травматичного характеру — безнадійність, безпорадність, беззахисність, страх і т.п. [48]. Я. Купершмідт, К. Сигда, М.Веглер і К. Седікідес також вказували, що самотня людина має емоційні проблеми, серед яких соціальна тривожність, низьке почуття власної гідності, а також сором'язливість і відокремленість, зменшення контактів з оточуючими [41]. Аналіз вищеописаних чинників, що детермінують виникнення переживання самотності (суб'єктивне благополуччя, стиль прихильності, безнадійність, соціальна тривога), показав, що вони недостатньо досліджені у рамках різних типів самотності, особливо у період юності.

Методологічне значення теорій переживання самотності (теорія самотності Д.Рассела та Л. Пепло, теоретико-клінічний підхід А. Бека та ін.) та сучасних досліджень полягає в тому, що на основі їх аналізу стало можливим визначити самотність у її суб'єктивному аспекті, а також визначення інших позицій щодо даної проблеми [39]. Ґрунтуючись на базових психологічних концепціях, що

розглядають самотність як стан непатологічний, було розроблено узагальнююче визначення самотності в контексті рівня задоволеності соціальних потреб особистості. Самотність – це негативне соціально–психологічне переживання, що виникає в результаті неадекватного задоволення соціальних потреб особистості, наслідком якого є почуття покинутості, непотрібності; при цьому відбувається втрата емоційного зв'язку з оточуючими. Використання терміна "переживання" щодо самотності пов'язане з визначенням його в рамках теорії переживання Ф.Василюка, який описував цей процес як внутрішній, складний, багатоетапний і що веде до трансформації внутрішнього світу, усвідомлювана складова почуття.

Як показують результати психологічних досліджень найбільш гостро у молодому віці переживання почуття відчуженості, яка виникає у юнака (юнки) у відповідь не лише у відповідь на небажання інших людей спілкуватися з ним, але й у випадку демонстрації до нього нерозуміння та неповажного ставлення, ігнорування його думки, а найчастіше і зради з боку як однолітків, так і дорослих. У юнацькому віці, як ми знаємо, провідну роль грає спілкування та вибудовування взаємин із однолітками, близькими, а також незнайомими людьми. Як відомо, міжособистісне спілкування сприяє формуванню особистісної сфери молоді людини, її самосвідомості, самоповаги, самоприйняття і т. д. Якщо ж юнак (юнка) стикається з нерозумінням і запереченням у своєму колі спілкування, то це призводить до загострення почуття самотності та посилює його особистісну ізоляцію [4, 7, 10, 12 – 13, 14, 19].

Якщо потреба в усамітненні є наслідком порушених або складних відносин з однолітками, то це дійсно психологічно небезпечно для юнака. Переживаючи самотність такого плану, юнак (юнка) відчуває свою відокремленість та віддаленість від інших людей, а найчастіше і відокремленість від них. Як

наслідок виникає дефіцит спілкування, уваги, кохання, тепла та підтримки з боку інших людей, і особливо однолітків. Нестача любові, підтримки, тепла та поваги, почуття відірваності від оточуючих призводять до переживання самотності поряд зі смутком, образою, злістю та страхом відчуження. На думку І. Кона, у такій ситуації юнаки «не задоволені своїм спілкуванням з однолітками, вважають, що у них мало друзів чи ні вірного друга, коханої людини, яка б змогла зрозуміти і за необхідності допомогти. ... Не завжди самі активно шукають друзів чи прагнуть спілкування. Часто вони, навпаки, всіляко уникають його, незважаючи на наявність гострої внутрішньої потреби спілкування» [цит. за 22].

Як бачимо, причин виникнення переживання самотності у юнацькому віці досить багато. Дослідники об'єднують ці причини у кілька груп факторів, які сприяють виникненню переживання самотності у юнацькому віці.

До першої групи факторів включаються вікові особливості особистості юнацького періоду, а саме: розвиток рефлексії, самоспостереження та самоаналізу, потреби у самопізнанні та самооцінці. Однак не завжди вони приносять юнаку позитивну інформацію про себе в порівнянні з іншими однолітками. Тому часто у юнаків виникає почуття невпевненості, що вони все роблять правильно, що їх вчинки будуть схвалені та прийняті, в тому числі й сумніви в тому, що вони відповідають тому ідеальному образу, який створили в собі і до реалізації якого прагнуть. Дж. Джонг–Гірвельд та Д.Раадшелдерс звертають увагу на той факт, що «неможливість прийняти себе призводить юнаків до висновку, що навряд чи хтось ще зможе зрозуміти та оцінити всю глибину внутрішнього світу. Перехід на новий рівень самосвідомості дозволяє усвідомити себе як унікальну особистість, відмінну від оточуючих людей. А переживання власної несхожості на інших у поєднанні з упевненістю в тому, що інші не зможуть зрозуміти і оцінити їхню унікальність, і породжує самотність юнака» [46, 48, 54].

До другої групи факторів включаються безпосередньо індивідуально–особистісні особливості юнака, породжені першою групою факторів, а саме сором'язливість, занижена самооцінка, завищені вимоги до себе чи інших, нереалістичні очікування та уявлення про кохання, дружбу та спілкування тощо. Психологічні дослідження Ф. Зімбардо показали, що ті, хто вважає себе сором'язливим, відрізняються зниженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати та спрямовувати свою соціальну поведінку, більш тривожні, схильні до невротизму та переживають більше комунікативних труднощів [65].

Третю групу становлять соціально–психологічні чинники, що призводять до самотності. У дослідженні В. Кисельової виділяються такі соціально–психологічні фактори: «неприйняття юнака групою однолітків (соціальне відчуження), розрив дружніх відносин або відсутність кола спілкування та близьких друзів, що може бути наслідком, як особистісних особливостей юнака, так і результатів впливу ситуативних причин: переїзду на нове місце [цит. за 14].

Особливо серед соціально-психологічних чинників, які сприяють виникненню почуття суб'єктивної самотності, слід виділити страх заперечення, коли юнак боїться опинитися у такій ситуації спілкування та взаємодії, коли він може отримати відмову у встановленні необхідних йому взаємовідносин, відчуття збентеження і розчарування. Страх заперечення стає причиною пасивності підлітка у кращому разі, у гіршому – ворожості у ставленні до оточуючих. «Через страх отримати відмову на власну ініціативу у встановленні міжособистісних контактів юнаку стає все важче долати самотність, і страх, породжений колишнім невдалим досвідом, сприяє створенню обстановки, яка ще більше посилює почуття самотності» [19].

Особливу групу соціально-психологічних факторів складають фактори, пов'язані з внутрішньосімейними відносинами, з тією психологічною атмосферою, яка існує в сім'ї юнака. Батьківська сім'я для молодого людини – це

мікросвіт, який готує її до життя в макросвіті, серед людей, які багато в чому відрізняються один від одного, мають свою унікальність і свої «проблеми», але з якими потрібно навчитися вибудовувати міжособистісні стосунки. Дисгармонічні взаємини в сім'ї (часті конфлікти, низька культура спілкування, відсутність поваги та довіри між членами сім'ї, фізичне насильство) формують уявлення про зовнішні міжособистісні стосунки як непередбачувані та небезпечні, яких краще уникати, щоб менше засмучуватися [20].

Стиль сімейного виховання як ставлення до дитини, а потім до молодої людини також вносить свій чималий внесок у формування ставлення до себе і навколишнього світу у юнака/юнки. Відсутність емоційної близькості між дитиною та батьками (емоційне відкидання), брак батьківської уваги та турботи про дитину (гіпоопіка) не дають позитивного досвіду спілкування та заважають нормальному розвитку комунікативних навичок у юнака. Надмірні вимоги і контроль, відсутність позитивного ставлення до дитини та визнання її цінності як особистості, нестача емоційного, фізичного та духовного контакту з батьками та значними дорослими сприяють виникненню у дитини сприйняття себе як непотрібного, «поганого» і негідного кохання, формують у нього уявлення про себе як нездатне і нездатне. Як наслідок, юнак не вірить ні в себе, ні в інших, ні в те, що комусь він може бути потрібним і цікавим як особистість, як друг, як кохана людина. Замикаючись у собі, такий юнак все більше йде у свою самотність. Не дає позитивного результату і гіперопіка, виховання на кшталт «кумир сім'ї». Надмірна турбота і підвищена увага до всіх потреб і бажань дитини, потурання її забаганкам сприяють розвитку егоцентризму, високої вимогливості до оточуючих у поєднанні з низьким контролем власної поведінки. Як правило, юнак, який має такі риси характеру, відкидається однолітками [22].

Як бачимо, причин виникнення самотності в юнацькому віці досить багато, як і багато його наслідків. І перш ніж перейти до аналізу вітчизняних досліджень

з цієї проблеми, слід зазначити ще один істотний факт, встановлений дослідниками. Тяжкість наслідків переживання самотності юнаками залежить від тривалості цього переживання. Як вказують Дж. Джон Гірвельд і Д. Раадшелдерс, «найважчі наслідки для молодих людей має хронічне переживання самотності, саме воно може призвести до емоційних та поведінкових відхилень» [цит. за 51].

Серед зарубіжних теоретичних моделей особливої уваги заслуговують дві концепції, що справили значний вплив на сучасне розуміння самотності.

Когнітивно-еволюційна модель Дж. Какіоппо. Дж. Какіоппо та його колеги розглядали самотність крізь призму еволюційної психології, стверджуючи, що суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції є адаптивним механізмом, що сигналізує про загрозу соціальним зв'язкам подібно до того, як фізичний біль сигналізує про загрозу тілесній цілісності [49]. Відповідно до цієї моделі, самотність виникає тоді, коли особистість сприймає якість або кількість своїх соціальних зв'язків як недостатню для задоволення власних соціальних потреб. Ключовим у цій концепції є наголос на суб'єктивності сприйняття: не об'єктивна соціальна ізоляція, а когнітивна оцінка соціальної ситуації визначає, чи виникне переживання самотності. Саме тому людина може почуватися самотньою в натовпі та не відчувати самотності в повному усамітненні. Водночас автори попереджають про небезпеку хронічної самотності: перебуваючи у стані тривалої «соціальної загрози», організм переходить у режим підвищеної пильності, що супроводжується гіперактивацією реакції на стрес, погіршенням якості сну та когнітивних функцій, і, зрештою, підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань (Barjaková, Garnero & d'Hombres, 2023).

Модель соціальних потреб Р. Вейса. Р. Вейс запропонував розрізняти два якісно відмінні види самотності, що визначаються різними незадоволеними потребами: емоційна самотність виникає через відсутність близьких емоційних прихильностей – партнерських або батьківських стосунків, що дають відчуття

безпеки та захищеності; соціальна самотність пов'язана з відсутністю мережі соціальних зв'язків – друзів, колег, спільноти, що дають відчуття причетності та соціальної інтеграції [56]. Принципова цінність цієї типології полягає в тому, що обидва види самотності є відносно незалежними: людина може водночас відчувати соціальну ізоляцію при наявності партнера або, навпаки, емоційну самотність при широкому колі знайомих. У контексті юнацького віку ця типологія є особливо продуктивною: вступ до ВНЗ зазвичай призводить до гострого переживання соціальної самотності (руйнування шкільних зв'язків), тоді як тип прихильності та характер стосунків із батьками визначає схильність до емоційної самотності.

Порівняльний аналіз розглянутих моделей засвідчує певну методологічну суперечність: якщо когнітивно-еволюційна модель наголошує на адаптивній функції самотності та її суб'єктивному характері, то модель Вейса зосереджується на об'єктивній структурі соціальних потреб. Водночас обидві концепції сходяться в одному принциповому положенні: самотність не є патологією сама по собі – вона стає деструктивною лише за умов хронізації та за відсутності ресурсів для її подолання.

### ***1.3. Параметри дослідження феномену самотності особистості***

Дослідження феномену самотності як складного багатовимірного психологічного явища потребує виокремлення чітких параметрів, що дозволяють операціоналізувати це переживання та перевести його з рівня абстрактного феноменологічного опису у площину емпіричного аналізу. У сучасній психології самотність розглядається не лише як об'єктивна відсутність соціальних контактів, а передусім як суб'єктивний стан, пов'язаний із незадоволеністю

якістю міжособистісних взаємин та дефіцитом емоційної близькості. Особливої актуальності ця проблема набуває у молодому віці, коли відбувається інтенсивне формування ідентичності, системи міжособистісних відносин і соціальної інтеграції особистості [цит. за 48].

Враховуючи специфіку юнацького віку та сучасні умови соціалізації, ми виокремлюємо чотири ключові параметри, які в сукупності відображають структуру та інтенсивність переживання самотності: довіра до себе, довіра до інших, компоненти суб'єктивного переживання (емоційний, соціальний, когнітивний) та вплив віртуалізації комунікації. Зазначені параметри дозволяють комплексно дослідити як внутрішньоособистісні, так і соціально–психологічні детермінанти самотності.

*Параметр 1. Довіра до себе як внутрішня опора особистості.*

Довіра до себе є фундаментальною умовою становлення людини як суб'єкта власного життя. Це особливий вид рефлексивного ставлення, що виражає впевненість особистості у власній спроможності приймати рішення, нести за них відповідальність та адекватно взаємодіяти з навколишнім світом [35 – 36].

У контексті проблеми самотності довіра до себе виступає внутрішнім ресурсом, що дозволяє людині трансформувати об'єктивну відсутність контактів у продуктивне усамітнення. Якщо молода людина має високий рівень довіри до себе, вона сприймає перебування наодинці як можливість для саморозвитку, рефлексії та творчості. Натомість, дефіцит довіри до себе призводить до того, що особистість втрачає «внутрішній центр». Такі індивіди стають надмірно залежними від зовнішнього оцінювання, відчують постійну тривогу за правильність своїх дій, що зрештою провокує стан внутрішньої порожнечі. У такому випадку самотність переживається як «покинутість собою», що є найбільш болісним проявом суб'єктивного відчуження. Для юнаків/юнок цей

параметр є визначальним у процесі адаптації: здатність довіряти своїм відчуттям та знанням дозволяє їм швидше інтегруватися в нове середовище без остраху перед соціальною непевністю.

Довіра до себе є важливою інтегральною характеристикою особистості, що відображає впевненість людини у власних можливостях, здатність приймати самостійні рішення та спиратися на власні внутрішні ресурси. Згідно з концепцією Т. Скрипкіної, довіра до себе виступає фундаментальною умовою становлення особистості як суб'єкта життєдіяльності та визначає її здатність до саморегуляції та самовизначення. Вона є формою рефлексивного ставлення до власного досвіду, що дозволяє особистості усвідомлювати власні потреби, почуття та можливості [цит. за 46].

У контексті переживання самотності довіра до себе виконує функцію внутрішньої психологічної опори. Особистість із високим рівнем довіри до себе здатна конструктивно переживати тимчасову соціальну ізоляцію, використовуючи цей період для самопізнання, розвитку та рефлексії. У такому випадку усамітнення може набувати позитивного, ресурсного характеру і не супроводжуватися деструктивними переживаннями. Натомість низький рівень довіри до себе призводить до формування внутрішньої невпевненості, залежності від зовнішнього схвалення та підвищеної чутливості до соціального відторгнення, що посилює переживання самотності [цит. за 48].

З позиції психосоціальної теорії розвитку Е. Еріксона, формування довіри до себе у юнацькому віці безпосередньо пов'язане з кризою ідентичності, під час якої особистість визначає власне місце у соціальному світі. Недостатня сформованість ідентичності може супроводжуватися внутрішньою нестабільністю, що підвищує ризик переживання самотності. Емпіричні дослідження студентської молоді підтверджують, що високий рівень довіри до себе пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивної самотності та кращою

соціальною адаптацією [50].

Таким чином, довіра до себе виступає важливим внутрішнім ресурсом, який визначає здатність особистості протистояти переживанню самотності та підтримувати психологічну цілісність.

*Параметр 2. Довіра до інших як основа міжособистісної взаємодії*

Довіра до інших є важливим соціально–психологічним параметром, що визначає готовність особистості до встановлення відкритих і близьких міжособистісних взаємин. М. Розенберг визначав міжособистісну довіру як узагальнену установку щодо надійності та доброзичливості інших людей. Цей параметр відображає рівень соціального оптимізму та впливає на характер соціальної взаємодії особистості [цит. за 51].

У контексті переживання самотності довіра до інших виступає необхідною умовою формування емоційно значущих зв'язків. Низький рівень довіри до інших призводить до формування захисних психологічних бар'єрів, уникнення близьких взаємин і обмеження соціальних контактів, що, у свою чергу, посилює переживання соціальної ізоляції. Особистість із низьким рівнем довіри схильна очікувати негативного ставлення, відторгнення або нерозуміння, що ускладнює формування інтимно–особистісних взаємин і сприяє розвитку суб'єктивної самотності [53].

Міжособистісна довіра, яку М. Розенберг розглядав через призму «віри у людей», є показником соціального оптимізму та готовності до відкритої взаємодії. Цей параметр визначає, наскільки молода людина сприймає соціум як безпечне та прихильне середовище.

Особливого значення цей параметр набуває у студентському віці, коли молода людина інтегрується у нове соціальне середовище. Довіра до одногрупників, викладачів і соціального оточення сприяє формуванню почуття належності до соціальної групи та знижує ризик переживання самотності.

Дослідження підтверджують існування негативного кореляційного зв'язку між рівнем міжособистісної довіри та інтенсивністю переживання самотності [49].

Низький рівень довіри до інших (соціальний цинізм) формує захисну стратегію поведінки. Молода людина, очікуючи на підвох, маніпуляції або зраду, свідомо обмежує коло своїх контактів або робить їх поверхневими. Це створює парадоксальну ситуацію: індивід прагне спілкування, але через внутрішні бар'єри не може встановити інтимно–особистісний контакт. В результаті формується стан «соціальної самотності», де за наявності великої кількості знайомих відсутнє відчуття емоційної близькості. Для осіб молодого віку, які навчаються в університеті, довіра до викладачів та одногрупників є базовим фактором, що нівелює відчуття відчуженості від освітнього процесу та академічної спільноти.

Отже, довіра до інших виступає важливим соціально–психологічним чинником, що забезпечує формування емоційно значущих зв'язків і знижує ризик розвитку суб'єктивної самотності.

*Параметр 3. Інтенсивність та вид переживання почуття суб'єктивної самотності*

Третім ключовим параметром нашого дослідження є інтенсивність та вид переживання самотності. Даний параметр дозволяє перейти від констатації наявності стану до його якісної диференціації та кількісного виміру. Суб'єктивна самотність не є лінійним станом; вона варіюється від легкої ситуативної меланхолії до глибокої хронічної ізоляції, яка суттєво деформує особистісний розвиток молодої людини.

Інтенсивність переживання самотності відображає ступінь занурення особистості в цей стан та рівень емоційного дискомфорту, що ним супроводжується. Висока інтенсивність самотності в юнацькому віці часто межує з депресивними станами та супроводжується відчуттям «життєвого глухого

кута». Студент, який відчуває інтенсивну самотність, сприймає свій стан як непереборний, що веде до зниження академічної мотивації та соціальної апатії. Низька або середня інтенсивність може свідчити про нормативний характер самотності, яка є супутником пошуку власної ідентичності та переосмислення соціальних зв'язків під час адаптації до навчання у закладі вищої освіти.

Важливим аспектом цього параметра є визначення виду самотності, оскільки саме форма переживання визначає стратегію поведінки студента. Спираючись на типологію С. Корчагіної, ми виокремлюємо такі види переживання самотності:

Дифузна самотність. Цей вид характеризується поєднанням гострої потреби в спілкуванні з постійною зміною об'єктів комунікації. Молода людина відчуває «голод» за близькістю, проте її контакти залишаються поверхневими. Вона постійно перебуває в пошуку «ідеального іншого», але швидко розчаровується, що призводить до циклічного відчуття покинутості. У студентському середовищі це часто проявляється у надмірній, але беззмістовній активності в соціальних мережах або безладних пошуках компаній, що не дають справжнього емоційного насичення.

Відчужуюча самотність. Це найбільш деструктивний вид, пов'язаний із втратою значущих зв'язків не лише з соціумом, а й з власним «Я». Студент починає сприймати себе як стороннього спостерігача. Відчуження супроводжується почуттям непотрібності, нерозуміння та холодності з боку оточення. У цьому стані молода людина часто вибудовує потужні захисні бар'єри, відмовляючись від будь-яких спроб зближення, що призводить до хронічної соціальної дезадаптації.

Дисоційована самотність. Цей вид відзначається різкими перепадами між крайньою потребою в злитті з іншою людиною та різким відштовхуванням будь-якої близькості. Такі «емоційні гойдалки» роблять стосунки студента з однолітками нестабільними та конфліктними. Людина то ідеалізує друзів, то

звинувачує їх у нечутливості, залишаючись у результаті наодинці зі своїми суперечливими переживаннями.

Крім того, при аналізі даного параметра враховується структура самотності за О. Манаковою, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент відповідає за усвідомлення студентом своєї самотності («Я нікому не потрібен»), емоційний — за спектр почуттів (туга, тривога, сум), а поведінковий — за конкретні дії (уникнення контактів або, навпаки, нав'язливе шукання уваги).

Таким чином, параметр «Інтенсивність та вид переживання самотності» є інтегральним показником, який дозволяє зрозуміти не лише «скільки» самотності відчуває першокурсник, а й те, «як» він з нею справляється. Розуміння конкретного виду самотності є критично важливим для подальшої розробки програми психологічної підтримки, оскільки допомога при дифузній самотності (розвиток навичок глибинного спілкування) суттєво відрізняється від допомоги при відчужуючій самотності (робота з самоприйняттям та подоланням ворожості до світу).

*Параметр 4. Страх бути незрозумілим та неприйнятим соціумом (соціально-оцінна тривожність).* Цей параметр є критичним для розуміння генезису самотності в молодому віці. В юності референтна група (однолітки) стає головним джерелом підтвердження самоцінності особистості. Згідно з концепціями К. Роджерса та А. Маслоу, потреба у приналежності та прийнятті є базовою для гармонійного розвитку.

Страх виявитися «не таким», бути висміяним або незрозумілим у своїх істинних почуттях і думках змушує молоду людину використовувати «соціальні маски». Це створює ситуацію внутрішнього розколу: індивід зовні адаптований, але внутрішньо глибоко самотній, оскільки його справжнє «Я» залишається прихованим від інших через страх осуду.

В осіб молодого віку цей страх часто трансформується у стратегію «випереджального відчуження»: щоб не переживати болю від можливого неприйняття групою, студент першим припиняє контакти або робить їх підкреслено формальними. Таким чином, страх соціального неприйняття виступає потужним чинником суб'єктивної самотності, де людина залишається самотньою не через брак контактів, а через неможливість бути автентичною у спілкуванні. В умовах сучасного освітнього середовища, де панує висока конкуренція та соціальне порівняння, цей страх стає хронічним бар'єром, що блокує формування довірчих стосунків.

Емпіричне підґрунтя виокремлених параметрів. Визначені параметри дослідження спираються не лише на теоретичні міркування, а й на емпіричні дані попередніх досліджень, що підтверджують їхню прогностичну значущість щодо самотності.

Щодо довіри до себе: у дослідженні Магдисюк та Притки (2020) на студентській вибірці було встановлено, що особи з низьким рівнем рефлексивної самооцінки — конструкту, близького до довіри до себе за Скрипкіною — демонструють достовірно вищий рівень суб'єктивної самотності за шкалою UCLA ( $r = -0,41$ ,  $p < 0,01$ ). Аналогічні дані отримані в дослідженнях Лашука (2009), де студенти з низькою здатністю покладатися на власні судження частіше описували переживання самотності як «невідворотне» та «непереборне», тоді як студенти з вищим рівнем довіри до себе схильні були сприймати ті самі об'єктивні умови соціальної ізоляції як тимчасові та контрольовані.

Щодо довіри до інших: Д. Рассел, Л. Пепло та М. Фергюсон у своїх класичних роботах показали, що когнітивні установки щодо соціального оточення є більш потужним предиктором суб'єктивної самотності, ніж об'єктивні характеристики соціальної мережі (кількість друзів, частота контактів тощо). Зокрема, вони виявили, що особи з низьким рівнем міжособистісної довіри

демонструють вищий рівень самотності навіть при контролі об'єктивних показників соціальної ізоляції [цит. за15].

Сучасне дослідження Загіча зі співавторами підтвердило ці висновки: серед різних інтервенцій, спрямованих на зниження самотності, найбільший ефект давали саме ті, що були орієнтовані на зміну когнітивних установок щодо оточуючих, а не на механічне розширення кола соціальних контактів [65].

Щодо страху соціального неприйняття: у дослідженні Горохової встановлено, що соціальна тривожність як стійка риса особистості є одним із найпотужніших предикторів суб'єктивної самотності в юнацькому віці. При цьому страх неприйняття пов'язаний із самотністю не лінійно, а через поведінкову стратегію уникнення: молоді люди з вищим рівнем тривоги щодо соціального оцінювання частіше уникають ситуацій близького спілкування, що, у свою чергу, позбавляє їх можливості отримати досвід прийняття та знизити тривогу. Цей механізм самопідкріплення робить страх соціального неприйняття особливо небезпечним у студентів першого курсу, які перебувають у новому соціальному середовищі та ще не мають досвіду успішної соціальної взаємодії саме в цьому контексті [8].

Поєднання чотирьох виокремлених параметрів у рамках єдиного дослідження є методологічно обґрунтованим: кожен з них охоплює відмінний, але взаємопов'язаний аспект суб'єктивної самотності – внутрішньоособистісний ресурс (довіра до себе), соціальна установка (довіра до інших), афективно-когнітивний бар'єр (страх неприйняття) та феноменологія переживання (інтенсивність і вид). Разом вони формують комплексний портрет самотності, що є необхідним для розробки диференційованих психологічних інтервенцій.

#### 1.4. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку довіри та суб'єктивної самотності в юнацькому віці

Аналіз наукової літератури з проблеми самотності засвідчує, що більшість дослідників, розглядаючи причини виникнення суб'єктивної самотності, апелюють до порушень у системі міжособистісних стосунків [51]. Водночас питання про те, які саме внутрішньоособистісні механізми опосередковують між об'єктивною соціальною ситуацією та суб'єктивним переживанням самотності, залишається дискусійним. Ми вважаємо, що таким механізмом виступає довіра як до себе, так і до інших, яка формує своєрідний «фільтр», крізь який особистість інтерпретує власну соціальну включеність чи виключеність.

Довіра до себе як внутрішня детермінанта самотності. Концепція довіри до себе, розроблена Т. Скрипкіною, визначає цей феномен як особливий вид рефлексивного ставлення особистості до власного досвіду, що забезпечує її здатність покладатися на власні внутрішні орієнтири у прийнятті рішень та побудові стосунків (цит. за [26]). Принципово важливим у цьому визначенні є те, що довіра до себе не зводиться до самооцінки чи впевненості у власних силах – вона охоплює здатність особистості бути суб'єктом власного життя, тобто діяти виходячи з власних потреб, цінностей та відчуттів, а не з орієнтації на зовнішнє схвалення.

У контексті переживання самотності довіра до себе відіграє роль внутрішнього буфера: особистість із високим рівнем цього показника здатна конструктивно переживати тимчасову соціальну ізоляцію, трансформуючи її в продуктивне усамітнення – час для рефлексії, саморозвитку та відновлення ресурсів. Натомість дефіцит довіри до себе, за нашим теоретичним припущенням, призводить до того, що особистість втрачає внутрішню точку опори. У такому стані будь-яка, навіть тимчасова, відсутність соціального

підтвердження переживається як загроза, що провокує інтенсивне суб'єктивне відчуття самотності навіть за наявності формальних соціальних контактів [23].

Особливої значущості цей зв'язок набуває в юнацькому віці. Відповідно до психосоціальної теорії розвитку Е. Еріксона, юність є кризовим періодом формування ідентичності, впродовж якого особистість вперше ставить питання «Хто я?» і будує відповідь на нього значною мірою через взаємодію з референтним оточенням. За умов недостатньо сформованої ідентичності – а отже, і низької довіри до власного «Я» – молода людина стає надмірно залежною від зовнішнього оцінювання: думки однолітків, схвалення групи, підтвердження власної цінності через соціальне прийняття. Це робить її особливо вразливою до переживання самотності при найменшому порушенні соціальних зв'язків [17].

Довіра до інших як соціально–психологічна детермінанта самотності. Поняття міжособистісної довіри у контексті нашого дослідження ґрунтується на концепції М. Розенберга, який розумів її як узагальнену установку щодо надійності та доброзичливості інших людей, що формується у процесі соціалізації та визначає базовий рівень соціального оптимізму особистості [32]. Принципова відмінність цього конструкту від ситуативної довіри до конкретної людини полягає в його генералізованому характері: йдеться про загальне ставлення до соціуму як середовища, що є або безпечним і прихильним, або небезпечним і ворожим.

Теоретичний зв'язок між низьким рівнем довіри до інших та інтенсивністю переживання самотності простежується через механізм захисної поведінки. Особистість із низькою міжособистісною довірою формує ряд когнітивних упереджень: очікує маніпуляцій, передбачає зраду, інтерпретує нейтральні дії оточуючих як ворожі. Ці установки спонукають до обмеження соціальних контактів, уникнення близькості та відмови від ризику відкритої взаємодії [13]. Парадоксально, але саме ця захисна стратегія поглиблює самотність: індивід,

уникаючи болю від можливого відторгнення, позбавляє себе можливості формувати емоційно значущі зв'язки, що і є основним дефіцитом при суб'єктивній самотності [56].

У студентському середовищі цей механізм набуває особливої гостроти в перші місяці навчання, коли молода людина опиняється в новому соціальному середовищі зі зруйнованими шкільними зв'язками та ще не сформованими університетськими. За таких умов довіра до нових однолітків і викладачів виступає не просто соціально–психологічною характеристикою, а необхідною умовою подолання адаптаційної кризи [8].

Інтегративна модель взаємозв'язку довіри та самотності. Проведений теоретичний аналіз дозволяє запропонувати інтегративну модель, що пов'язує обидва види довіри з переживанням суб'єктивної самотності. Відповідно до цієї моделі, довіра до себе та довіра до інших є взаємопов'язаними, але відносно автономними чинниками, що по-різному опосередковують переживання самотності.

Довіра до себе забезпечує стабільність внутрішнього «Я» особистості та визначає її здатність перебувати наодинці без деструктивного переживання самотності. Довіра до інших визначає готовність особистості до встановлення близьких міжособистісних зв'язків і безпосередньо впливає на інтенсивність соціальної самотності. При цьому обидва компоненти взаємно підсилюють один одного: особистість, що не довіряє собі, схильна некритично переоцінювати думку інших, що підвищує вразливість до соціального відторгнення; натомість хронічне переживання недовіри до оточуючих підриває впевненість у власних соціальних якостях, знижуючи рівень довіри до себе [22].

Важливим доповненням до цієї моделі є параметр страху соціального неприйняття, який у юнацькому віці виступає медіатором між низькою міжособистісною довірою та поведінковою стратегією уникнення контактів.

Молода людина, яка не довіряє соціуму й водночас не має стабільної внутрішньої опори у формі довіри до себе, виявляється у психологічному глухому куті: потреба у близькості є, ресурсу для її реалізації немає, а страх відторгнення блокує будь-які спроби наблизитись до інших. Саме цей патерн, на нашу думку, є ключовим психологічним механізмом інтенсивного переживання суб'єктивної самотності у студентів першого курсу.

### ***Висновки до 1 розділу***

Логіка розкриття теоретичної частини курсової роботи включала в себе послідовний розгляд таких моментів як змістовне наповнення поняття «самотність, критерії класифікації і види самотності, самотність як стиль життя та її екзистенціальний смисл.

*Самотність* – це негативне почуття, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків із людьми та/або зі страхом їхньої втрати. Почуття самотності виконує регулятивну функцію і є механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду регулювати оптимальний рівень контактів.

Вивчення самотності вивчається у рамках трьох основних підходів.

*Перший підхід* – розгляд самотності як певної соціальної ситуації, що породжує певний емоційний стан. У цих визначеннях головним критерієм є ступінь ізолюваності людини від соціуму.

*Другий підхід* – розгляд самотності насамперед як психічного чи емоційного стану. Тут також можна назвати кілька основних джерел самотності: 1) самотність – стан, який виникає у відповідь на депривацію особистісних потреб; 2) самотність – результат когнітивного дисонансу; 3) самотність – результат особливостей особистості.

*Третій підхід* дозволяє розглянути самотність як механізм адаптації та

регуляції.

Кожен із підходів відображає певну сторону досліджуваного явища і не є вичерпним.

Оскільки самотність у юнацькому віці пов'язані з основними процесами і феноменами самосвідомості, впливає на формування ставлення себе (емоційні прояви самотності), уявлення про себе (когнітивні прояви самотності), на характерологічні особливості і вибір способів поведінки (поведінкові прояви самотності). Самотність пов'язана з основними життєвими подіями особистості (сепарація від батьківської сім'ї, розширення контексту соціальних відносин, планування свого майбутнього, встановлення інтимно—особистісних відносин) та завданнями розвитку особистості у юнацькому віці. Крім факторів середовища (соціально—економічних змін, типу виховання в сім'ї, особливостей відносин з однолітками тощо) на інтенсивність переживання почуття самотності впливають і індивідуально—психологічні риси особистості.

Дослідження феномену суб'єктивної самотності передбачає врахування комплексу взаємопов'язаних параметрів, що охоплюють як внутрішньо особистісні (довіра до себе, когнітивні та емоційні особливості), так і соціально—психологічні (довіра до інших, характер соціальної взаємодії) аспекти. Особливу роль у сучасних умовах відіграє вплив віртуальної комунікації, яка трансформує характер соціальних зв'язків і може посилювати переживання самотності. Виокремлення зазначених параметрів створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження суб'єктивної самотності осіб молодого віку.

Дослідження самотності дозволяє розглядати цей феномен як результат складної взаємодії внутрішніх установок (довіри) та зовнішніх обставин (цифровізація). Довіра до себе та до інших виступає фундаментом, на якому будується суб'єктивне сприйняття соціальних зв'язків, тоді як емоційні,

соціальні та когнітивні компоненти визначають глибину та якість переживання самотності. Врахування фактору віртуалізації є критично важливим для розуміння специфіки самотності сучасної молоді, яка змушена адаптуватися до умов дистанційної взаємодії, що часто межує з соціальною депривацією.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### *2.1. Дизайн дослідження: опис процедури та обґрунтування психодіагностичного інструментарію*

Емпіричне дослідження особливостей переживання суб'єктивної самотності особами молодого віку було організовано та проведено протягом першого семестру 2024 – 2025 навчального року. Методологічний дизайн дослідження будувався на засадах системного підходу, що дозволило розглянути самотність не як ізольований симптом, а як складний психологічний феномен, детермінований внутрішніми установками особистості та зовнішніми соціальними чинниками.

*Процедура дослідження* включала три послідовні етапи:

Організаційно-підготовчий етап: формування концептуального апарату, визначення параметрів дослідження та підбір відповідного діагностичного інструментарію.

Діагностичний етап: проведення групового тестування студентів. З огляду на умови воєнного стану та специфіку дистанційного навчання, опитування проводилося з використанням онлайн-платформ (Google Forms), що дозволило забезпечити анонімність, добровільність та психологічний комфорт учасників.

Етап обробки та інтерпретації: кількісний аналіз отриманих даних за допомогою методів математичної статистики та якісний аналіз особливостей переживання самотності.

Для того, щоб глибоко розкрити тему «Особливості переживання суб'єктивної самотності», ми відмовилися від поверхневих тестів на користь

інструментів, що вимірюють конкретні параметри цього стану.

### ***Параметр 1. Довіра до себе.***

Цей параметр є ключовим для розуміння внутрішнього ресурсу подолання самотності. Довіра до себе виступає мірилом суб'єктності.

Обрана методика: «Рефлексивний опитувальник довіри до себе» Т.Скрипкіної.

Обґрунтування: Ми обрали саме цей інструментарій, оскільки він дозволяє оцінити довіру до себе як до суб'єкта взаємодії у різних сферах (у спілкуванні, в навчанні, в особистому житті). Інші методики, наприклад, тести на самооцінку (Розенберга чи Дембо–Рубінштейн), фіксують лише рівень схвалення себе, тоді як методика Т.Скрипкіної показує глибинну здатність студента покладатися на власні внутрішні орієнтири. Якщо студент не довіряє собі, він відчуває «внутрішню самотність» навіть у натовпі, оскільки не має опори в самому собі. Без цього параметра неможливо зрозуміти, чому одні особи в ситуації ізоляції розвиваються (усамітнення), а інші — руйнуються (самотність).

### ***Параметр 2. Довіра до інших.***

Цей параметр визначає відкритість особистості до соціуму та її готовність долати бар'єри відчуження.

Обрана методика: Шкала «Віра у людей» М. Розенберга.

Обґрунтування: Методика дозволяє виявити базову соціальну установку студента: чи сприймає він оточуючих як доброзичливих та чесних, чи як маніпулятивних та ворожих. Ми вважаємо її найбільш підходящою, оскільки вона прямо корелює з соціальною ізоляцією. Використання складніших багатофакторних тестів (як от 16–PF Кеттелла) було б недоцільним, оскільки вони надто розпорошують увагу, тоді як шкала Розенберга чітко фокусується на «соціальному цинізмі» як чиннику самотності. Саме через низьку довіру до інших студенти-першокурсники часто не можуть встановити близькі стосунки в

групі.

***Параметр 3. Інтенсивність та вид переживання почуття суб'єктивної самотності.***

Для вивчення самого феномену нам важливо було розділити «скільки» самотності відчуває студент і «як саме» він її переживає.

Обрані методики: Опитувальник переживання самотності (авт. О.Манакова); тест– опитувальник С. Корчагіної «Самотність».

Обґрунтування: Шкала UCLA є світовим стандартом, що дає кількісний показник інтенсивності самотності. Проте сама по собі вона не дає відповіді на питання про особливості переживання. Тому ми додали методику С. Корчагіної, яка дозволяє диференціювати види самотності: дифузну (невпевненість), відчужуючу (втрата зв'язків) чи дисоційовану. Таке поєднання є безальтернативним для нашої роботи: одна методика вимірює рівень, а інша – структуру переживання. Жодна інша методика (наприклад, шкала депресії Бека) не підходить, бо самотність – це не завжди патологія або депресія, це специфічний стан соціальної депривації.

***Параметр 4. Страх бути незрозумілим та неприйнятим соціумом.***

Обрані методики: «Методика діагностики переживання самотності» (авт. О.Рогова). Ми обрали саме цей інструментарій, оскільки він дозволяє зафіксувати рівень тривоги, пов'язаної з очікуванням негативної реакції оточуючих. На відміну від загальних тестів на тривожність, ця методика фокусується саме на міжособистісному аспекті: як студент оцінює ймовірність того, що його не зрозуміють або відштовхнуть.

Чому інші не підходять: Жодна інша методика (наприклад, опитувальники темпераменту) не дає можливості побачити динаміку «соціальної вразливості». Нам важливо було виділити не просто сором'язливість, а саме когнітивний компонент – переконаність студента у тому, що соціум налаштований критично.

Застосування до вибірки: Для студентів 1-го курсу Державного податкового університету цей параметр є визначальним, оскільки в новому колективі вони проходять етап «соціального позиціонування». Використання цієї методики дозволяє нам довести, що високий рівень суб'єктивної самотності у першокурсників корелює не з реальним браком друзів, а зі страхом бути неприйнятими в новому статусному середовищі.

#### *Методи математичної обробки даних.*

Для забезпечення достовірності результатів було використано пакет статистичних програм SPSS Statistics. Зокрема, застосовувалися:

Методи описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення) для загальної характеристики вибірки.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт  $r$ -Пірсона) для виявлення зв'язків між рівнем довіри до себе та інтенсивністю суб'єктивної самотності.

Таким чином, сформований комплекс методів та методик є валідним, надійним та повністю відповідає об'єкту, предмету та меті дослідження, дозволяючи всебічно розкрити особливості переживання суб'єктивної самотності сучасною молоддю.

**Опис інструментарію.** Як вже зазначалося, у дослідженні були використані наступні методи дослідження: 1) тест – опитувальник «Самотність» (авт. С.Корчагіна); 2) Опитувальник переживання самотності (авт. О.Манакова); 3) Методика діагностики переживання самотності (авт. О.Рогова); 4) методика «Віра у людей» (авт. М.Розенберг); 5) рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе (авт. Т.Скрипкіна).

1. *Опитувальник переживання самотності* (авт. О.Манакова) складається з 6 шкал: 1) переживання як негативне почуття (шкала 1); заперечення переживання (шкала 2); переживання як тимчасове вимушене явище (шкала 3); самотність як результат страху брати відповідальність за інших (шкала 4);

духовна самотність як відсутність зовнішньої привабливості (шкала 5); самотність внаслідок зовнішньої непривабливості (шкала 6). Підсумковий бал за кожною шкалою визначається підсумовуванням відповідей, що збігаються з ключем.

2. *Методика діагностики переживання самотності* (авт. О.Рогова) дозволяє виявити такі види самотності, як тимчасова чи постійна, емоційна, когнітивна, поведінкова. За кожною шкалою підсумовуються бали за умови співпалання відповідей із ключем.

3. Методика *«Віра у людей»* (авт. М.Розенберг). В основі методики закладено 5–бальну шкалу, відповідно до якої респонденти визначають ступінь згоди із затвердженням.

4. *Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе* (авт. Т. Скрипкіна), який фіксує рівень довіри до себе в 11 сферах (навчальній, інтелектуальній, побутовій, дозвілля, у взаєминах з друзями, з одногрупниками, викладачами, в сім'ї, з дітьми, з особами протилежної статі) за 5–бальною шкалою.

5. *Тест-опитувальник «Самотність»* (авт. С.Корчагіна). Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності. Досліджуванним пропонується 12 запитань і 4 варіанти відповідей на них («завжди», «часто», «іноді», «ніколи»).

Інтерпретація: а) завжди б) часто в) іноді г) ніколи.

12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність;

17– 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;

28– 38 балів – глибоке переживання актуальної самотності;

39– 48 балів – дуже глибоке переживання самотності, зануреність в цей стан.

*Психодіагностичний інструментарій: обґрунтування та психометричні характеристики*

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до визначених у першому параграфі даного розділу чотирьох параметрів дослідження. Основними критеріями відбору методик були: відповідність методики вимірюваному конструкту, наявність даних про психометричні характеристики, придатність для використання з юнацькою вибіркою та можливість онлайн – адміністрування.

***Методика 1. Тест–опитувальник «Самотність»*** (авт. С. Корчагіна)

*Параметр: інтенсивність та вид переживання суб'єктивної самотності.*

Опитувальник С. Корчагіної є одним із небагатьох вітчизняних інструментів, що дозволяє не лише встановити глибину переживання самотності, а й диференціювати її вид – дифузну, відчужуючу або дисоційовану. Саме ця діагностична можливість є ключовою перевагою методики в контексті нашого дослідження, оскільки типологія С. Корчагіної є теоретичним базисом для розробки диференційованих програм психологічної підтримки. Методика складається з 12 запитань із чотирма варіантами відповідей («завжди» – 4 бали, «часто» – 3 бали, «іноді» – 2 бали, «ніколи» – 1 бал). Загальний показник: 12–16 балів – відсутність переживання самотності; 17–27 балів – неглибоке переживання; 28–38 балів – глибоке переживання; 39–48 балів – дуже глибоке переживання. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості ( $\alpha$  Кронбаха) за даними стандартизації становить 0,76, що свідчить про достатній рівень надійності інструменту.

***Методика 2. Опитувальник переживання самотності*** (авт. О.Манакова).

*Параметр: структура переживання самотності (когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти).*

Методика О. Манакової є цінним доповненням до опитувальника

Корчагіної, оскільки вимірює не глибину, а структуру переживання самотності через шість шкал: переживання як негативне почуття; заперечення переживання; переживання як тимчасове вимушене явище; самотність як страх відповідальності; духовна самотність; самотність внаслідок зовнішньої непривабливості. Поєднання цих двох методик дозволяє відповісти одночасно на питання «наскільки?» (Корчагіна) та «у якій формі?» (Манакова). Підсумковий бал за кожною шкалою визначається підсумовуванням відповідей, що збігаються з ключем. Методика адаптована для україномовної вибірки, що підвищує її культурну валідність у порівнянні з зарубіжними аналогами.

**Методика 3. Методика діагностики переживання самотності** (авт. О.Рогова)

*Параметр: страх бути незрозумілим та неприйнятим соціумом (соціально-оцінна тривожність).*

Методика О. Рогової, на відміну від загальних шкал тривожності, фокусується на специфічному міжособистісному аспекті: оцінці ймовірності того, що особистість буде нерозуміла або відторгнута соціальним оточенням. Методика включає 20 тверджень із чотирма варіантами відповідей («часто» – 3 бали, «іноді» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів). Інтерпретація: 0–20 балів — низький рівень самотності; 21 – 40 балів – середній рівень; 41–60 балів – високий рівень. Методика дозволяє диференціювати такі види переживання: тимчасова чи постійна самотність, емоційна, когнітивна, поведінкова, що є методологічно узгодженим із трикомпонентною моделлю Манакової.

**Методика 4. Шкала «Віра у людей»** (авт. М. Розенберг)

*Параметр: довіра до інших.*

Шкала М. Розенберга є стандартизованим інструментом вимірювання

міжособистісної довіри як генералізованої соціальної установки. В основі методики закладено 5–бальну шкалу Лайкерта, відповідно до якої респонденти визначають ступінь згоди із твердженнями, що відображають базовий рівень соціального оптимізму та готовності до відкритої взаємодії. Вибір саме цієї методики, а не ситуативних шкал довіри до конкретних осіб, зумовлений теоретичною рамкою: нас цікавить саме генералізована установка до соціуму загалом, а не довіра в межах конкретних стосунків. Методика має добре задокументовані психометричні характеристики: тест–ретестова надійність за даними автора становить  $r = 0,73$ ; конвергентна валідність підтверджена позитивними кореляціями зі шкалами емпатії та соціальної відкритості [56].

***Методика 5. Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе*** (авт. Т.Скрипкіна)

*Параметр: довіра до себе.*

Методика Т. Скрипкіної є єдиним україномовним стандартизованим інструментом вимірювання довіри до себе як до суб'єкта взаємодії. Її ключова перевага перед загальними шкалами самооцінки (наприклад, шкалою самоповаги Розенберга або методикою Дембо-Рубінштейна) полягає в диференційованому вимірюванні довіри до себе у 11 конкретних сферах: навчальній, інтелектуальній, побутовій, у сфері дозвілля, у взаєминах із друзями, одногрупниками, викладачами, у сімейному колі, у стосунках із дітьми та з особами протилежної статі. Це дозволяє виявити не лише загальний рівень довіри до себе, а й визначити, у яких саме сферах студент відчуває дефіцит внутрішньої опори. Відповіді фіксуються за 5-бальною шкалою. Внутрішня узгодженість методики ( $\alpha$  Кронбаха = 0,81) свідчить про її високу надійність.

### ***Методи математичної обробки даних***

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням пакету

програм IBM SPSS Statistics v.17.0 for Windows. Застосовувалися такі групи методів.

Методи описової статистики. Для загальної характеристики розподілу показників вибірки розраховувалися: середнє арифметичне (M) як міра центральної тенденції; стандартне відхилення (SD) як міра варіативності; мінімальне та максимальне значення для встановлення діапазону отриманих показників; частотний аналіз для категоріальних змінних (розподіл за видами самотності, за рівнями довіри).

Кореляційний аналіз. Для виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними використовувався коефіцієнт кореляції r-Пірсона. Вибір саме цього методу обґрунтований наступним: шкали застосованих методик є метричними (рівень вимірювання — інтервальна або наближена до неї шкала), розподіл показників наближається до нормального (перевірено за критерієм Колмогорова-Смирнова), що відповідає умовам застосування параметричних методів. Рівень статистичної значущості визначався як  $p \leq 0,05$ , критичне значення коефіцієнта кореляції при  $n = 50$  та  $p = 0,05$  становить  $r = 0,279$ .

Сила кореляційного зв'язку інтерпретувалася відповідно до загальноприйнятої шкали:  $|r| < 0,3$  – слабкий зв'язок;  $0,3 \leq |r| < 0,5$  – помірний зв'язок;  $0,5 \leq |r| < 0,7$  – значущий зв'язок;  $|r| \geq 0,7$  – сильний зв'язок. Від'ємні значення коефіцієнта свідчать про зворотній зв'язок між змінними, тобто про те, що зростання одного показника супроводжується зниженням іншого.

Графічна презентація результатів. Для наочного відображення отриманих даних використовувалися стовпчикові діаграми (для порівняння відсоткових розподілів за категоріями), секторні діаграми (для відображення структури вибірки за видами самотності), а також кореляційна матриця у табличній формі.

## 2.2. Характеристика вибірки дослідження

Генеральну сукупність дослідження складають студенти першого курсу закладів вищої освіти України юнацького віку (17–18 років). Вибіркова сукупність сформована методом цілеспрямованої вибірки на базі Університету Державної податкової служби України.

Загальний обсяг вибірки склав 50 осіб – студентів фінансового факультету першого курсу. Вік досліджуваних: 17 – 18 років ( $M = 17,6$ ;  $SD = 0,49$ ). Розподіл за статтю: 28 жінок (56%) та 22 чоловіки (44%).

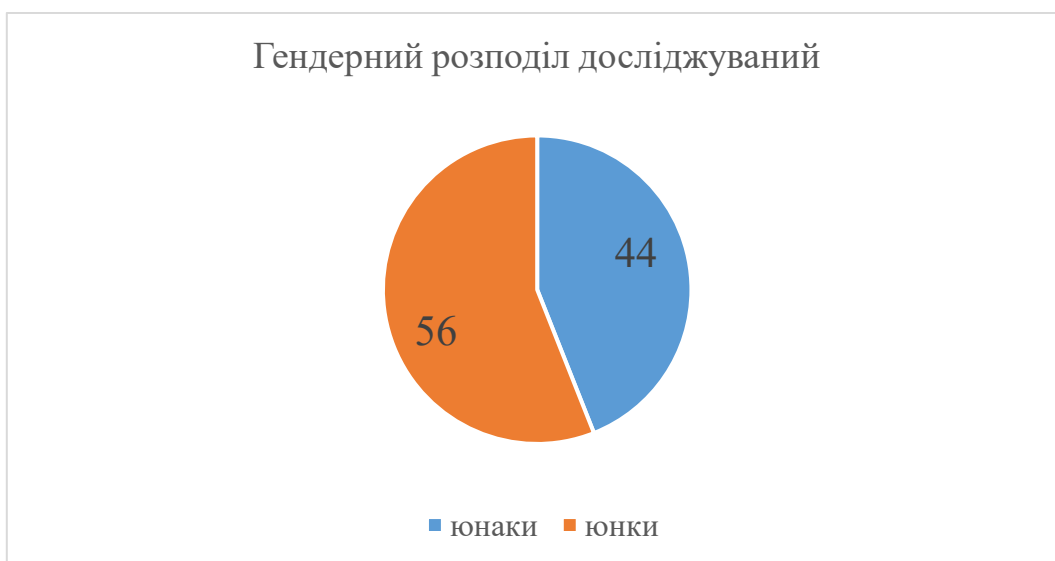


Рис. 2.1. Гендерний розподіл досліджуваних

Вибір саме цієї категорії досліджуваних є цілеспрямованим і визначається кількома теоретично обґрунтованими критеріями включення до вибірки.

Віковий критерій. Вік 17 – 18 років відповідає пізній юності – сензитивному періоду для переживання самотності, впродовж якого, за даними наукової літератури, відзначається найвища інтенсивність суб'єктивного відчуття самотності порівняно з іншими віковими групами. Саме у цей час формуються стійкі патерни міжособистісної довіри та стратегії подолання соціальної тривоги.

Адаптаційний критерій. Студенти першого курсу перебувають на етапі первинної адаптації до нового соціального середовища ВНЗ. Цей період характеризується руйнуванням звичних шкільних соціальних зв'язків та необхідністю формування нових, що об'єктивно підвищує ризик переживання суб'єктивної самотності навіть за відсутності будь-яких особистісних порушень [8, 22].

Критерій однорідності вибірки. Навчання в межах одного факультету та курсу забезпечує відносну однорідність умов соціалізації, що підвищує внутрішню валідність дослідження: всі учасники перебувають у схожих об'єктивних соціальних умовах, що дозволяє виявляти відмінності у переживанні самотності, пов'язані саме з індивідуально–психологічними характеристиками, а не із зовнішніми ситуативними чинниками.

Критерії виключення з вибірки: наявність підтвердженого психіатричного діагнозу в анамнезі, неповне заповнення діагностичного пакету (більше 10% пропущених відповідей).

Слід зазначити, що обсяг вибірки у 50 осіб є нижчим за рекомендований для кореляційних досліджень показник 70+ осіб (методичні рекомендації КІСПП, 2025). Зазначене обмеження зумовлене об'єктивними труднощами збору даних в умовах воєнного стану: частина студентів перебувала за межами України або проходила навчання у переривчастому дистанційному форматі, що ускладнило забезпечення повного охоплення курсу. З огляду на зазначене, отримані результати мають розглядатися як попередні, що потребують верифікації на більшій вибірці.

### ***Висновок до другого розділу***

Встановлено, що вибірка дослідження представлена студентами першого курсу закладу вищої освіти віком 17 – 18 років, що є методологічно доцільним з

огляду на вікові особливості пізньої юності та специфіку адаптації до нового соціального середовища. Однорідність вибірки забезпечує підвищення внутрішньої валідності отриманих результатів і створює можливість для виявлення психологічних чинників переживання самотності.

Відповідно до мети дослідження було визначено чотири ключові параметри: довіра до себе, довіра до інших, інтенсивність і структура переживання самотності, а також страх бути незрозумілим і неприйнятим соціумом. Для їх вивчення підібрано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, які характеризуються достатніми показниками надійності, валідності та придатністю до використання у студентської молоді.

Застосування тесту-опитувальника «Самотність» С. Корчагіної, опитувальника переживання самотності О. Манакової, методики діагностики переживання самотності О. Рогової, шкали «Віра у людей» М. Розенберга та рефлексивного опитувальника рівня довіри до себе Т. Скрипкіної дозволяє комплексно дослідити як інтенсивність і зміст переживання самотності, так і особистісні та соціально-психологічні чинники, що її зумовлюють.

Для обробки отриманих результатів передбачено використання методів описової статистики та кореляційного аналізу Пірсона, що забезпечує можливість виявлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками довіри до себе, довіри до інших та особливостями переживання суб'єктивної самотності.

Отже, розроблений дизайн дослідження та сформований комплекс психодіагностичних методик є методологічно обґрунтованими, взаємодоповнювальними та такими, що забезпечують досягнення мети дослідження й отримання достовірних емпіричних даних щодо особливостей переживання суб'єктивної самотності студентської молоді.

## РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

### 3.1. Результати емпіричного вивчення особливостей переживання самотності особист юнацького віку

Як вже зазначалося, дослідження проводилося в університеті Державної податкової служби. У дослідженні взяли участь 50 осіб – студентів фінансового факультету у віці 17 – 19 років.

Для діагностики параметру *“Страх бути незрозумілим та неприйнятим соціумом (соціально–оцінна тривожність)”* було використано методику «Шкала суб’єктивного переживання самотності» (авт. О.Рогова). Серед причин виникнення почуття самотності студенти засвідчили наступні:

- ✓ нерозуміння з боку близьких людей або відсутність близьких людей як таких (75% досліджуваних);
- ✓ почуття непотрібності (48% досліджуваних);
- ✓ відсутність коханої людини (35% досліджуваних);
- ✓ почуття того, що ніхто не розуміє (27% досліджуваних);
- ✓ складності у спілкуванні, в укладанні нових знайомств (25% досліджуваних);
- ✓ перебування далеко від сім’ї, друзів (15% досліджуваних);
- ✓ відчуття власної непривабливості для інших людей (10% досліджуваних).



*Рис. 3.1. Результати дослідження суб'єктивного переживання самотності за методикою О.Рогова.*

Таким чином, як показало дослідження, страх виявитися незрозумілими оточуючими, страх бути неприйнятими соціумом – один із основних факторів виникнення самотності.

Результати, отримані з використанням опитувальника С.Корчагіної були отримані наступні результати.

Студентів, що переживають дифузну самотність, виявилася більшість (62% від загальної кількості досліджуваних). Таким респондентам характерна підозрілість у відносинах та суперечливість поведінкових тенденцій, а також надмірна тривожність, збудливість, емоційність, підвищена активність та вразливість.

Відчужуюча самотність, що виявляється в низькому рівні емпатії, а також вираженій нездатності до співпраці та компромісів, підозрілості та залежності у міжособистісних відносинах, виявилось притаманно найменшій кількості досліджуваних (17% студентів).

*Дисоційована* самотність була констатована у 21% молодих людей. Зауважимо, що, за оцінками фахівців, така самотність є синтезом суперечливих переживань та їх проявів у реальній дійсності, а її генезис визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження й різкою їх зміною по відношенню до тих самих людей. Спочатку людина ототожнює себе з іншим, приймаючи його спосіб життя і слідуючи йому, безмежно довіряє «як собі» (причому саме це «як собі» становить основу розуміння психологічної генези даного стану). Після повної ідентифікації настає різке відчуження від цього об'єкта, що, власне, відзеркалює справжнє ставлення людини до себе. Одні сторони власної особистості приймаються індивідом, інші – категорично відкидаються. Щойно проєкція цих відчужених якостей знаходить свій відбиток у об'єкті ідентифікації, останній відразу ж відкидається весь цілком, тобто, відбувається різке та беззастережне відчуження. Почуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлюване, болісне [3].

*Дисоційована* самотність виявляється у тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протиборстві у конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої та низької емпатії (за відсутності середнього рівня), егоїстичності і підпорядкованості у міжособистісних стосунках. Тобто, можна сказати, що більшість студентів потребують підтримки та розуміння з боку свого оточення, але іноді почуваються абсолютно нормально і навіть цілком комфортно, перебуваючи навіть наодинці із самими собою.

Разом з тим варто відзначити, що сприйняття самотності з боку суб'єктивно самотніх студентів дуже неоднозначне. Деякі з них починають регресувати: пити алкоголь, вживати наркотики, вступати в протистояння з оточуючими. Інші, навпаки, стають учасниками продуктивної діяльності: починають займатися спортом, активно зустрічаються з однолітками, відвідують театри, виставки, займаються творчою діяльністю.

Зокрема, як показало наше дослідження, 52% досліджуваних із групи суб'єктивно самотніх студентів починають малювати, писати вірші, вишивати, тобто, займають вільний час хобі, яке приносить їм задоволення.

Таким чином, стає зрозуміло, що реакції на почуття самотності у студентів різні. Деякі дуже важко переживають цей стан, прагнуть будь-яким способом змінити ситуацію, але не ставлення до неї. Такі студенти зазвичай зазначають, що самотність сприймається ними як виключно негативне переживання, що самотнім бути погано, і при цьому мають низьку самооцінку. Більше того, деякі з них наголошують на вкрай депресивних настроях і висловлюють побажання вирішувати ці проблеми з фахівцем (2% від загальної кількості досліджуваних).

Проте більшість студентів з нашої вибірки все ж таки відзначали продуктивні реакції на почуття самотності, що виникає. Чимало їх порівнювали почуття самотності зі станом гармонійного усамітнення, про яке писав Г.Торо. Він чітко розмежовував такі поняття, як самотність та усамітнення. І якщо першому з них американський вчений надавав негативного значення, то другому винятково позитивне. Г.Торо говорив, що самотність – це хвороблива відірваність людини від природи, відчуження від самого себе як частки світової гармонії, що виникає у натовпі, у буденній метушні життя. «Ми часто буваємо самотнішими серед людей, ніж у тиші своїх кімнат. Ми живемо в тісноті і спотикаємось один об одного і від цього, мені здається, дещо втрачаємо один до одного повагу. Для справді важливого та близького спілкування така частота не потрібна» [53].

Підкреслимо, що одним із положень його вчення є думка про те, що група людей (навіть якщо у них простежується спільність інтересів) – це не більше, ніж звичайний натовп, де душі дуже складно оновитися. Проте, якщо відбувається трансформація душі, це вже не натовп, а сприятлива людська спільнота, де кожна людина має можливість розкрити своє внутрішнє «Я». В таких умовах людина

успішно може реалізувати свої комунікативні потреби з конкретним «Ти» – людиною зі схожими інтересами і поглядами.

Усамітнення та самотність Г.Торо відрізняє також від фізичної віддаленості людини від інших: «Самотність не вимірюється милями, які відокремлюють людину від її ближніх. Істинно старанний студент так само самотній у галасливому вулику Кембридж-коледжу, як дров'яз у пустелі» [53, с.123].

Займаючись своєю справою, людина не відчувається самотньою. Її справа має певний сенс, і цим змістом наповнюється існування людини у години праці. Самотність ж гнітить нас, коли ми відірвані від сенсу. Цю ж думку підтверджують і опитані студенти, які вважають, що дуже важливо, щоб життя кожного було сповнене змісту. Зокрема, привертає увагу той факт, що ті студенти, хто приписують самотності негативний відтінок, більшу частину свого часу проводять в інтернеті. Вони є активними учасниками блогів, комп'ютерних ігор, соціальних мереж, віддаючи перевагу віртуальному спілкуванню з реальним. Це пов'язано, насамперед, з різними бар'єрами, що виникають у процесі реальної комунікативної взаємодії.

«В соціальних мережах людина має можливість презентувати себе з кращого боку, здаватися цікавішою та привабливішою, ніж у реальному житті» [52, с.231]. Тому спілкуватися за допомогою телекомунікаційних систем для багатьох студентів набагато простіше, ніж у ситуації контактного прямого спілкування, у зв'язку з чим деякі молоді люди навіть надають перевагу дистанційній освіті сьогодні.

Загалом з'ясувалося, що спілкування студентської молоді часто має поверховий характер. І навіть спілкуючись з однокурсниками, багато хто відчуває нерозуміння та самотність.

*Параметри «довіра до себе» та «довіра до інших».* Результатами дослідження дають право резюмувати, що у переважної більшості студентів

юнацького віку переживання самотності не яскраво виражено (табл. 3.1).

Зокрема, емпіричні дані свідчать про те, що за всіма шкалами опитувальника О.Манакової значення виявилися нижчими за середній рівень, єдина шкала, за якою значення досягають середнього рівня – це переживання самотності як тимчасового вимушеного явища. При цьому найменшою мірою у якості можливої причини самотності студенти вважають свою зовнішність.

Порівнюючи отримані результати з висновками, зробленими автором методики, слід зазначити, що наші дані виявилися дещо вищими за нормативні за шкалами (від 1 до 2,5 б.), проте ці відмінності несуттєві.

Подібні результати виявлено у процесі діагностики ступеня виразності у досліджуваних різних видів переживання самотності. Так, у студентів частіше проявляється ситуативна, ніж постійна самотність, і вона пов'язана більшою мірою з емоційним переживанням про відсутність тісних зв'язків та єдності з найближчим оточенням, ніж з когнітивним чи поведінковим компонентами. Іншими словами, і за другою методикою переживання самотності в юнацькому віці не досягає високих значень, а суб'єктивно самотніх (як постійний стан) виявлено лише 3,5 % студентів, у той час як тимчасова самотність переживається ними досить часто (30 % учасників дослідження мають високий рівень).

*Таблиця 3.1*

*Описова статистика результатів дослідження рівня переживання самотності, довіри до інших та до себе у студентів*

| Шкали                         | Мін | Макс | Середнє | Ст.відх |
|-------------------------------|-----|------|---------|---------|
| Негативне почуття             | 5   | 25   | 10,09   | 4,66    |
| Спростування самотності       | 5   | 23   | 12,10   | 4,20    |
| Тимчасова вимушена самотність | 6   | 25   | 16,51   | 4,59    |

## Продовження таблиці 3.1.

|                                 |                                        |   |    |       |      |
|---------------------------------|----------------------------------------|---|----|-------|------|
| Страх відповідальності за інших |                                        | 5 | 25 | 10,43 | 4,81 |
| Духовна самотність              |                                        | 5 | 25 | 10,09 | 4,59 |
| Непривабливість                 |                                        | 5 | 21 | 8,33  | 4,16 |
| Ситуативна самотність           |                                        | 1 | 10 | 5,34  | 1,96 |
| Постійна самотність             |                                        | 0 | 10 | 1,84  | 2,13 |
| Емоційна самотність             |                                        | 0 | 10 | 6,67  | 2,41 |
| Поведінкова самотність          |                                        | 0 | 10 | 3,57  | 1,89 |
| Когнітивна самотність           |                                        | 0 | 9  | 1,92  | 2,04 |
| <b>Довіра до інших</b>          |                                        | 1 | 5  | 2,87  | 0,68 |
| <b>Довіра до себе (сфери)</b>   | Навчальна діяльність                   | 1 | 5  | 4,08  | 0,91 |
|                                 | Інтелектуальна діяльність              | 1 | 5  | 4,08  | 0,98 |
|                                 | Побутові проблеми                      | 1 | 5  | 4,19  | 0,95 |
|                                 | Взаємовідносини з друзями              | 1 | 5  | 4,28  | 0,93 |
|                                 | Взаємовідносини з однокласниками       | 1 | 5  | 4,20  | 0,93 |
|                                 | Взаємовідносини з викладачами          | 1 | 5  | 4,32  | 0,86 |
|                                 | Взаємовідносини з сім'єю               | 1 | 5  | 4,38  | 0,88 |
|                                 | Взаємовідносини з дітьми               | 1 | 5  | 4,12  | 1,07 |
|                                 | Взаємовідносини з батьками             | 1 | 5  | 4,34  | 0,99 |
|                                 | Привабливість до осіб протилежн. статі | 1 | 5  | 3,95  | 1,09 |
|                                 | Спосіб проведення дозвілля             | 1 | 5  | 4,42  | 0,81 |
|                                 | <b>Загальна довіра до себе</b>         | 1 | 5  | 4,42  | 0,63 |

Що ж до довіри осіб студентів у ставленні до інших і себе, то тут значення відрізняються. Так, якщо рівень довіри до оточуючих перебуває на середньому рівні, то студенти довіряють практично завжди і в усіх сферах, особливо у взаємодіях з сім'єю, батьками, друзями та викладачами. Відповідно, отримані результати говорять про те, що загалом студенти – юнаки та дівчата задоволені собою та своїми стосунками з представниками найближчого соціального оточення, проте більшою мірою вони схильні довіряти собі та розраховувати на

свої сили, ніж на інших людей.

Після перевірки на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова – Смирнова, результат якої за всіма шкалами показав наявність статистичних відмінностей ( $p < 0,001$ ), було ухвалено рішення про використання непараметричного коефіцієнта кореляції Спірмена. Результати даного аналізу представлені в таблицях 3.2 і 3.3 (при цьому розглядалися лише значення на рівні значущості від  $p < 0,01$ ).

*Таблиця 3.2*

*Кореляційні зв'язки показників переживання студентами самотності та довіри до інших*

| <b>Шкалі</b>                              | <b>Коефіцієнт кореляції Спірмена</b> |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| Негативне почуття : шкала 1               |                                      |
| Спростування самотності : шкала 2         |                                      |
| Тимчасова вимушена самотність : шкала 3   |                                      |
| Страх відповідальності за інших : шкала 4 | – 0,19 *                             |
| Духовна самотність : шкала 5              | – 0,18 *                             |
| Непривабливість : шкала 16                |                                      |
| Ситуативна самотність                     | – 0,32***                            |
| Постійна самотність                       | – 0,23***                            |
| Емоційна самотність                       |                                      |
| Поведінкова самотність                    |                                      |
| Когнітивна самотність                     | – 0,26***                            |
| <b>Довіра до інших</b>                    |                                      |

*Примітка:* \* – значущість кореляції на рівні  $p < 0,05$ , \*\* – на рівні  $p < 0,01$ , \*\*\* – на рівні  $p < 0,001$

Дані, подані в таблиці 3.2 свідчать про виявлення у дослідженні зворотнього (негативний) зв'язку між певними характеристиками й видами самотності та рівнем довіри до інших людей у студентів. Зокрема, було встановлено, що

найяскравіше соціальна довіра дівчат та юнаків студентського віку пов'язана з проявом страху брати відповідальність за інших, відсутністю розуміння та підтримки від оточуючих, а також відчуттям самотності та спустошеності (когнітивний компонент) як у ситуативному, так і в постійному форматі. На наш погляд, це цілком закономірно, оскільки навряд чи можна очікувати прояву довіри до інших людей, якщо людина не відчуває з їхнього боку розуміння і, навпаки, переживає внутрішню спустошеність, а також за відсутності, нехай навіть тимчасової і тим більше постійної, що приносить їй задоволення соціальних зв'язків та контактів. Крім того, брати відповідальність за тих, кому не довіряєш, теж неможливо, як не логічно довіряти тим, відповідальність за кого обтяжує та викликає страх. А наявність такого страху у наших респондентів, по-перше, цілком зрозуміло віком і вельми ймовірною для студентів соціальною невизначеністю, що стосується їх майбутнього, і, по-друге, частково узгоджується з даними низки досліджень, що констатують факт низького рівня розвитку у сучасної молоді соціальної відповідальності не тільки в глобальних масштабах (на рівні суспільства в цілому), але і в локальних – щоденних проявах (на рівні взаємостосунків з близькими людьми) чи її короткостроковості, яка не передбачає тривалих зобов'язань суб'єкта за прийняті рішення та вчинки.

У той же час цікавим артефактом нашого дослідження стало те, що на емоційному та поведінковому рівнях самотність студентів практично не пов'язана з довірою до інших людей. Можливо, це пов'язано з тим, що багато студентів не схильні встановлювати тісні, довірливі взаємовідносини з оточуючими. Часто у відповідях респондентів звучало таке: *«я не відчуваю нічого негативного, залишаючись на самоті»* або *«за можливості я волію все робити сам»*. Іншими словами, студентів не лякає сама ситуація самотності, і вони вважають, що за певних обставин спроможні прожити й одні. Також з довірою до інших виявилися не пов'язані негативні переживання самотності, тимчасова

вимушена самотність, самотність як наслідок непривабливої зовнішності, а також заперечення самотності. Виходить, що в юнацькому віці навіть негативне ставлення до власної самотності і самотність через привабливу зовнішність не призводять до зниження довіри до інших, так само як і відсутність суб'єктивної самотності не сприяє зростанню цієї довіри. У свою чергу щодо кореляцій різних показників і видів самотності з довірою себе треба сказати, що була виявлена велика кількість значущих негативних зв'язків. При цьому, як можна бачити з таблиці 2.3, інтегральний показник довіри негативно пов'язаний майже з усіма проявами самотності, крім емоційного, поведінкового та переживання самотності як тимчасового вимушеного явища на досить високому рівні значущості.

Відповідно до отриманих результатів кореляційного аналізу, деякі прояви самотності студентів юнацького віку: духовне і як наслідок непривабливої зовнішності – мають значущі негативні зв'язки з усіма сферами довіри до себе, а деякі: негативна самотність, самотність як результат страху відповідальності за інших і постійна самотність – майже з усіма сферами довіри до себе (за винятком взаємовідносин з дітьми). Це дозволяє говорити про те, що схильні не довіряти собі насамперед суб'єктивно самотні студенти.

У той же час привертає увагу факт відсутності статистично значущих зв'язків з довірою до себе емоційної самотності, що свідчить про відсутність тісної прихильності респондентів до будь-кого або про розрив подібних емоційних взаємовідносин. Крім того, всього з однією–двома сферами довіри до себе констатовано значний негативний зв'язок таких видів самотності, як тимчасове вимушене та поведінкове.

Іншими словами, ні відсутність або розрив емоційних відносин з близькими, ні конфлікт зі своїм оточенням, ні вимушена самотність, що тимчасово переживається, як правило, не супроводжуються втратою довіри до себе в юнацькому віці.

Таблиця 3.3.

**Кореляційні зв'язки показників переживання самотності і довіри до себе у студентів**

| Шкали переживан самотності | Загальна довіра до себе | Довіра до себе ( сфери ) |        |         |         |         |         |         |          |         |         |         |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|
|                            |                         | НД                       | ІД     | ПП      | ВД      | ВО      | ВВ      | ВС      | В<br>Діт | ВБ      | П       | Д       |
| Шкала 1                    | -,36**                  | -,22**                   | -,24** | -,21*** | -,23*** | -,25**  | -,27*** | -,25*** |          | -,31**  | -,27*** | -,26*** |
| Шкала 2                    | -,27**                  |                          |        | -,19**  | -,30*** | -,36**  |         | -,19**  |          |         | -,22**  |         |
| Шкала 3                    |                         |                          |        |         |         | -,19**  |         |         |          |         |         |         |
| Шкала 4                    | -,36**                  | -,19**                   | -,24** | -,21*** | -,29*** | -,30*** | -,18*** | -,29*** |          | -,24*** | -,25*** | -,23*** |
| Шкала 5                    | -,42**                  | -,30**                   | -,28** | -,21**  | -,33**  | -,32**  | -,25**  | -,35**  | -,17**   | -,31**  | -,28**  | -,35**  |
| Шкала 6                    | -,40**                  | -,23**                   | -,29** | -,20**  | -,32**  | -,27**  | -,26**  | -,28**  | -,20**   | -,28**  | -,31**  | -,29**  |
| СітС                       | -,35**                  | -,19***                  |        | -,17**  | -,29*** | -,30**  | -,21**  | -,29*** |          | -,28**  | -,30**  |         |
| ПостС                      | -,44**                  | -,29***                  | -,26** | -,20*** | -,36**  | -,37**  | -,21*** | -,29**  |          | -,34**  | -,30*** | -,22*** |
| ЄС                         |                         |                          |        |         |         |         |         |         |          |         |         |         |
| ПС                         |                         |                          |        |         | -,26**  | -,28**  |         |         |          |         |         |         |
| КС                         |                         |                          |        |         |         |         |         |         |          |         |         |         |

Примітки: \*\* – на рівні  $p < 0,01$ , \*\*\* - на рівні  $p < 0,001$

НД – навчальна діяльність , ІД – інтелектуальна діяльність , ПП – побудові проблеми, ВД – взаємовідносини з друзями, ВО – взаємовідносини з одногрупниками, ВВ – взаємовідносини з викладачами, ВС – взаємовідносини з сім'єю , ВДіт – взаємовідносини з дітьми , ВБ – взаємовідносини з батьками, П – привабливість для осіб протилежної статі , Д - дозволя.

СітС – ситуативна самотність , ПостС – постійна самотність , ЄС – емоційна самотність , ПС – поведінкова самотність , КС – когнітивна самотність .

Загалом за результатами проведеного дослідження встановлено, що менш самотніми вважають себе ті студенти, які демонструють більше довіри до себе у сферах взаємовідносин із друзями та одногрупниками, у той час як меншою мірою у юнацькому віці простежується зв'язок між переживаннями самотності та довірою до себе у ключі взаємовідносин з дітьми. Вважаємо, що цей факт може пояснюватися саме психологічними особливостями юнацького віку, коли відносини з дітьми виявляються найменш значущими, а відносини з друзями та однолітками набувають особливої суб'єктивної цінності.

Таким чином, висунута гіпотеза знайшла підтвердження: чим вища довіра до інших та себе, тим менше студенти відчують почуття самотності.

### **3.2. Програма психологічної підтримки осіб юнацького віку з підвищеним рівнем суб'єктивної самотності**

*Теоретичне обґрунтування програми.* Розробка програми психологічної підтримки ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, проведеного в межах даної роботи, та на теоретичній моделі, викладеній у підрозділі 1.4. Отримані дані засвідчили, що суб'єктивна самотність студентів першого курсу детермінована не стільки об'єктивним браком соціальних контактів, скільки системою внутрішніх установок: зниженим рівнем довіри до себе, низьким рівнем міжособистісної довіри та страхом соціального неприйняття. Встановлений негативний кореляційний зв'язок між рівнем довіри до інших та інтенсивністю переживання самотності свідчить про те, що робота безпосередньо з соціальними навичками без попередньої зміни когнітивних установок щодо оточуючих є малоефективною. Саме тому програма будується за принципом «зсередини назовні»: спочатку внутрішній ресурс – довіра до себе, потім зміна установок щодо соціуму, і лише після цього – відпрацювання поведінкових

навичок взаємодії.

Теоретичними засадами програми є: когнітивно-поведінкова терапія (А. Бек, А. Елліс) – в частині роботи з автоматичними думками та когнітивними спотвореннями щодо себе та соціуму; особистісно-центрований підхід (К. Роджерс) – в частині створення безпечного групового середовища та розвитку самоприйняття; екзистенційний підхід (І. Ялом) – в частині усвідомлення самотності як нормативного людського досвіду та пошуку сенсу у власному переживанні; соціально-психологічний тренінг – як основний метод розвитку навичок довірчої взаємодії.

*Мета програми:* знизити інтенсивність суб'єктивного переживання самотності в осіб юнацького віку шляхом розвитку довіри до себе, формування позитивних установок щодо соціальної взаємодії та подолання страху соціального неприйняття.

*Завдання програми:*

1. Підвищити рівень довіри до себе як внутрішнього ресурсу подолання самотності.
2. Змінити дисфункціональні когнітивні установки щодо небезпечності та ненадійності соціального оточення.
3. Знизити рівень страху соціального неприйняття та розвинути толерантність до соціальної невизначеності.
4. Сформувати навички побудови довірчих міжособистісних стосунків.
5. Розвинути здатність відрізняти продуктивне усамітнення від деструктивної самотності та свідомо використовувати перше як ресурс.

*Цільова група:* студенти першого курсу ДПУ юнацького віку (17–18 років) із середнім та високим рівнем суб'єктивної самотності за результатами діагностики (28+ балів за методикою Корчагіної та/або 21+ балів за методикою Рогової). Участь була добровільною.

*Протипоказання до участі:* клінічно виражена депресія, соціальна фобія як психіатричний діагноз, гострий психотичний стан. Зазначені категорії потребують індивідуального супроводу фахівця, а не групової роботи.

### *Структура та організаційні параметри програми*

Програма розрахована на 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне, з частотою одне заняття на тиждень (загальна тривалість – 2 місяці). Оптимальний склад групи: 8–12 осіб. Форма проведення: групова психологічна робота з елементами соціально-психологічного тренінгу. Умова ефективності: постійний склад групи впродовж усієї програми.

Програма реалізується у три послідовних блоки, що відповідають логіці «зсередини назовні»:

- Блок I. «Я і самотність» (заняття 1 – 2) – усвідомлення власного переживання самотності, нормалізація досвіду, розвиток довіри до себе.
- Блок II. «Я і інші» (заняття 3 – 5) – робота з когнітивними установками щодо соціуму, подолання страху неприйняття, розвиток базової довіри до інших.
- Блок III. «Я у стосунках» (заняття 6 – 8) – відпрацювання навичок близької взаємодії, завершення програми, рефлексія змін.

### **Зміст занять**

#### Блок I. «Я і самотність»

##### *Заняття I. «Моя самотність: ворог чи вісник?»*

*Мета:* створити безпечне групове середовище, нормалізувати досвід самотності, диференціювати самотність та усамітнення.

##### *Структура (90 хв):*

- Знайомство, встановлення правил групи (15 хв). Правила: конфіденційність, право «пас», звертання на «ти», відсутність оцінювання.
- Вправа «Метафора моєї самотності» (20 хв). Учасники обирають або

малюють образ, що відображає їхнє переживання самотності. Шерінг у парах, потім у колі.

- Міні-лекція «Самотність і усамітнення: у чому різниця?» (15 хв). Ведучий пояснює концептуальну відмінність між самотністю як деструктивним станом та усамітненням як ресурсом. Запитання для рефлексії: «Коли я останнє відчував/ла усамітнення (а не самотність)?»

- Вправа «Шкала самотності» (20 хв). Учасники анонімно позначають на шкалі 0–10 поточний рівень самотності та описують три ситуації, коли він був максимальним. Аналіз у групі: які спільні теми?

- Рефлексія та домашнє завдання (20 хв). Завдання: впродовж тижня щодня фіксувати у щоденнику один момент усамітнення (навмисного) та один момент самотності (мимовільного). Що відрізняє ці два стани?

## *Заняття 2. «Я собі довіряю?»*

*Мета:* дослідити рівень довіри до себе, виявити сфери дефіциту, розпочати роботу з внутрішньою опорою.

*Структура (90 хв):*

- Обговорення домашнього завдання (15 хв). Які спостереження? Чи вдавалося свідомо обирати усамітнення?

- Вправа «Мій внутрішній голос» (25 хв). Учасники записують відповіді на запитання: «У яких ситуаціях я прислухаюся до себе? У яких – ні? Що заважає?» Обговорення в малих групах по 3 особи.

- Вправа «Лист собі від довіреного друга» (25 хв). Учасники пишуть коротке послання від імені уявного друга, який знає їх дуже добре та повністю їм довіряє. Що цей друг сказав би про їхні сильні сторони? Як реагує тіло та емоції під час читання власного листа?

- Техніка «Три підтвердження» (15 хв). Ведучий пояснює практику

щоденного фіксування трьох ситуацій, де власна інтуїція або рішення виявилися вірними. Відпрацювання у групі.

- Рефлексія та домашнє завдання (10 хв). Завдання: щодня впродовж тижня виконувати техніку «Три підтвердження».

## Блок II. «Я і інші»

### Заняття 3. «Що я думаю про людей?»

*Мета:* виявити та усвідомити когнітивні установки щодо соціуму, розпочати їх дослідження.

*Структура (90 хв):*

- Обговорення домашнього завдання (10 хв).
- Вправа «Мої переконання про людей» (25 хв). Учасники анонімно завершують речення: «Більшість людей...», «Якщо я відкриюся комусь, то...», «Люди, як правило, ставляться до мене...», «Довіряти людям – це...». Анонімні відповіді зачитуються, ведучий фіксує теми на дошці. Обговорення: звідки ці переконання? Який досвід їх сформував?

- Міні-лекція «Когнітивні спотворення у сприйнятті соціуму» (15 хв). Ведучий пояснює три найпоширеніші спотворення: «читання думок» (я знаю, що інші думають погано про мене), «катастрофізація» (якщо мене відкинуть – це буде жахливо), «узагальнення» (одна погана взаємодія – всі люди небезпечні).

- Вправа «Адвокат і прокурор» (25 хв). Учасники обирають одне негативне переконання про людей та розглядають його з двох позицій: які докази «за» (прокурор), які докази «проти» (адвокат)? Яким є «вирок»?

- Рефлексія та домашнє завдання (15 хв). Завдання: зафіксувати впродовж тижня три ситуації, де очікування щодо поведінки інших не справдилися – в кращий бік.

#### *Заняття 4. «Страх бути відкинутим»*

*Мета:* дослідити страх соціального неприйняття, знизити його інтенсивність через усвідомлення та десенсибілізацію.

*Структура (90 хв):*

- Обговорення домашнього завдання (15 хв). Чи траплялися ситуації, де люди виявилися кращими, ніж очікувалося?

- Вправа «Мій страх відкинення» (20 хв). Учасники малюють або описують: як виглядає їхній страх бути відкинутим? Де він живе в тілі? Коли з'являється вперше? Шерінг у парах.

- Техніка «Найгірший сценарій» (25 хв). Ведучий проводить структуровану вправу: учасники описують найгірше, що може статися, якщо їх відкинуть у конкретній ситуації → оцінюють реальну ймовірність цього сценарію → описують, як би вони справилися, якби він все-таки стався. Мета – усвідомити, що відкидання є болючим, але переживним досвідом, а не катастрофою.

- Вправа «Маленький ризик» (20 хв). Учасники у безпечному середовищі групи виконують мікро-ризик: звернутися з проханням до незнайомого учасника; розповісти щось особисте, що зазвичай приховується; висловити незгоду з думкою ведучого. Рефлексія: що відбулося? Яка була реальна реакція групи?

- Рефлексія та домашнє завдання (10 хв). Завдання: впродовж тижня зробити один «маленький соціальний ризик» у реальному житті (привітатися з однокурсником першим, поставити запитання викладачу тощо) та зафіксувати результат.

#### *Заняття 5. «Довіра як вибір»*

*Мета:* сформувати розуміння довіри як свідомого вибору, а не автоматичної реакції; розвинути диференційоване ставлення до довіри.

*Структура (90 хв):*

- Обговорення домашнього завдання (15 хв). Яким був «маленький ризик»? Що сталося насправді?

- Міні-лекція «Довіра: все або нічого?» (15 хв). Ведучий пояснює, що довіра є не бінарною (довіряю / не довіряю), а континуальною – її можна дозувати залежно від ситуації та людини. Введення поняття «рівні довіри»: поверхнева ввічливість → ситуативна співпраця → особисте розкриття → глибока довіра.

- Вправа «Карта довіри» (30 хв). Учасники малюють власну «карту довіри»: у центрі – «Я», навколо – кола різного радіусу. Хто перебуває в якому колі? Чому? Чи є люди, яких учасник хотів би наблизити, але не наближує? Що заважає? Обговорення у малих групах.

- Вправа «Поступове відкриття» (20 хв). У парах учасники по черзі розповідають про себе три речі: одну нейтральну, одну трохи особисту, одну – справді важливу. Після кожного рівня – рефлексія: як відчувалося? Яка реакція партнера?

- Рефлексія та домашнє завдання (10 хв). Завдання: визначити одну людину, яку хотілося б наблизити, та зробити один маленький крок до цього впродовж тижня.

### Блок III. «Я у стосунках»

#### *Заняття 6. «Близькість без злиття»*

*Мета:* розвинути навички побудови близьких стосунків зі збереженням власних меж та ідентичності.

#### *Структура (90 хв):*

- Обговорення домашнього завдання (15 хв). Який крок було зроблено? Що змінилося?

- Міні-лекція «Близькість і злиття: де межа?» (15 хв). Ведучий пояснює відмінність між близькістю (я відкриваюся, зберігаючи себе) та злиттям (я

розчиняюся в іншому, втрачаючи себе). Обидві крайнощі – злиття та ізоляція — призводять до самотності, хоча й різного роду.

- Вправа «Простір між нами» (25 хв). Робота у парах: учасники стоять на відстані та повільно наближаються, зупиняючись там, де відчувають комфортну близькість. Потім – обговорення: що впливає на відчуття комфортної дистанції? Чи залежить вона від конкретної людини?

- Вправа «Активне слухання» (25 хв). Відпрацювання техніки активного слухання: учасник говорить 3 хвилини про щось важливе, партнер слухає без перебивань, потім перефразовує почуте. Рефлексія: як відчувається бути почутим?

- Рефлексія та домашнє завдання (10 хв). Завдання: впродовж тижня застосувати техніку активного слухання в одній реальній розмові.

### *Заняття 7. «Я прошу. Я отримую. Я даю»*

*Мета:* розвинути здатність звертатися по підтримку та надавати її іншим як основи взаємної довіри.

*Структура (90 хв):*

- Обговорення домашнього завдання (15 хв).
- Вправа «Мені важко просити про...» (20 хв). Учасники анонімно завершують речення та обговорюють: що заважає просити про підтримку? Сором? Страх бути тягарем? Переконавання «сильні не просять»?
- Вправа «Прохання» (30 хв). Кожен учасник формулює реальне невелике прохання до групи або конкретного учасника та озвучує його. Група реагує. Рефлексія: як відчувалося просити? Як відчувалося виконувати прохання? Що змінилося між «просити» та «отримати»?
- Вправа «Лист вдячності» (20 хв). Учасники пишуть короткий лист вдячності комусь із присутніх – за конкретний момент у групі. Листи

зачитуються вголос.

- Рефлексія та домашнє завдання (5 хв). Завдання: звернутися з реальним проханням до когось поза групою впродовж тижня.

*Заняття 8. «Я сам із собою. Я з іншими. Я продовжую»*

*Мета:* підбити підсумки програми, закріпити досягнення, спланувати подальший розвиток, завершити групову роботу.

*Структура (90 хв):*

- Вправа «Моя самотність тоді і зараз» (20 хв). Учасники повертаються до метафори самотності з першого заняття. Чи змінився образ? Що змінилося у ставленні до власного переживання?
- Вправа «Три кроки вперед» (25 хв). Кожен учасник формулює три конкретні кроки, які планує зробити після завершення програми для підтримки досягнутих змін. Фіксується письмово.
- Зворотний зв'язок у колі (25 хв). Кожен учасник отримує зворотний зв'язок від групи: «Я помітив у тобі...», «Те, що мене вразило у тобі...». Ведучий підсумовує динаміку групи.
- Ритуал завершення (20 хв). Символічне завершення: кожен учасник залишає групі «подарунок» – слово, образ або побажання. Ведучий проводить коротку медитацію завершення та подяки.

*Таблиця 3.4.*

Структура програми психологічної підтримки

| Блок              | Заняття | Тема                             | Ключовий параметр        |
|-------------------|---------|----------------------------------|--------------------------|
| I. Я і самотність | 1       | Моя самотність: ворог чи вісник? | Усвідомлення переживання |
|                   | 2       | Я собі довіряю?                  | Довіра до себе           |

*Продовження таблиці 3.4.*

|                    |   |                               |                      |
|--------------------|---|-------------------------------|----------------------|
| II. Я і інші       | 3 | Що я думаю про людей?         | Когнітивні установки |
|                    | 4 | Страх бути відкинутим         | Страх неприйняття    |
|                    | 5 | Довіра як вибір               | Довіра до інших      |
| III. Я у стосунках | 6 | Близькість без злиття         | Навички близькості   |
|                    | 7 | Я прошу. Я отримую.<br>Я даю  | Взаємна підтримка    |
|                    | 8 | Я сам із собою.<br>Я з іншими | Підсумки, планування |

***Критерії ефективності та оцінка результатів***

Ефективність програми оцінюється за допомогою повторної діагностики через 2 місяці після завершення (post-test) з використанням тих самих методик, що застосовувалися на діагностичному етапі дослідження: тест-опитувальник Корчагіної, опитувальник Манакової, методика Рогової, шкала Розенберга та опитувальник Скрипкіної.

Критеріями ефективності програми є:

*Кількісні критерії:* зниження загального показника за методикою Корчагіної не менш ніж на 5 балів; зниження показника за методикою Рогової не менш ніж на 7 балів; підвищення показника довіри до інших за шкалою Розенберга; підвищення показника довіри до себе за методикою Скрипкіної.

*Якісні критерії:* здатність учасника диференціювати самотність та усамітнення і свідомо обирати останнє як ресурс; наявність хоча б одного нового довірчого контакту, сформованого в період проходження програми; зміна формулювань у рефлексивних звітах – від «мене ніхто не розуміє» до «я можу відкритися, коли обираю це».

*Обмеження програми.* Програма є психопрофілактичною та підтримувальною, а не психотерапевтичною. Вона не розрахована на роботу з

клінічними рівнями депресії, соціальної фобії або наслідками психотравми. За необхідності ведучий здійснює направлення до фахівця.

### ***Висновки до третього розділу***

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Більшість студентів юнацького віку не вважають себе суб'єктивно самотніми; ступінь виразності переживання ними різних видів самотності переважно досягає значень середнього рівня.

2. Студенти демонструють переважно високий ступінь довіри до себе, який поєднується у них з невисоким рівнем довіри до інших людей, що робить їх уразливими в плані вибудовування конструктивних соціальних відносин і підвищує ризик центрованості на собі, хоча водночас довіра до себе може набувати особливого позитивного значення як важливого внутрішнього ресурсу особистості, яка входить у доросле життя.

3. Виявлені кореляційні зв'язку дозволяють стверджувати, що при більш вираженому переживанні самотності у студентів спостерігаються найнижчі показники довіри до інших людей, тобто, саме суб'єктивно самотні дівчата та юнаки, як правило, не схильні довіряти своєму оточенню, що може в результаті робити їх ще самотнішими.

4. Рівень довіри до себе студентів юнацького віку негативно пов'язаний з їх переживаннями різних проявів самотності, що, в першу чергу, стосується таких сфер довіри, як стосунки з одногрупниками та друзями, а також переважно таких видів самотності, як постійна, духовна, обумовлена страхом відповідальності за інших або викликана непривабливими зовнішніми даними. Іншими словами, саме студенти, які довіряють собі, меншою мірою схильні страждати від самотності.

Розроблена програма психологічної підтримки є теоретично обґрунтованою та методично структурованою відповіддю на результати проведеного емпіричного дослідження. Її структура організована за принципом «зсередини назовні», дозволяє послідовно опрацювати всі чотири параметри дослідження: від розвитку внутрішньої опори (довіра до себе) через зміну соціальних установок (довіра до інших, страх неприйняття) до відпрацювання поведінкових навичок близьких стосунків. Поєднання когнітивно-поведінкових, особистісно-центрованих та екзистенційних підходів забезпечує комплексний вплив на всі рівні суб'єктивної самотності: когнітивний, емоційний та поведінковий.

## ВИСНОВКИ

Самотність – це негативне почуття, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків із людьми та/або зі страхом їхньої втрати. Почуття самотності виконує регулятивну функцію і є механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду регулювати оптимальний рівень контактів.

Феномен самотності полягає в тому, що вона сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Одна з найбільш відмінних рис самотності – це специфічне почуття повної зануреності у самого себе. Почуття самотності не схоже на інші переживання, воно цілісне, і охоплює повністю всю особистість.

Вивчення самотності вивчається у рамках трьох основних підходів. *Перший підхід* – розгляд самотності як певної соціальної ситуації, що породжує певний емоційний стан. У цих визначеннях головним критерієм є ступінь ізольованості людини від соціуму. *Другий підхід* – розгляд самотності насамперед як психічного чи емоційного стану. Тут також можна назвати кілька основних джерел самотності: 1) самотність – стан, який виникає у відповідь на депривацію особистісних потреб; 2) самотність – результат когнітивного дисонансу; 3) самотність – результат особливостей особистості. *Третій підхід* дозволяє розглянути самотність як механізм адаптації та регуляції. Кожен із підходів відображає певну сторону досліджуваного явища і не є вичерпним.

Вибірка дослідження представлена студентами першого курсу закладу вищої освіти віком 17 – 18 років, що є методологічно доцільним з огляду на вікові особливості пізньої юності та специфіку адаптації до нового соціального середовища. Однорідність вибірки забезпечує підвищення внутрішньої валідності отриманих результатів і створює можливість для виявлення психологічних чинників переживання самотності.

Відповідно до мети дослідження було визначено чотири ключові параметри: довіра до себе, довіра до інших, інтенсивність і структура переживання самотності, а також страх бути незрозумілим і неприйнятим соціумом. Для їх вивчення підібрано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, які характеризуються достатніми показниками надійності, валідності та придатністю до використання у студентської молоді та дозволяють комплексно дослідити як інтенсивність і зміст переживання самотності, так і особистісні та соціально-психологічні чинники, що її зумовлюють. Для обробки отриманих результатів було передбачено використання методів описової статистики та кореляційного аналізу Пірсона, що забезпечує можливість виявлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками довіри до себе, довіри до інших та особливостями переживання суб'єктивної самотності.

Проведене емпіричне дослідження дозволило сформулювати наступні висновки.

Більшість студентів юнацького віку не вважають себе суб'єктивно самотніми; ступінь виразності переживання ними різних видів самотності переважно досягає значень середнього рівня.

Студенти демонструють переважно високий ступінь довіри до себе, який поєднується у них з невисоким рівнем довіри до інших людей, що робить їх уразливими в плані вибудовування конструктивних соціальних відносин і підвищує ризик центрованості на собі, хоча водночас довіра до себе може набувати особливого позитивного значення як важливого внутрішнього ресурсу особистості, яка входить у доросле життя.

Виявлені кореляційні зв'язки дозволяють стверджувати, що при більш вираженому переживанні самотності у студентів спостерігаються найнижчі показники довіри до інших людей, тобто, саме суб'єктивно самотні дівчата та

юнаки, як правило, не схильні довіряти своєму оточенню, що може в результаті робити їх ще самотнішими.

Рівень довіри до себе студентів юнацького віку негативно пов'язаний з їх переживаннями різних проявів самотності, що, в першу чергу, стосується таких сфер довіри, як стосунки з одногрупниками та друзями, а також переважно таких видів самотності, як постійна, духовна, обумовлена страхом відповідальності за інших або викликана непривабливими зовнішніми даними. Іншими словами, саме студенти, які довіряють собі, меншою мірою схильні страждати від самотності.

До обмежень виконаного дослідження можна віднести його вибірку, участь у якості респондентів переважно осіб жіночої статі і, відповідно, необхідність її розширення за рахунок залучення студентів чоловічої статі. У зв'язку з цим ми вважаємо, що у якості перспективи для подальшої розробки зазначеної проблеми можна позначити проведення гендерного аналізу та вивчення вікової специфіки проявів самотності та довіри до себе та інших, а також характеру їхнього взаємозв'язку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Загальнопсихологічні характеристики різновидів самотності. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 4. С. 140–145.
2. Башманівська Я. Взаємозв'язок проблеми самотності та самогубства. Схід. 2014. № 1. С. 175–179.
3. Бедан В.Б. Індивідуально – типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/15>
4. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. Дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 20 с.
5. Варава Л. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 20 с.
6. Ващенко І., Айвазян Л. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. Актуальні проблеми соціології, психології. URL: [https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16\\_110-116.pdf](https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf)
7. Гайдук Н. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково–практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року).
8. Горохова Л. В. Страх самотності в інформаційному суспільстві. Гілея: науковий вісник. 2018. № 131. С. 217–221.
9. Грищенко Н.В. Феномен самотності в житті сучасної людини: Філософія, 2012 .76–84 с
10. Дмитренко О.Ю. Індивідуально–психологічні особливості переживання самотності серед молоді: Вісник Дніпропетровського університету, 2012. 74 – 79с.
11. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології: 2011. 80–89с. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. № 9. С. 80 – 89.

12. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально–психологічна проблема: «Педагогіка і психологія», 2013. 67–74 с.
13. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 78–81.
14. Котлова Л., Ковтун В. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально–психологічного факультету. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53–56.
15. Колесник І.В. Психологічні особливості самотності дорослих людей. URL: [https://www.bethana.org.ua/\\_files/ugd/de9706\\_70c126f156fa4a1c8ebafb3c9336](https://www.bethana.org.ua/_files/ugd/de9706_70c126f156fa4a1c8ebafb3c9336)
16. Кулешова О., Кравець Х. Переживання самотності в контексті психологічного здоров'я особистості. Людина. Суспільство. Держава: наук. популяр. журн. 2019. № 2.
17. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тез за матеріалами наукового круглого столу (on–line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно–аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
18. Кулаєва Т.В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/739776/1/27.12.2023\\_%D0%9A%D0%](https://lib.iitta.gov.ua/739776/1/27.12.2023_%D0%9A%D0%)
19. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці: Психологія, 2014. 102–110 с.
20. Львовчикіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема, 2016. 126–134с.
21. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 15. С. 104–110.
22. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус–груп. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7. вип. 20. ч. 1. С. 237–241.
23. Лашук В.Г. Почуття самотності як дезадаптуючий фактор процесу соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2007. Т. IX. ч. 1. С. 240–245.
24. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: Полтава, 2009. 265с.

25. Марцинюк М., Миненок Н. Самотність як ресурс розвитку в юнацькому віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2017. № 22. С. 87.
26. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136 – 143.
27. Ничипорук В. Проблема самотності та шляхи її подолання. URL: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/download/552/470>.
28. Осадча Н. О. Проблеми самотності: історичний і сучасний дискурс. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2015. № 2. С. 95–106.
29. Осадча Н. О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2016. № 2. С. 136–145.
30. Помазова О. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206 – 214.
31. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. Вид. 4. 352 с.
32. Помазова О. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206 – 214.
33. Попелюшко Р.П. Самотність–як проблема соціалізації особистості в суспільстві, 2013. 212–216с.
34. Причини прояву самотності серед студентської молоді: Вісник Львівського університету, 2021.50–56с.
35. Скрипак І. Екзистенціальні виміри самотності в бутті сучасної людини. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/f848cc02-2051-46f0-b233-6ef7e0e7b191>
36. Скрипак І. Проблема самотності в бутті людини та шляхи її усвідомлення й подолання. URL: <https://ejournals.udu.edu.ua/index.php/on/article/download/571/488>
37. Смолянова О.В. Феномен самотності – глобальна проблема сьогодення. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/39188/1/zbirnyk>
38. Табачковський В., Булатов М., та ін. Філософія: світ людини. Київ: Либідь, 2003. С.243–263.
39. Тушинська О.А. Проблема самотності та шляхи її подолання. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/19179>.

40. Черниш В. М. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>.
41. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття. Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2003, Вип. 5. С. 308–316.
42. Франкова Ю. До питання про клініко–психологічні особливості психосоматичних пацієнтів з гострою соціальною самоізоляцією. Український вісник психоневрології. 2015. № 23, вип. 3. С. 173–174.
43. Швалб Ю. Психологія самотності: консультативна робота. Психолог (Шкільний світ). 2007. №17. С. 5–7.
44. Щедрина В.В. Психологічні наслідки самотності особистості в сучасному суспільстві. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/items/0da7b2ed-8781-49da-978e-d73fab5d0e7f>.
45. Barjaková M., Garnero A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 116. P. 163–175.
46. Berry L., Yadav M., Hole M. Reclaiming Healthcare's Healing Mission for a Sustainable Future. *Journal of Service Research*. 2024. Vol. 27 (1). P. 6–27.
47. Bolmsjö I., Tengland P. A., Rämngård M. Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing ethics*. 2019. Vol. 26 (5). P. 1310–1325.
48. Gordy A., Luo H., Sidline M., Brownlee K. The missing measure of loneliness: A case for including neededness in loneliness scales. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 19(1). P. 429–437.
49. Holt–Lunstad J. Loneliness and social isolation as risk factors: The power of social connection in prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15(5). P. 567–573.
50. Lee S. Volunteering and loneliness in older adults: A parallel mediation model. *Aging & Mental Health*. 2022. Vol. 26(6). P. 1234–1241.
51. Margottini, M. Applicazione di strumenti per l'autovalutazione di strategie di apprendimento e prospettiva temporale in ambito Universitario. // *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies*. — 2017. — T. 1. — № 15. — С. 229–251. — DOI: 10.7358/ecps-2017-015-marg.
52. McKenna–Plumley P. E., Turner R. N., Yang K., Groarke J. M. “It's a feeling of complete disconnection”: experiences of existential loneliness from youth to older adulthood. *BMC psychology*. 2023. Vol. 11(1). P. 408–411.
53. Meehan D. E., Grunseit A., Condie J., HaGani N., Merom D. Socioecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: a

scoping review. BMC geriatrics. 2023. Vol. 23(1). P. 726–743.

54. Perez L. G., Siconolfi D., Troxel W. M., Tucker J. S., Seelam R., Rodriguez A., ... D'Amico E. J. Loneliness and multiple health domains: Associations among emerging adults. *Journal of Behavioral Medicine*. 2022. Vol. 45(2). P. 260–271.

55. Rokach A. Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. In *Love, romance, sexual interaction*. 2018. P. 225–244.

56. Russell D., Peplau L.A., Cutrona C.E. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1980. №39. P. 472–480.

57. Russell D., Peplau L.A., Ferguson M.L. Developing a measure of loneliness. *J. Pers.*, 1978. №42. P. 290 – 294.

58. Russell, D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. №66. P. 20–40.

59. Schmidt N., Sermat V. Measuring loneliness in different relationships. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1983. №44. P. 1038–1047.

60. Seemann A. The Psychological Structure of Loneliness. *International journal of environmental research and public health*. 2022. №19(3). P. 1061.

61. Shovestul B., Han J., Germine L., Dodell–Feder D. Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS one*. 2020. Vol. 15(2). P. 1–13.

62. Schein, E.H., Van Maanene J. Career anchors and job/role planning: Tools for career and talent management. *Organizational Dynamics*. — 2016. — T. 45. — № 3. — C. 165 – 173.

63. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet Psychiatry* (2019 Journal Citation Reports®, Clarivate Analytics 2020). URL:[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext) (дата звернення 2.12.20).

64. Von Soest T., Luhmann M., Hansen T., Gerstorf D. Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 118(2). P. 388–401.

65. Victor C. R., Scambler S. J., Bowling A., Bond J. The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society*. 2005. Vol. 25(6). P. 357–375.

66. de Jong Gierveld J., Van Tilburg T. A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*. 2006. Vol. 28(5). P. 582–598.

67. Courtin E., Knapp M. Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*. 2017. Vol. 25(3). P. 799 – 812.
68. Qualter P., Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder G., Bangee M., Maes M., Verhagen M. Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10(2). P. 250–264.
69. Heinrich L. M., Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26(6). P. 695–718.
70. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10(2). P. 227–237.
71. Mann F., Wang J., Pearce E., Ma R., Schlieff M., Lloyd-Evans B., Ikhtabi S., Johnson S. Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. Vol. 57(11). P. 2161–2178.
72. Masi C. M., Chen H.-Y., Hawkley L. C., Cacioppo J. T. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*. 2011. Vol. 15(3). P. 219–266.
73. Lim M. H., Eres R., Vasan S. Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020. Vol. 55(7). P. 793–810.
74. Peplau L. A., Perlman D. (Eds.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1982. 472 p.
75. Zagic D., Wuthrich V. M., Rapee R. M., Wolters N. Interventions to improve social connections: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. P. 1–22.

## ДОДАТКИ

### *Тест – опитувальник «Самотність» (авт. С. Корчагіна)*

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

*Інструкція.* Вам пропонується 12 запитань і 4 варіанти відповідей на них. Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)? а) завжди

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

Обробка результатів і інтерпретація.

Відповіді досліджуваного оцінюють наступним чином: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності наступний:

- 12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність;
- 17– 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;
- 28– 38 – глибоке переживання актуальної самотності;
- 39– 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

## Додаток В

### *«Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»*

*Інструкція.* Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Текст опитувальника:

1. Я нещасний, займаючись стількома речами поодиноці.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.
14. Мені не комфортно в компанії.
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.

- 18. Мені важко заводити друзів.
- 19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.
- 20. Люди навколо мене, але не зі мною.

*Обробка результатів.* Підраховується набрана за всі відповіді сума балів. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Інтерпретація. Високого ступеня самотності відповідають 41 – 60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низькою – від 0 до 20 балів.