

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему «Психологічні особливості переживання самотності  
особистості у ранньому юнацькому віці у період військового стану»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс241м  
Спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Гудзовата Юлія Михайлівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: д-р психол. наук, професор,  
завідувачка кафедри педагогіки та  
психології управління соціальними  
системами ім. акад. І.А. Зязюна  
Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»  
Підбуцька Н.В.

Запоріжжя – 2025 рік

**Гудзовата Юлія Михайлівна**

**Психологічні особливості переживання самотності особистості у  
ранньому юнацькому віці у період військового стану**

### **АНОТАЦІЯ**

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання самотності особистості у ранньому юнацькому віці у період військового стану. Актуальність теми зумовлена тим, що юнацький вік є одним із найважливіших періодів становлення особистості, який супроводжується формуванням Я-концепції, світоглядних орієнтацій, потреби в автономії та побудові глибоких міжособистісних стосунків. В умовах військового стану ці процеси відбуваються на тлі хронічного стресу, невизначеності та соціальної нестабільності, що посилює ризик переживання самотності.

У роботі теоретично розкрито сутність феномену самотності, охарактеризовано її основні види та соціально-психологічні особливості переживання в юнацькому віці. Показано, що самотність у цьому віці пов'язана з особливостями емоційного стану, самооцінки, міжособистісної комунікації та потреби в емоційній близькості. Окрему увагу приділено впливу воєнного контексту на посилення внутрішньої ізоляції, тривожності та депресивних переживань.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 74 юнаків і дівчат віком 19–22 роки, які навчаються у закладах вищої освіти м. Запоріжжя, м. Дніпра, м. Львова та інших міст України. У дослідженні використано методику діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності Рассела – Фергюсона, методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, методику визначення рівня тривожності Дж. Тейлора та методику диференційної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова. Установлено, що переживання самотності в юнацькому віці супроводжується тривожністю, депресивними

проявами та труднощами міжособистісної взаємодії, а гендерні особливості впливають на характер і інтенсивність цих переживань.

На основі результатів дослідження розроблено психологічні рекомендації для юнаків і дівчат, які переживають самотність, спрямовані на зниження психологічної напруги, розвиток емоційної стійкості, посилення соціальної включеності та формування конструктивних стратегій подолання самотності.

**Ключові слова:** самотність, юнацький вік, військовий стан, тривожність, депресивні стани, міжособистісні відносини, соціальна ізоляція, психологічна підтримка.

**Gudzovata Yulia Mikhailovna**

**Psychological features of the experience of loneliness in early adolescence during the period of martial law**

**ABSTRACT**

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological peculiarities of experiencing loneliness in early youth during martial law. The relevance of the topic is determined by the fact that youth is one of the most important periods of personality development, accompanied by the formation of self-concept, worldview orientations, the need for autonomy, and the construction of deep interpersonal relationships. Under martial law, these processes unfold against the background of chronic stress, uncertainty, and social instability, which intensifies the risk of loneliness.

The paper theoretically reveals the essence of the phenomenon of loneliness, characterizes its main types, and outlines the socio-psychological peculiarities of experiencing loneliness in youth. It is shown that loneliness at this age is related to emotional condition, self-esteem, interpersonal communication, and the need for emotional closeness. Special attention is paid to the impact of wartime conditions on the intensification of inner isolation, anxiety, and depressive experiences.

The empirical study was conducted on a sample of 74 young men and women aged 19–22 studying in higher education institutions of Zaporizhzhia, Dnipro, Lviv, and other cities of Ukraine. The study used the Russell–Ferguson Subjective Loneliness Scale, T. Leary’s Interpersonal Diagnosis, J. Taylor’s Anxiety Scale, and V. A. Zhmurov’s Differential Diagnosis of Depressive States. It was established that the experience of loneliness in youth is accompanied by anxiety, depressive manifestations, and interpersonal interaction difficulties, while gender differences affect the character and intensity of these experiences.

Based on the results, psychological recommendations were developed for young men and women experiencing loneliness. They are aimed at reducing

psychological tension, enhancing emotional resilience, increasing social involvement, and fostering constructive strategies for coping with loneliness.

**Keywords:** loneliness, youth, martial law, anxiety, depressive states, interpersonal relations, social isolation, psychological support.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

### «Психологічні особливості переживання самотності особистості у ранньому юнацькому віці у період військового стану»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Гудзоватої Юлії Михайлівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 67 сторінок, 1 таблиця, 14 рисунків, 60 джерел.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що особливості переживання самотності в юнацькому віці можуть бути зумовлені гендером.

**Завдання дослідження:** здійснити ґрунтовний теоретичний огляд наукових підходів до трактування феномена самотності, а також проаналізувати специфіку її формування та прояву в юнацькому віці; провести емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів переживання самотності серед молоді з урахуванням індивідуальних та гендерних відмінностей; скласти психологічні рекомендації юнакам, які переживають відчуття самотності, щодо його подолання.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз і синтез наукових джерел, зіставлення й порівняння підходів до проблематики, систематизація наявних поглядів, узагальнення теоретичних та емпіричних даних; емпіричні – методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності Рассела –

Фергюсона, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, методика визначення рівня тривожності Дж. Тейлора, методика диференційної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова.

*Експериментальна база дослідження* – 74 юнаки віком 19–22 роки, які навчаються у ЗВО м. Запоріжжя, м. Дніпра, м. Львова та інших міст України.

*Актуальність теми дослідження* визначається тим, що юнацький вік є одним із найважливіших періодів у становленні особистості, який супроводжується глибокими змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Саме в цей час формується Я-концепція, відбувається активне самовизначення, переосмислення життєвих орієнтирів, виникає потреба у психологічній автономії та побудові близьких міжособистісних стосунків. Однак період юності водночас характеризується підвищеною емоційною вразливістю, внутрішньою нестійкістю, сумнівами щодо себе та майбутнього, що робить особистість більш чутливою до переживання самотності. В умовах військового стану ці процеси ще більше загострюються, оскільки молодь змушена розвиватися в атмосфері хронічного стресу, невизначеності, обмеження звичних форм соціальної взаємодії та тривожного очікування.

У теоретичному розділі кваліфікаційної роботи здійснено детальний аналіз феномену самотності у вітчизняній та зарубіжній психології. Самотність розглядається не лише як відсутність соціальних контактів, а як складне внутрішнє переживання, пов'язане із суб'єктивним відчуттям відокремленості, нестачі емоційної близькості, підтримки та прийняття з боку інших людей. У роботі наголошується, що самотність має багатовимірну природу і може розглядатися як психоемоційний стан, процес, життєва позиція, форма відношення до світу, а інколи – як ресурс для саморефлексії та особистісного зростання. Водночас у юнацькому віці вона найчастіше переживається болісно та супроводжується підвищеним внутрішнім напруженням.

Особливу увагу приділено психологічній характеристиці основних видів самотності. У роботі розглянуто емоційну, соціальну, комунікативну, духовну,

ситуативну та хронічну самотність, а також проведено аналіз різних теоретичних підходів до її класифікації. Показано, що переживання самотності може залежати як від суб'єктивних чинників – самооцінки, інтровертованості, сором'язливості, рівня рефлексивності, тривожності, так і від об'єктивних соціальних умов – типу сімейних взаємин, характеру спілкування з однолітками, досвіду відкидання або ізоляції. Умови військового стану, які обмежують сталість соціальних зв'язків та звичну структуру щоденного життя, виступають як додатковий чинник загострення почуття самотності.

У роботі підкреслено, що в юнацькому віці самотність має виразну соціально-психологічну специфіку. Саме в цей період людина гостро потребує визнання, емоційної близькості, прийняття групою однолітків та підтвердження власної цінності. Невдачі у сфері спілкування, труднощі встановлення довірливих контактів, переживання невідповідності очікуванням або внутрішнє відчуття інакшості можуть посилювати переживання самотності. Водночас юнацьке прагнення до автономії іноді створює парадоксальну ситуацію: молода людина віддаляється від значущих інших, але ще не має достатньо стійких внутрішніх ресурсів, щоб витримувати цю відокремленість конструктивно.

Важливим компонентом теоретичного аналізу є врахування воєнного контексту. Військовий стан істотно змінює умови соціалізації молоді. Переїзди, дистанційне навчання, розрив звичних контактів, переживання небезпеки, втрат і невизначеності, інформаційна перенасиченість, емоційна втома та тривога за близьких поглиблюють ризик емоційної ізоляції. У таких умовах почуття самотності може посилюватися навіть за формальної наявності соціальних контактів, оскільки сама якість міжособистісної взаємодії знижується, а внутрішній контакт з іншими переживається як недостатній.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення соціально-психологічних аспектів самотності в ранньому юнацькому віці з урахуванням гендерних відмінностей. У вибірку увійшли 74 особи віком 19–22 роки, які навчаються в закладах вищої освіти різних міст України. Така вибірка дала

змогу врахувати різноманіття життєвих контекстів та отримати дані, релевантні для сучасної молоді, яка переживає юність у період військового стану.

Застосування методики Рассела – Фергюсона дозволило визначити рівень суб'єктивного переживання почуття самотності. Результати свідчать, що самотність є реально значущим емоційним досвідом для частини респондентів. Частина молоді демонструє середній рівень самотності, який можна пов'язати із ситуативними труднощами адаптації, тоді як у деяких юнаків і дівчат виявляються вищі показники, що вказують на глибше внутрішнє переживання емоційної ізоляції. У роботі підкреслено, що самотність у цій віковій групі не завжди супроводжується фактичною відсутністю спілкування; вона часто пов'язана саме з якісною незадоволеністю існуючими стосунками.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі дала можливість проаналізувати, як переживання самотності пов'язане зі стилем взаємодії з іншими людьми. Отримані результати свідчать, що виражене почуття самотності корелює з труднощами побудови довірливих і близьких стосунків, зростанням внутрішньої дистанції, суперечливим ставленням до соціальної близькості та напруженням у міжособистісному спілкуванні. Це дозволяє розглядати самотність не лише як емоційний стан, а й як фактор, що впливає на соціальну поведінку юнаків і дівчат.

Рівень тривожності, досліджений за методикою Дж. Тейлора, виявився важливим психологічним супутником переживання самотності. У роботі показано, що вищі показники тривожності часто супроводжують більш виражене переживання самотності. Це може пояснюватися тим, що самотність у юнацькому віці нерідко поєднується зі страхом неприйняття, невпевненістю у власній соціальній привабливості, очікуванням негативної оцінки з боку інших та труднощами в ініціюванні або підтриманні контакту. Таким чином, тривожність може виступати як чинником, що підсилює самотність, так і наслідком тривалого переживання емоційної ізоляції.

Методика диференційної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова дала змогу оцінити емоційний фон респондентів і встановити, що самотність у частини юнаків і дівчат поєднується з депресивними переживаннями. Це виявляється у пригніченості, втраті енергії, зниженому настрої, відчутті безнадії, емоційній виснаженості. У роботі наголошується, що поєднання самотності з тривожністю і депресивними проявами створює складний психологічний комплекс, який може негативно впливати на соціальну адаптацію, навчальну мотивацію, життєву активність та загальне психологічне благополуччя молодого людини.

Гіпотеза дослідження щодо гендерної зумовленості особливостей переживання самотності отримала підтвердження на рівні виявлення відмінностей у характері переживань і соціально-психологічних корелятах самотності. У роботі підкреслюється, що чоловіки й жінки можуть по-різному переживати та виражати самотність, по-різному вибудовувати комунікацію, шукати підтримку або замикатися в собі. Гендерні відмінності в цьому контексті мають не лише біологічне, а передусім соціально-психологічне підґрунтя, пов'язане зі стилями виховання, суспільними очікуваннями й моделями емоційного реагування.

На основі результатів емпіричного дослідження у кваліфікаційній роботі сформульовано психологічні рекомендації юнакам і дівчатам, які переживають самотність. Рекомендації спрямовані на розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня самоприйняття, усвідомлення власних емоцій, формування конструктивних стратегій взаємодії та зниження схильності до ізоляції. У роботі акцентується, що подолання самотності не означає лише збільшення кількості контактів; важливішим є розвиток здатності до глибшої, більш автентичної і безпечної взаємодії з іншими.

Особливе значення в рекомендаціях надано розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню реалістичного образу себе, подоланню деструктивних установок щодо міжособистісних стосунків, розвитку навичок

підтримувального спілкування та вмінню звертатися по допомогу. У контексті військового стану ці рекомендації мають додаткову вагу, оскільки сприяють не лише подоланню самотності, а й зміцненню психічної стійкості молоді в умовах затяжного суспільного стресу.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані практичними психологами, кураторами студентських груп, педагогами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють із молоддю. Отримані дані можуть лягти в основу програм психопрофілактики, корекційної роботи та психологічного супроводу юнаків і дівчат, які переживають емоційну ізоляцію, труднощі соціальної адаптації або наслідки тривалого стресу.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння природи самотності як психологічного феномена в юнацькому віці, її зв'язку з особистісними характеристиками, емоційним фоном, рівнем соціальної адаптації та особливостями комунікативної сфери. Практичне значення визначається можливістю використання результатів у розробці психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на подолання негативних наслідків переживання самотності в юнацькому віці.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що самотність у ранньому юнацькому віці є складним і багатовимірним переживанням, яке в умовах військового стану набуває особливої психологічної гостроти. Вона тісно пов'язана з тривожністю, депресивними станами, труднощами міжособистісних відносин і гендерно забарвленими способами переживання емоційної ізоляції. Розроблені у роботі рекомендації мають практичну цінність і можуть бути використані як основа для підтримки молоді, яка переживає самотність у кризових умовах сучасності.

Додатково в роботі підкреслено, що самотність у юнацькому віці не слід розглядати виключно як патологічний стан. За певних умов вона може ставати простором рефлексії, самопізнання і перегляду власних життєвих орієнтирів.

Проте за відсутності підтримки, безпечного середовища та конструктивних стратегій переживання вона легко трансформується у хронічну ізоляцію, яка підриває психологічне благополуччя особистості. Саме тому завдання психологічної допомоги полягає не лише у зменшенні інтенсивності болісних переживань, а й у перетворенні досвіду самотності на ресурс внутрішнього зростання.

У контексті сучасної України результати дослідження мають особливу суспільну значущість. Молодь, яка переживає юність під час війни, формується в умовах нестабільності, втрат, змін у соціальних мережах підтримки та постійної тривоги щодо майбутнього. Це означає, що робота із самотністю повинна бути інтегрована у ширші системи психологічної підтримки молоді. З огляду на це результати роботи можуть бути використані не лише в індивідуальному консультуванні, а й у студентських службах підтримки, освітніх програмах і молодіжних психосоціальних ініціативах.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Сутність та зміст феномену самотності у психологічній літературі .....	6
1.2. Психологічна характеристика основних видів самотності.....	17
1.3. Соціально-психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	25
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....	33
2.1. Організація та проведення емпіричного вивчення особливостей самотності в юнацькому віці .....	33
2.2. Опис та аналіз результатів дослідження прояву самотності в юнацькому віці.....	41
2.3. Психологічні рекомендації юнакам, які переживають відчуття самотності.....	52
Висновки до другого розділу .....	54
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Юнацький вік є одним із найважливіших періодів у становленні особистості, що супроводжується якісними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. У цей час відбувається активний процес формування Я-концепції, світоглядних орієнтацій, виникає потреба у самовизначенні, автономії та побудові глибоких міжособистісних стосунків. Водночас юність є критичним етапом, що супроводжується психологічною вразливістю, нестійкістю емоційного стану та підвищеним ризиком виникнення почуття самотності.

Феномен самотності посідає особливе місце в психологічній науці. У вітчизняній та зарубіжній психології самотність розглядається не лише як відсутність соціальних контактів, а як складне внутрішнє переживання, пов'язане з суб'єктивним відчуттям відокремленості, ізоляції, емоційного вакууму та відсутності підтримки з боку значущих інших. Особливо актуальною дана проблема стає у юнацькому віці, коли молода людина стикається з необхідністю самостійного вибору життєвого шляху, критичного переосмислення попереднього досвіду, пошуку ідентичності та побудови стабільної системи цінностей.

Згідно з численними емпіричними дослідженнями, переживання самотності в юності часто пов'язане з низькою самооцінкою, тривожністю, депресивними станами, труднощами у міжособистісній комунікації та зниженням загального психологічного благополуччя. У деяких випадках самотність може набути хронічного характеру, що значно ускладнює соціальну адаптацію особистості, сприяє розвитку дезадаптивних форм поведінки та знижує життєву продуктивність. Водночас варто зазначити, що самотність не завжди має негативне забарвлення – у певних обставинах вона може сприяти рефлексії, самопізнанню та особистісному зростанню.

Актуальність обраної теми зумовлена як зростаючим інтересом наукової спільноти до вивчення емоційних і соціальних аспектів розвитку юної особистості, так і потребою в розробці ефективних психопрофілактичних та психокорекційних засобів для подолання негативних наслідків переживання самотності. У сучасних умовах, коли спостерігається зменшення глибини міжособистісної взаємодії, поширення віртуальних форм спілкування та соціальна фрагментація, проблема самотності набуває ще більшої значущості.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

**Мета дослідження** емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

**Гіпотеза дослідження** – особливості переживання самотності в юнацькому віці можуть бути зумовлені гендером.

**Завдання:**

1. Здійснити ґрунтовний теоретичний огляд наукових підходів до трактування феномена самотності, а також проаналізувати специфіку її формування та прояву в юнацькому віці.

2. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів переживання самотності серед молоді, з урахуванням індивідуальних та гендерних відмінностей.

3. Скласти психологічні рекомендації юнакам, які переживають відчуття самотності, щодо його подолання.

**Методи дослідження:**

1. до теоретичних методів, що використовувалися у роботі, належать: аналіз і синтез наукових джерел, зіставлення й порівняння підходів до проблематики, систематизація наявних поглядів, а також узагальнення теоретичних і емпіричних даних з обраної теми.

2. емпіричні: методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності (Рассела-Фергюсона); методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; методика визначення рівня тривожності (Дж. Тейлора); методика диференційної діагностики депресивних станів (В.А. Жмурова).

**Експериментальна база дослідження:** у дослідженні прийняли участь юнаки, віком 19-22 роки, які навчаються в ЗВО м. Запоріжжя, м. Дніпра, м. Львова та ін. Загальна кількість вибірки склала 74 особи.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у поглибленні наукового розуміння природи самотності як психологічного феномену в юнацькому віці, її зв'язку з особистісними характеристиками, емоційним фоном, рівнем соціальної адаптації та особливостями комунікативної сфери. Аналіз існуючих підходів до трактування самотності, її причин і наслідків дозволяє систематизувати теоретичні знання у межах психології розвитку, вікової та соціальної психології, що створює підґрунтя для подальших емпіричних досліджень.

**Практична значущість дослідження** полягає у можливості використання його результатів для розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на подолання негативних наслідків переживання самотності у юнацькому віці. Отримані дані можуть бути корисними для практичних психологів, педагогів, соціальних працівників у процесі підтримки молоді, формування ефективних стратегій подолання соціальної ізоляції та розвитку емоційної стійкості.

**Структура роботи:** робота містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 14 рисунків. Список використаних джерел – 60 джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Сутність та зміст феномену самотності у психологічній літературі

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблема самотності залишається недостатньо вивченою та потребує подальшого методологічного осмислення і теоретичного обґрунтування. Попри зростаючу зацікавленість дослідників до цього феномену, питання його природи, детермінант і механізмів переживання ще не отримали вичерпного наукового пояснення, що зумовлює суперечливість і фрагментарність існуючих підходів.

Феномен самотності вивчався представниками різних психологічних шкіл і наукових напрямів з різних точок зору. Зокрема, самотність інтерпретується як особливий психоемоційний стан, що виникає внаслідок дефіциту або повної відсутності значущих міжособистісних контактів, емоційної близькості, підтримки та прийняття з боку інших людей, а також через тривогу щодо можливості їх втрати. Водночас, деякі науковці розглядають самотність як наслідок об'єктивних соціальних обставин, що впливають на ступінь включеності особистості у соціальне середовище.

Інші підходи акцентують увагу на ролі самотності як адаптивного механізму, який дозволяє особистості регулювати свою поведінку, дистанціюватися від надмірного соціального тиску, переосмислити значущі події або зберегти внутрішню цілісність у ситуаціях кризи. Також у низці досліджень самотність трактується як особлива якість або стан свідомості, пов'язаний із глибокими внутрішніми переживаннями, рефлексією, потребою в самоусвідомленні та відчуттям екзистенційної ізоляції.

Таким чином, розмаїття підходів до аналізу самотності свідчить про складність і багатогранність цього феномена, що потребує подальшого

цілісного наукового осмислення, особливо у контексті вікових особливостей його переживання.

Проблематика самотності найбільш глибоко й концептуально опрацьована в межах зарубіжної психологічної науки, де вона розглядається як багатовимірне явище, що охоплює як особистісні, так і міжособистісні аспекти людського буття. Особливої уваги заслуговують підходи, запропоновані представниками гуманістичної психології.

Зокрема, К. Роджерс трактував самотність як форму психологічного відчуження, яка виникає внаслідок розриву між автентичними внутрішніми переживаннями особистості та її зовнішніми проявами. На думку вченого, прагнучи до соціального схвалення, прийняття й любові з боку оточення, людина нерідко демонструє лише ту частину себе, яка відповідає очікуванням інших. У результаті цього вона поступово втрачає контакт із власним справжнім «Я», що спричиняє відчуття ізольованості й внутрішньої самотності.

Ідеї Роджерса розвинув Дж. Уайтхорн, який вбачав суть самотності в глибокій невідповідності між образом власного «Я», сформованим у внутрішньому досвіді людини, і тим, як це «Я» сприймається оточенням. Така дисгармонія породжує внутрішній конфлікт, що, своєю чергою, може стати основою для формування замкненого циклу самотності, відчуження та ще більшої соціальної ізоляції.

Таким чином, обидва дослідники акцентують увагу на інтраперсональних джерелах самотності, підкреслюючи, що її витoki криються не лише у зовнішніх соціальних обставинах, а насамперед у суб'єктивному сприйнятті особистістю себе та свого місця в системі міжособистісних відносин. У цьому контексті самотність постає як наслідок порушеного внутрішнього діалогу між справжнім і соціально адаптованим «Я» [29; 30; 33].

У контексті зарубіжних психологічних досліджень самотність розглядається як складне суб'єктивне утворення, що формується на перетині різних рівнів самосприйняття особистості. Так, згідно з гіпотезою Дж. Едді,

відчуття самотності виникає в результаті внутрішнього конфлікту між трьома складовими образу «Я»: реальним уявленням про себе (актуальне «Я»), уявним ідеалом, до якого прагне особистість (ідеальне «Я»), та образом, який, на її думку, сформувався у свідомості інших людей (відзеркалене «Я»). Несумісність або дисгармонія між цими аспектами може призводити до емоційної відчуженості, зниження самооцінки та почуття ізольованості.

Подібну думку висловлює і Л. Пепла, яка трактує самотність як результат суб'єктивно пережитої розбіжності між наявним станом соціальної включеності та бажаним, ідеалізованим образом міжособистісних стосунків. У цьому розумінні самотність постає не як об'єктивна відсутність контактів, а як особистісно значуща невідповідність між очікуваним і дійсним [29; 30; 33].

Ф. Фромм-Рейхман, у свою чергу, пропонує екзистенційне осмислення феномена самотності, підкреслюючи її як базове, невід'ємне переживання, що притаманне кожній вільній, свідомій особистості. Вона вважає самотність універсальним супутником людського існування, що з'являється на всіх етапах розвитку індивіда, незалежно від зовнішніх умов чи соціального контексту.

Таким чином, узагальнюючи позиції зазначених дослідників, можна зробити висновок, що самотність є результатом внутрішньої дисгармонії, зумовленої як порушенням узгодженості між різними компонентами «Я»-образу, так і невідповідністю між потребами у близькості та реальними умовами соціальної взаємодії. У деяких підходах вона розглядається навіть як неминуча складова психологічного розвитку особистості, яка супроводжує процеси самопізнання, самовизначення та становлення автономії [29; 30; 33].

Вільям А. Садлер і Томас Б. Джонсон описують самотність як глибоке й багатовимірне емоційне переживання, яке відображає специфічну форму самосвідомості людини та сигналізує про порушення гармонії між її внутрішнім світом і системою міжособистісних зв'язків. Згідно з їхнім підходом, це почуття вказує на розрив у сприйнятті власної включеності у

соціальні відносини, що веде до переживання ізолюваності, емоційного вакууму та нестачі зв'язків, які є важливими для емоційного благополуччя.

Таке емоційне порушення сприймається особистістю як загроза її цілісності, що часто стає потужним стимулом до активного пошуку шляхів подолання відчуття ізоляції. Самотність сприймається як неприйнятне, болісне явище, оскільки суперечить базовим людським очікуванням щодо близькості, прийняття та підтримки. Саме усвідомлення того, що ця потреба не задовольняється, породжує глибоке внутрішнє напруження і психологічний дискомфорт. Відчуття того, що самотність заважає повному виявленню особистісного потенціалу, викликає емоційне страждання і загострює прагнення до відновлення зв'язку з іншими.

На думку Зілбурга, феномен самотності може бути тісно пов'язаний з певними особистісними особливостями, зокрема з егоцентричністю, нарцисичними проявами, гіпертрофованим уявленням про власну значущість та ворожістю до оточення. Людина, яка схильна до самотності, часто зберігає інфантильні установки, що виявляються у відчутті власної всемогутності, надмірній зосередженості на собі та труднощах у побудові глибоких міжособистісних зв'язків [1; 3; 19].

У ширшому контексті самотність розглядається як складне психічне явище, яке є предметом вивчення багатьох гуманітарних наук, таких як соціологія, філософія, культурна антропологія, психологія тощо. Незважаючи на міждисциплінарний інтерес, у вітчизняній психологічній науці досі відчувається дефіцит ґрунтовних теоретичних і емпіричних досліджень, присвячених вивченню самотності, її психологічної природи, умов виникнення, форм вияву та механізмів подолання. Це вказує на необхідність подальшої наукової розробки цієї тематики у межах психологічної парадигми.

Л.С. Виготський, аналізуючи феномен самотності, трактував його як особливий тип переживання, у якому в нерозривній єдності відображаються як зовнішні обставини (середовище, конкретна життєва ситуація), так і внутрішній

світ людини – її індивідуальні особливості, досвід, риси характеру, темперамент. Науковець наголошував, що в кожному переживанні поєднуються суб'єктивне й об'єктивне: з одного боку, те, як особистість сприймає і відчуває певну ситуацію, а з іншого – що саме в ній викликає емоційну реакцію. Інакше кажучи, переживання, включно з переживанням самотності, – це цілісна інтеграція внутрішніх психологічних властивостей особистості та значущих для неї зовнішніх подій чи умов. Таким чином, самотність постає не як ізольований стан, а як емоційне відображення складної взаємодії між індивідом і соціальним чи життєвим контекстом [2; 4; 17].

І.С. Кон вбачає витoki самотності в процесі формування самосвідомості особистості, зокрема – в усвідомленні своєї унікальності та відмінності від інших людей. На його думку, орієнтація на декількох «значущих інших» створює психологічну напругу й суперечливість внутрішнього світу особистості. Несвідоме прагнення звільнитися від залишків дитячих ідентифікацій спричиняє посилення рефлексії, що, у свою чергу, веде до усвідомлення себе як неповторної, окремої істоти. Цей процес може супроводжуватися виникненням почуття відчуження або страхом залишитися наодинці. Кон підкреслює, що самотність – це природний, закономірний прояв внутрішнього психічного життя особистості. Водночас, за певних умов, це відчуття може набувати глибоко емоційного, драматичного характеру [29; 30; 33].

К.М. Гуревич та О.М. Борисова, аналізуючи вітчизняну психологічну літературу, виділяють дві основні концептуальні позиції щодо проблеми самотності. Перша позиція, характерна для радянського підходу, розглядає самотність як внутрішній психічний стан, що відображає емоційну пустоту та нездатність особистості налагоджувати гармонійні взаємини як із зовнішнім соціальним оточенням, так і з самим собою. Самотність у цьому контексті трактувалася як патологічне явище, що підкреслює внутрішній розлад і соціальну ізоляцію [29; 30; 33].

Друга позиція, яку представляє С.Г. Трибуліна, підкреслює амбівалентний, подвійний характер самотності. Вона розмежовує два різновиди цього явища: негативну самотність, що призводить до особистісних порушень і деструктивних змін у психіці, та позитивну самотність, яку розглядають як потенційний ресурс для саморозвитку і формування цілісного «Я». Такий підхід відкриває можливість бачити самотність не лише як проблему, але й як важливий етап у процесі становлення індивідуальності та внутрішньої гармонії. Таким чином, сучасні наукові концепції вказують на неоднозначність і багатогранність феномену самотності, що потребує комплексного і диференційованого підходу у психологічних дослідженнях.

Видатний український дослідник Ю.М. Швалб підкреслює, що самотність є не лише випробуванням, яке випадає на долю людини, але й внутрішнім викликом, що сприяє самопізнанню і самоствердженню особистості. Самотність виступає як своєрідний процес, під час якого людина підтверджує свою людську сутність і силу власної індивідуальності, долаючи зовнішні обставини. Зрештою, саме завдяки цьому випробуванню, яке водночас виконує виховну функцію, індивід наближається до інших, цінує соціальні взаємодії і усвідомлює важливість спілкування та життя у суспільстві як основних і безумовних цінностей [54; 55].

Продовжуючи аналіз феномену самотності, Швалб акцентує увагу на тому, що будь-яке описання досвіду самотності як психологічного явища має враховувати поєднання суб'єктивної потреби в розумінні з об'єктивною неможливістю цього розуміння. При цьому йдеться не просто про когнітивне усвідомлення подій чи ситуацій, а про глибоке проникнення в особистісний сенс переживань. Справжнє розуміння людини означає здатність відчувати її внутрішній світ, побачити її життя не з абстрактної, загальної точки зору, а через призму унікального особистісного значення, яке ці переживання мають саме для цієї конкретної особистості [54; 55].

Розглядаючи самотність як складний психічний феномен, більшість сучасних дослідників підкреслюють її принципові відмінності від таких близьких за змістом понять, як «усамітнення» та «ізоляція». Вони наголошують, що самотність містить у собі унікальний внутрішній психологічний контекст, який відрізняє її від простих фізичних чи соціальних станів. Зокрема, ізоляція переважно пов'язана з об'єктивними умовами – фізичною, просторовою чи часовою відокремленістю особи від навколишнього соціального середовища. Це зовнішня, фактична ситуація, що не обов'язково супроводжується внутрішніми переживаннями чи емоційними станами.

Г.І. Колесникова підкреслює, що самотність орієнтована на внутрішній світ людини, вона спрямована безпосередньо на суб'єкт, тоді як об'єкт у цьому випадку має другорядне значення. Тобто можна перебувати у фізичній ізоляції і при цьому не відчувати самотності, або ж, навпаки, бути наодинці з собою, не будучи зовні ізольованим. На відміну від об'єктивної ізоляції, самотність відображає глибоку дисгармонію у взаєминах між «Я» і «Вони», порушення гармонії як із зовнішнім світом, так і з самим собою. Вона часто супроводжується внутрішніми стражданнями, кризовими станами, переживаннями, які роблять цей феномен особливо болючим і значущим для психіки особистості. Таким чином, самотність виступає не просто як відсутність соціальних контактів, а як складний емоційно-психологічний стан, що відображає внутрішню напругу і конфлікти у системі «особистість – суспільство» [45].

Розглядаючи самотність як психічне явище, її можна аналізувати з різних точок зору – як почуття, процес, ставлення або навіть як потребу. Як емоційне переживання, самотність виникає через усвідомлення людиною своєї відмінності, унікальності та «інакшості» у порівнянні з іншими. Це призводить до виникнення психологічного бар'єру у взаємодії з іншими людьми, породжує відчуття нерозуміння та неприйняття з боку оточення. Часто відчуття самотності пов'язане з усвідомленням того, що наразі неможливо встановити

близькі, щирі стосунки, засновані на взаємній любові, підтримці і прийнятті. Самотність у цьому сенсі – це не просто фізична відокремленість, а глибоке емоційне усвідомлення відсутності справжньої близькості з іншими людьми.

Самотність можна розглядати як багатовимірний процес, що охоплює різні аспекти особистісного і соціального існування.

Як процес, самотність проявляється у поступовому ослабленні здатності людини сприймати, приймати і реалізовувати суспільні норми, цінності та принципи у конкретних життєвих ситуаціях. Цей поступовий відхід від соціальних стандартів призводить до втрати особистістю свого статусу активного учасника суспільного життя, що робить її все більш ізольованою від соціуму.

Як відношення, самотність означає неможливість визнати світ і його соціальні зв'язки як щось цінне й значуще. Індивід, розглядаючи свої взаємини з іншими, не інтегрує себе у соціальний контекст, залишаючись поза спільнотою та не приймаючи її як частину власного існування. Це породжує почуття відчуженості та роз'єднаності з соціальним середовищем.

Як життєва позиція, самотність характеризується свідомим відмовленням від підтримки близьких стосунків з рідними чи друзями. Людина у такому стані уникає емоційних зв'язків навіть із найближчими членами родини, що часто супроводжується відсутністю власних дітей. Вона відчуває відчуження не лише від оточуючих, але й від цінностей, ідеалів та норм суспільства загалом.

Стан самотності також можна розглядати як переживання втрати внутрішньої цілісності та гармонії із зовнішнім світом. Це виражається у розриві між бажаним і реально досягнутим рівнем соціальної взаємодії, коли людина відчуває дискомфорт від того, що її потреби у близькості, розумінні та прийнятті залишаються незадоволеними. Самотність у цьому сенсі – це не просто відсутність спілкування, а глибоке внутрішнє відчуття роз'єднаності і психологічного дискомфорту, що впливає на якість життя загалом.

Стан самотності може проявлятися у різних формах – від нормальних, природних переживань до патологічних, які часто супроводжуються іншими психічними симптомами, такими як тривожність, відчуття нудьги, внутрішня спустошеність чи депресивні настрої. У проміжних або прикордонних випадках самотність провокує сильне бажання спілкуватися, що іноді призводить до розмивання меж між реальною дійсністю і фантазіями – людина може плутати справжні події з вигаданими або навіть наділяти предмети людськими рисами. У більш тяжких, патологічних формах самотність може проявлятися психічними розладами, включно з галюцинаціями.

Як особистісна характеристика, переживання самотності має власну структуру, яка складається з кількох послідовних етапів: спочатку виникає первинна реакція у вигляді дискомфорту, викликаного травматичною ситуацією; потім це переживання усвідомлюється і інтелектуалізується – людина намагається зрозуміти і осмислити свій стан; після цього відбувається емоційне проживання самотності, тобто формування специфічного психічного стану; і нарешті, результатом цього процесу є певне усвідомлення або осмислення досвіду самотності, що впливає на особистісний розвиток.

Переживання самотності можна розділити на п'ять основних рівнів за інтенсивністю, кожен з яких має свої особливості та прояви:

а) Мінімальний рівень – на цьому етапі відчуття самотності майже не усвідомлюється або ж присутнє дуже слабо. Людина практично не звертає уваги на це переживання, воно не викликає значного емоційного дискомфорту чи тривоги.

б) Достатній рівень – тут переживання самотності вже помітне, але інтелектуалізація, тобто осмислення цього стану, ще не завершена. Людина може усвідомлювати свою самотність, але емоційна реакція залишається помірною та не до кінця опрацьованою.

в) Високий рівень – цей рівень характеризується активним включенням емоційної (афективної) складової. Переживання самотності стає більш

інтенсивним, проявляються сильніші емоції, часто динамічні і зростаючі за інтенсивністю реакції, що можуть турбувати людину.

г) Надлишковий (пороговий, надвисокий) рівень – на цьому етапі домінує гостра і інтенсивна афективна реакція, яка триває недовго, але може бути настільки сильною, що людина втрачає контроль над своїми думками та емоціями. Цей стан близький до втрати когнітивної регуляції, що робить його особливо небезпечним.

д) Субпороговий рівень – це стан, коли переживання самотності не піддається інтелектуалізації і не контролюється свідомою рефлексією. Афективна складова повністю домінує, і цей реактивний процес є дуже небезпечним, оскільки може призводити до дезінтеграції особистості або серйозних психічних порушень [22; 29; 31].

Таким чином, кожен з цих рівнів відображає поступове посилення емоційної інтенсивності та зміну ступеня усвідомлення та контролю над переживанням самотності, що впливає на загальний психічний стан людини і її здатність справлятися з цим явищем.

Дослідники, аналізуючи явище самотності, виокремлюють чотири ключові складові, які взаємодіють і разом формують цей комплексний психічний стан. До них належать: по-перше, психоемоційний стан особистості; по-друге, об'єктивна соціальна ситуація, що формується під впливом різних зовнішніх факторів; по-третє, спосіб адаптації людини та її здатність адекватно регулювати власну поведінку; і, нарешті, четверте – стан свідомості особистості, який може бути нормальним, зміненим, прикордонним або порушеним.

Особливу увагу варто приділити двом базовим елементам, які належать до першої складової – психоемоційного стану: це «відсутність близьких людей» і «брак позитивних емоційних зв'язків із оточенням». По-перше, відсутність близьких часто не є об'єктивним фактом, а скоріше суб'єктивною інтерпретацією. Поняття «близькі люди» значно ширше, ніж просто «родичі», і

тому його зміст виходить за межі об'єктивної реальності, переходячи у сферу індивідуальних відчуттів і оцінок. По-друге, питання «відсутності позитивних емоційних зв'язків» теж потребує уточнення – адже часто позитивні емоції не зникають повністю, а пригнічуються на підсвідомому рівні, іноді задля отримання особистістю певної вигоди чи захисту від болю.

Що ж стосується другої та третьої складових – об'єктивної соціальної ситуації і способу адаптації, – то самотність у цьому контексті радше виступає як реакція особистості, яка залежить більше від її індивідуальних характеристик, аніж від конкретних зовнішніх умов.

Нарешті, самотність як регулятор поведінки не є унікальним феноменом, адже будь-який психічний стан може впливати на рішення людини та вибір способів реагування. Таким чином, самотність можна розглядати як один із факторів, що інтегрується в загальний комплекс психологічних механізмів, які формують поведінку і адаптацію особистості у світі [22; 29; 31].

Отже, при вивченні феномену самотності вчені виділяють три споріднені, але різні за змістом поняття:

1. самотність як внутрішній психологічний стан, який людина відчуває суб'єктивно;
2. самотній спосіб життя – це свідомо обраний стиль існування;
3. ізоляція – це обмеження або повна відсутність соціальних контактів, що зазвичай зумовлені зовнішніми, незалежними від особистої волі обставинами.

У підсумку, все це свідчить про те, що самотність є складним, багатогранним і багатфакторним психологічним явищем, яке формується у свідомості людини та переживається як негативний емоційний стан, змінити або подолати який особа часто не має змоги, і вирішення цієї проблеми часто виходить за межі реального.

## 1.2. Психологічна характеристика основних видів самотності

Сьогодні в психологічній науці існує кілька основних концепцій, що пояснюють феномен самотності, які сформувалися під впливом різних теоретичних напрямків і застосовуються як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології. До ключових підходів, які найбільш широко визнані і використовуються для розуміння самотності, належать:

1. Інтеракціональний підхід, представлений, зокрема, Річардом Вейсом, який розглядає самотність як результат порушень у процесі міжособистісної взаємодії;

2. Когнітивний підхід, що пропонується такими дослідниками, як Лоренс Пепло і Барбара Мороші, і зосереджується на сприйнятті і інтерпретації людиною соціальних ситуацій, що формують відчуття самотності;

3. Соціологічний підхід, який розробляли Джозеф Рисмен, Келвін Боумен та інші, акцентує увагу на структурних і культурних аспектах суспільства, які впливають на соціальну ізоляцію і самотність;

4. Психодинамічний підхід, який має коріння у працях Зигмунда Фрейда, Еріка Фромма-Рейхмана та інших, де самотність розглядається як глибинний внутрішній конфлікт і результат ранніх досвідів взаємин;

5. Гуманістичний підхід, представлений Карлом Роджерсом, який вбачає в самотності переживання, пов'язане з пошуком справжнього «Я» і самоактуалізації;

6. Екзистенціальний підхід, в якому Ірвін Ялом, Костас Мустаскас та інші розглядають самотність як фундаментальний аспект людського існування, пов'язаний із пошуком сенсу життя і внутрішньою ізоляцією людини.

Нижче ми докладно розглянемо основні положення кожного з цих підходів і те, як вони трактують явище самотності [22; 29; 31].

Першими психологами і психотерапевтами, які почали системно досліджувати проблему людської самотності, були представники

психоаналітичної школи Зигмунда Фрейда. Вони розглядали самотність як прояв певних рис особистості, таких як нарцисизм, манія величі та агресивність. Ці вроджені або набуті особливості психіки поступово накопичуються й формують складний комплекс, який можна назвати «комплексом самотності».

Фрейд та його послідовники пояснювали виникнення самотності впливами ранніх етапів особистісного розвитку дитини. Усі психоаналітики, що досліджують це явище, підкреслюють важливість саме раннього дитячого віку в становленні так званого «синдрому самотності». Якщо дитина виростає в атмосфері надмірної уваги, захоплення і безумовної любові з боку родини і близьких, це часто формує в ній комплекс власної величі і відчуття незамінності. Через прагнення бути центром уваги і об'єктом любові, яке зазвичай не отримує достатньої реалізації в реальних взаєминах, у такої особистості формується зона соціального дефіциту, ізоляції і навіть ворожості з боку оточення. Це, в свою чергу, веде до глибокого почуття самотності.

Соціологічний підхід до розуміння самотності базується на дослідженнях таких вчених, як Д. Рисмен, К. Боумен і Р. Слейтер. Вони розглядають самотність не лише як особистісне переживання, а й як соціальне явище, що виникає внаслідок змін і структурних особливостей суспільства.

К. Боумен вважає, що самотність є непрямим наслідком масштабних соціальних трансформацій, які відбуваються у суспільстві. Він підкреслює, що хоча самотність є болісним і гострим переживанням, це явище також є природною частиною людського існування. За його думкою, будь-які зміни в соціальних інститутах та структурах ведуть до порушення міжособистісних зв'язків, розривів у соціальних мережах і, як наслідок, сприяють виникненню самотності. Таким чином, Боумен акцентує увагу на тому, що самотність – це не індивідуальна проблема, а результат впливу соціальних процесів і сил, які виходять за межі конкретної особистості [22; 29; 31].

Р. Слейтер, у свою чергу, розглядає самотність як наслідок індивідуалізму, який панує у сучасному суспільстві. Він зазначає, що людина від природи прагне до спілкування, належності до спільноти та взаємозалежності з іншими. Потреба у довірі та співпраці могла б сприяти більш усвідомленому ставленню до власної відповідальності за вибір життєвих цілей і мотивів поведінки. Однак у сучасних соціальних умовах, де часто домінує принцип «кожен за себе», ці базові потреби залишаються незадоволеними, що неминуче призводить до відчуття самотності.

Отже, представники соціологічного напрямку розглядають самотність як поширене соціальне явище, що має статус загальноприйнятого і статистично обґрунтованого індикатора суспільного стану. Вони підкреслюють, що переживання самотності зумовлене зовнішніми соціальними факторами і розглядається як модальна властивість особистості, що виникає під впливом соціальних сил і структур. Таким чином, самотність виступає не тільки як особистісне відчуття, але й як відображення загальних соціокультурних процесів.

Когнітивний підхід до дослідження самотності, представлений Л. Пепло та Д. Перлманом, базується на ідеї, що процес пізнання є ключовим фактором, який пов'язує дефіцит соціальних контактів із переживанням самотності. Згідно з цим підходом, людина відчуває самотність тоді, коли усвідомлює розрив між тим, якого рівня соціальної взаємодії вона бажає, і тим, що має насправді. Самотність у цьому розумінні є конструктором свідомості – це стан, який виникає лише тоді, коли особистість ідентифікує себе як самотню.

Інакше кажучи, якщо людина не визнає власне почуття самотності, навіть за наявності зовнішніх умов, які могли б її викликати, вона не переживатиме це відчуття. Когнітивісти розглядають пошук причин самотності комплексно, враховуючи як внутрішні риси характеру, так і зовнішні ситуаційні фактори. Вони також підкреслюють важливість впливу як минулого досвіду, так і поточних обставин у формуванні самотності у особистості. Таким чином,

самотність розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів і життєвих умов людини.

Представники інтеракціонального підходу до вивчення самотності акцентують увагу на двох основних її складових – ситуативній та особистісній. З одного боку, у деяких людей існує внутрішня, суб'єктивна схильність до відчуття самотності, пов'язана з особливостями їхньої особистості. З іншого боку, певні зовнішні соціальні обставини можуть провокувати появу цього стану. Взаємодія цих двох чинників у різних комбінаціях впливає на частоту і якість контактів людини з іншими, що, у свою чергу, може призводити до емоційного досвіду самотності або ж до сприйняття соціальної ізоляції.

Р. Вейс трактує самотність як результат взаємодії особистісних особливостей і конкретних життєвих ситуацій. Він розглядає її як природну і нормальну реакцію людини на нестачу соціальних контактів, що не відповідають базовим соціальним потребам особистості. Отже, самотність постає як поєднання цих двох факторів, які спільно визначають її виникнення та інтенсивність переживання.

Важливою і одночасно складною темою в психології є питання класифікації різних видів самотності. Сучасна психологічна наука пропонує кілька підходів до систематизації цього феномену, адже самотність проявляється у різних формах і має різні психологічні підґрунтя.

Наприклад, дослідник С. Вейс запропонував поділ самотності на два основні типи – емоційну та соціальну. Емоційна самотність виникає через відсутність близьких, інтимних стосунків, таких як любовні чи подружні зв'язки. В цьому випадку людина переживає глибоке емоційне хвилювання, яке можна порівняти з тривогою або почуттям покинутості, подібним до того, що відчуває дитина, яка залишилася без підтримки. Така самотність пов'язана з дефіцитом близькості і тепла, необхідних для емоційного благополуччя.

Соціальна самотність, натомість, є наслідком відсутності значущих дружніх або колективних зв'язків, а також почуття належності до певної

спільноти. Людина в цьому випадку може відчувати внутрішню пустоту, тугу, а іноді і відчуття відчуженості або маргінальності в соціумі. Це тип самотності, який пов'язаний із дефіцитом соціальної підтримки, взаєморозуміння та відчуття своєї ролі в суспільстві.

Таким чином, поділ на емоційну і соціальну самотність допомагає краще зрозуміти різні аспекти цього психологічного явища та його причини, а також сприяє більш ефективному підходу до їх подолання або корекції (9, с. 7).

А. Садлер і Т. Джонсон розрізняють чотири основні типи самотності: божественний, культурний, соціальний та особистісний. Зокрема, божественна або космічна самотність сприймається людиною як глибоке відчуття розриву або втрати зв'язку з буттям, вищою силою чи Богом. Цей вид самотності може виникати як природна реакція на відсутність внутрішнього почуття єдності з природою, що часто відчують ті, хто опинився далеко від рідних місць і переживає ностальгію. Також космічна самотність проявляється через відчуття духовної пустоти, розгубленості у світі, який здається чужим і незрозумілим, а іноді – через втрату віри або зв'язку з Богом [26; 33; 42].

Ю.М. Швалб підкреслює, що в давні часи, коли життя людей було організоване виключно в межах общини, племені або роду, існували три основні форми самотності. По-перше, це були обряди, ритуали та випробування, пов'язані з переживанням самотності, які практикувалися у багатьох народах і племенах як частина виховання або ініціації. По-друге, самотність використовувалася як форма покарання – вигнання з роду, що зазвичай означало майже неминучу смерть покараного. І, по-третє, існувало добровільне усамітнення окремих осіб, яке з часом оформили у вигляді соціального інституту відлюдництва, що існував тисячоліттями. В усіх цих випадках фізична ізоляція особи супроводжувалася внутрішнім відчуттям самотності, але це почуття не завжди було трагічним або негативним за своєю природою [54; 55].

Наступна класифікація видів самотності ґрунтується на чинниках, які визначають її виникнення та розвиток. У цьому контексті розрізняють поняття «самотність», «самотній спосіб життя» та «ізоляція», які відрізняються за рівнем усвідомленості вибору особистістю та факторами, що ініціюють або формують відповідний стан:

1. Суб'єктивні чинники – це ті, що залежать від власної волі людини. Вони пов'язані з індивідуальним сприйняттям власного минулого чи теперішнього досвіду у негативному ключі, а також з особистісними рисами, які можуть схилити до вибору певного способу життя.

2. Суб'єктивно-об'єктивні фактори – виникають на перетині особистісної волі та зовнішніх умов. Це, наприклад, переконання, сформовані під впливом конкретного соціального середовища або життєвих обставин, які впливають на вибір і поведінку людини.

3. Об'єктивні чинники – повністю незалежні від волі особистості і включають такі ситуації, як фізична ізоляція через хворобу, ув'язнення чи інші зовнішні обмеження [54; 55].

Особливе місце посідають переконання, які належать до суб'єктивно-об'єктивних факторів, оскільки хоч вони і формуються завдяки усвідомленому вибору людини, водночас вони значною мірою визначаються впливом середовища, в якому особистість розвивалася, та соціальним контекстом її життя.

Таким чином, основна різниця між самотністю, самотнім способом життя і ізоляцією полягає у рівні контролю й усвідомленості. Самотність – це емоційний стан, який людина переживає суб'єктивно. Самотній спосіб життя, у свою чергу, є результатом свідомого вибору, що може бути мотивований як внутрішніми, так і зовнішніми причинами. Ізоляція ж є обставиною, що виникає поза контролем особи і не залежить від її волі. Отже, самотність – це здебільшого суб'єктивне відчуття, тоді як самотній спосіб життя може мати як суб'єктивні, так і об'єктивні передумови.

Г.Р. Шагівалєєва пропонує класифікувати види самотності за трьома основними критеріями:

1. За рівнем взаємодії людини з навколишнім середовищем;
2. За тривалістю прояву самотності;
3. За походженням, тобто за причинами і факторами, що її спричиняють.

У межах першого критерію автор виділяє чотири рівні самотності:

а) Фізична (просторова) самотність – коли людина повністю ізольована від будь-яких контактів із іншими, крім, можливо, віртуальних. Прикладами є ситуації, схожі на умови Робінзона чи одиночне плавання.

б) Комунікативна самотність – виникає тоді, коли людина перебуває серед великої кількості незнайомців, наприклад, під час відрядження в нове місце або коли хтось є новим членом групи.

в) Емоційна самотність – проявляється, якщо відсутні близькі довірливі стосунки, зокрема інтимні, навіть якщо людина має соціальні контакти і спілкується з іншими.

г) Духовна самотність – характеризується відсутністю глибокого духовного розуміння і єдності з іншими, незважаючи на наявність різноманітних взаємодій і емоційних зв'язків.

На цих рівнях спостерігається поступове ускладнення проявів самотності – від найпростіших форм до більш глибоких і комплексних. Перший рівень – фізична самотність – є найпростіший для розпізнавання як самим індивідом, так і зовнішніми спостерігачами. Цей рівень має значний фізіологічний характер, адже пов'язаний із базовою біосоціальною потребою людини перебувати серед своїх, відчувати належність до спільноти та соціальної групи. Відсутність такого зв'язку створює очевидний дискомфорт, який легко помітний.

Наступний рівень – комунікативна самотність – характеризується тим, що хоча навколо і є інші люди, доступні для контакту, встановити з ними справжнє спілкування вдається з великими труднощами. Часто взаємодія обмежується

короткими, епізодичними обмінами словами або діями, що відбуваються не систематично і не дають відчуття справжнього контакту чи підтримки. Такий стан створює відчуття соціальної відстороненості навіть у присутності інших людей.

О.В. Неумова-Колчеданцева пропонує класифікацію видів самотності, базовану на поєднанні внутрішніх мотивів особистості та зовнішніх життєвих обставин, що впливають на її переживання:

1. Суб'єктивно негативна самотність через внутрішній вибір. У цьому випадку людина свідомо або несвідомо обирає ізоляцію, яка фактично перешкоджає її особистісному зростанню. Наприклад, особа, що має психологічні комплекси, може обмежувати коло спілкування, уникати активних соціальних контактів, вибирати професію з мінімумом взаємодії з іншими і занурюватися у власний внутрішній світ. Тут самотність виступає як захисний механізм, який водночас гальмує розвиток.

2. Суб'єктивно негативна самотність, викликана зовнішніми обставинами. В таких ситуаціях людина переживає втрати або важкі життєві зміни – наприклад, смерть близьких, втрату роботи чи розлучення – і через це відчуває ізоляцію. Вона замкнена у своїх переживаннях, обмежує спілкування, втрачає сенс життя і реагує на ситуацію пасивно або деструктивно (через алкоголізм, медикаментозне зловживання, іноді навіть суїцидальні думки). Цей тип самотності також є проблемою для особистісного розвитку.

3. Суб'єктивно позитивна самотність, викликана зовнішніми факторами. Тут особа стикається з обмеженнями, пов'язаними із зовнішніми умовами (наприклад, професійна ізоляція, перебування у в'язниці, виключення з групи), але здатна усвідомлено сприймати ці обставини і знаходити в них ресурси для розвитку. Самотність у цьому випадку стає стимулом, а не перешкодою, хоча людині може бракувати сил, навичок або мотивації для повноцінного використання цих ресурсів.

4. Суб'єктивно позитивна самотність, зумовлена особистим вибором. Цей тип самотності не залежить від зовнішніх обставин, а є результатом усвідомленого і мотивованого рішення особи. Людина свідомо обирає самотність як спосіб розвитку і внутрішнього пошуку. Вона розуміє свої цілі і причини такого вибору, проте існує ризик, що мотиви можуть бути помилковими або пригнічувати інші важливі потреби та цінності в житті.

Таким чином, класифікація Неумової-Колчеданцевої показує, що самотність може бути як негативним, так і позитивним явищем, залежно від того, чи є вона результатом зовнішніх обставин або внутрішнього свідомого вибору, і якою мірою вона підтримує чи заважає особистісному розвитку.

Виходячи з викладеного, можна стверджувати, що складність і багатофакторність явища самотності призводить до існування різноманітних і часто суперечливих підходів до класифікації її видів. Як показує практика, основою для систематизації можуть служити як культурно-історичні умови (тип життя, побут, соціальна структура), так і суб'єктивні чинники (усвідомлений вибір особистості), а також об'єктивні обставини (примусова ізоляція, накладена суспільством). Цей факт, на нашу думку, не лише ускладнює теоретичне та емпіричне вивчення самотності, а й відкриває широкі перспективи для глибшого розуміння її сутності, а також для виявлення соціально-психологічних особливостей процесів її виникнення та розвитку..

### **1.3. Соціально-психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці**

Сучасна психологія має обмежену кількість ґрунтовних теоретичних та емпіричних досліджень, які б детально розкривали гендерні особливості переживання самотності у юнацькому віці. Існуючі дослідження свідчать, що саме в цей період життя проблема самотності набуває особливої гостроти. Юна людина активно формує своє «Я», пов'язуючи його з власними цінностями,

інтересами та поглядами, одночасно психологічно віддаляючись від батьків. Міжособистісні зв'язки, поведінкові патерни та емоційні переживання стають фундаментом для побудови її незалежного майбутнього. Недостатній рівень розвитку навичок соціальної взаємодії, зміни у соціальному оточенні, а також індивідуальні особливості, зокрема емоційна нестабільність і юнацький скептицизм, сприяють виникненню глибокого відчуття самотності. Це почуття переживається дуже болісно і може стати важливим психологічним фактором, що провокує руйнування соціальних і міжособистісних зв'язків, а також викликає зміни у соціальних потребах, ставленні до себе, оточення і до життя в цілому [33; 43; 51].

Слід зауважити, що більшість емпіричних досліджень феномену самотності у юнацькому віці мають переважно описовий характер. У таких роботах науковці здебільшого фіксують і описують сам факт існування самотності серед молоді, не завжди заглиблюючись у її глибинні причини чи механізми. Так, Л.О. Колісник у своєму дослідженні, присвяченому вивченню особливостей переживання самотності у юнаків і дівчат, виявив, що приблизно 3,92 % опитаних характеризуються високою частотою і силою відчуття самотності. Ці молоді люди регулярно відчують гостру потребу у близьких емоційних зв'язках та соціальних контактах, яких їм бракує.

Більшість опитаних – 88,24 % – відчують почуття самотності на середньому рівні як за частотою, так і за інтенсивністю. Такі молоді люди переживають самотність періодично, за певних життєвих обставин. Вони частково або вибірково задоволені своїми соціальними контактами та емоційними зв'язками і сприймають самотність і як позитивне, і як негативне явище. Їхні переживання займають проміжне положення між високим і низьким рівнями відчуття самотності.

Низький рівень самотності було виявлено у 7,84 % респондентів. Ці молоді люди задоволені своїми соціальними стосунками і емоційними зв'язками, мають оптимістичний погляд на життя, проявляють ініціативність та

незалежність у спілкуванні, відзначаються високим самоконтролем і здатністю приймати відповідальні рішення. Вони позитивно ставляться до себе та до усамітнення, характеризуються задоволенням своїм життям і особистими досягненнями, а самотність для них найчастіше є ресурсом і позитивним досвідом.

Дослідження також показало, що велика частина молоді відчуває особливий дефіцит емоційної близькості у романтичних стосунках. Соціальні зв'язки часто не відповідають їхнім потребам ні за кількістю, ні за якістю. Проте відчуття сімейної самотності для молодих людей менш характерне. Це можна пояснити віковими особливостями – у старшій юності зростає потреба у глибокому, емоційно насиченому спілкуванні, а також відбувається формування особистості й професійне становлення, що пов'язано з поступовим встановленням нових соціальних контактів і інтеграцією у нові соціальні кола.

Л.І. Дементій та О.М. Коротєєва виділяють кілька ключових соціально-психологічних факторів, які впливають на переживання самотності у підлітковому віці:

1. З психологічної точки зору, до основних чинників, що визначають відчуття самотності у підлітків, належать емоційна нестійкість, схильність до сором'язливості, низька самооцінка та інтровертованість. Ці внутрішні риси особистості формують схильність підлітків до відчуття ізольованості та труднощів у встановленні близьких емоційних зв'язків.

2. З демографічної перспективи важливим чинником є тип сімейного устрою. Зокрема, підлітки, які виховуються в сім'ях, де один із батьків не є їх біологічним родичем, частіше схильні до відчуття самотності. Така особливість сімейних відносин може впливати на рівень емоційної підтримки та безпеки, яку відчуває дитина.

3. Соціальні фактори також відіграють значну роль. Особливо важливим є якість спілкування з ровесниками, адже взаємодія з однолітками є ключовою для формування соціальних навичок і емоційної підтримки в підлітковому віці.

Крім того, розлучення батьків виступає як фактор, що посилює відчуття самотності, оскільки часто супроводжується змінами у сімейній структурі та соціальній стабільності [33; 43; 51].

Виходячи з цих соціально-психологічних характеристик, автори класифікують підлітків, які переживають самотність, на три основні типи:

- «Хронічно самотні, неконструктивні» – ті, для кого почуття самотності стало постійним станом, що негативно впливає на їхню здатність долати цей стан;

- «Ситуативно-самотні» – підлітки, які відчувають самотність у певних життєвих ситуаціях, але це не стало їхньою постійною рисою;

- «Короткочасно-самотні, конструктивні» – ті, хто переживає самотність короткочасно і здатен продуктивно її опрацювати, використовуючи цей досвід для особистісного розвитку.

З власних досліджень автори дійшли висновку, що ступінь інтенсивності переживання почуття самотності у підлітків не має суттєвого зв'язку зі статтю, тобто хлопці і дівчата схильні відчувати самотність із приблизно однаковою силою.

Закордонні дослідниці О.Г. Холодкова та І.О. Половєєва провели дослідження, спрямоване на вивчення особливостей переживання самотності серед молоді. На першому етапі вони визначили рівень суб'єктивного відчуття самотності у всіх учасників експерименту. Результати показали, що у більшості – 58,75 % – рівень самотності був низьким. Приблизно у 27,75 % підлітків самотність переживалась на помірному, адекватному рівні. Водночас у 18,75 % молодих людей спостерігався високий рівень відчуття самотності, що свідчить про гостре і важке сприйняття цього стану – для них бути на самоті часто є нестерпним.

На другому етапі дослідження вчені вивчали, чи існують відмінності у рівні самотності серед юнаків і дівчат з різними соціально-психологічними характеристиками. Виявилось, що рівень освіти не впливав на інтенсивність

переживання самотності. Проте, коли учасників розділили за місцем проживання – у першу групу увійшли ті, хто мешкає в квартирі з батьками, партнерами або самотійно, а до другої – ті, хто живе у гуртожитках або орендованих квартирах – були знайдені значущі відмінності. Це означає, що місце проживання впливає на ступінь відчуття самотності.

Загалом, дослідниці зробили висновок, що приблизно п'ята частина молоді відчуває значущий рівень самотності. Вони також встановили, що соціально-психологічні характеристики, такі як місце проживання і професійна орієнтація, впливають на рівень самотності, тоді як освіта не має помітного впливу на цей аспект переживання у юнацькому віці.

Окрему увагу заслуговує дослідження В.Г. Лашук, яка не обмежилася лише описовою діагностикою, а глибоко вивчила особистісні чинники, що впливають на переживання почуття самотності серед юнаків. Це дослідження має важливе значення для подальшого розуміння і розробки теми.

У своїй роботі Лашук виявила, що у юнаків під час відчуття самотності переважають емоції зовнішнього, деструктивного характеру, такі як роздратованість і агресивність. Ці почуття спрямовані на зовнішній світ і часто проявляються у вигляді зовнішньої напруги або конфліктів. Водночас у дівчат при переживанні самотності домінують емоції, які мають зворотний, внутрішній руйнівний вплив – це вразливість, тривожність, сумніви у власних силах і невпевненість у собі. Ці переживання більше зачіпають внутрішню структуру особистості, підсилюючи емоційну нестабільність і внутрішні конфлікти.

В.Г. Лашук пояснює такі відмінності між хлопцями та дівчатами особливостями емоційної сфери жінок, яка зазвичай характеризується більшою чутливістю, глибиною і силою емоційного вираження. Навіть коли хлоп'яча емоційна реакція на самотність, наприклад, роздратованість або агресія, зустрічається у дівчат, вона, як правило, проявляється у менш інтенсивній формі. Таким чином, дослідниця підкреслює гендерні відмінності в

переживанні самотності, які пов'язані з особливостями емоційного реагування та внутрішньої організації особистості у молодих людей.

Переживання самотності спричиняє тривалі психофізіологічні реакції, серед яких можна виділити зниження апетиту та підвищену втомлюваність. При цьому у дівчат найчастішою реакцією є плаксивість, тоді як у юнаків проявляється збільшена схильність до куріння та вживання алкоголю.

Щодо основних особистісних причин виникнення почуття самотності у молодих людей, то для обох статей найбільш вагомими є переживання, пов'язані з відсутністю коханої людини, розривом стосунків з нею, а також браком близьких друзів та нерозумінням з боку оточуючих.

Соціальні чинники, що викликають почуття самотності, мають певні відмінності між дівчатами і юнаками. У дівчат це найчастіше пов'язано з перебуванням далеко від рідного дому або зміною місця роботи чи навчання, тоді як у юнаків важливу роль відіграють фінансові труднощі, що ускладнюють проведення вільного часу, а також невдоволення вибором професії. Автор дослідження пояснює ці відмінності особливостями спрямованості та пріоритетів у психології дівчат і хлопців.

Отже, можна зробити висновок, що юнацький вік є неоднорідним періодом у плані причин виникнення почуття самотності – ці причини змінюються і мають різну динаміку протягом цього етапу життя. Водночас важливо підкреслити, що серед факторів, які впливають на появу самотності, особистісні причини мають значно більшу вагу порівняно з соціальними аспектами.

Враховуючи вищезазначене, можна констатувати, що сучасна психологічна наука гостро потребує більш глибоких, системних і змістовних досліджень, спрямованих на виявлення гендерних особливостей переживання самотності саме в юнацькому віці. Результати роботи В.Г. Лашук дають підстави припускати, що різниця у способах переживання самотності хлопцями та дівчатами може бути обумовлена специфікою психологічної структури та організації особистості представників різних статей у цьому віковому періоді.

Це підкреслює необхідність подальшого детального вивчення психоемоційних і соціокультурних факторів, що формують ці відмінності.

### **Висновки до першого розділу**

1. На основі проведеного теоретичного аналізу ми дійшли висновку, що самотність можна розглядати з двох позицій: як об'єктивний стан, що характеризується добровільною або вимушеною соціальною ізоляцією, а також як негативне суб'єктивне відчуття, пов'язане з переживаннями покинутості, відчуженості та почуття непотрібності, навіть за умови фактичної участі людини у різних сферах суспільного життя та спілкування. У другому випадку такі переживання негативно впливають на якість життя та активність особистості, провокуючи емоційні розлади та змінюючи структуру її Я-концепції.

2. Існує велика різноманітність підходів і теоретичних поглядів щодо проблеми самотності, що призвело до формування численних концепцій у цій сфері. Серед найпоширеніших і найбільш впливових підходів можна назвати психодинамічний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракціональний та когнітивний. Самотність має багато різних форм і проявів, проте можна виділити дві основні тенденції, що відображають її подвійний, амбівалентний характер. Перша тенденція розглядає самотність як негативний, пасивний стан, що асоціюється із ізоляцією та стражданням. Друга ж, навпаки, підкреслює потенціал самотності як творчого, активного процесу, який може сприяти особистісному розвитку, самопізнанню і внутрішній свободі. Ця подвійність свідчить про складність і багатогранність феномену самотності у житті людини.

3. Зміни, що відбуваються у ключових сферах психічного розвитку особистості під час юнацького віку, безпосередньо або опосередковано сприяють появі і переживанню почуття самотності. На нашу думку, серед

основних психологічних характеристик цього вікового періоду, які зумовлюють виникнення самотності, можна виділити такі: прагнення до самостійності та незалежності, потребу в свободі висловлювати власні думки і почуття, характерний для юнацтва скептицизм, а також недостатній рівень соціальної зрілості, що проявляється, зокрема, у поверхневому сприйнятті інших людей. Почуття самотності у юнацькому віці зазвичай виникає внаслідок психологічного відчуження з боку значущих для особистості людей. Особливо вагомим фактором, що спричиняє це відчуття, є брак бажаної емоційної близькості з коханою особою, яка виступає основним джерелом душевної підтримки та емоційного комфорту для молодої людини.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Організація та проведення емпіричного вивчення особливостей самотності в юнацькому віці

На основі проведеного теоретичного аналізу проблеми самотності, було обрано дослідницький підхід, що базується на суб'єкт-об'єктній парадигмі, яка дозволила комплексно осмислити це явище крізь призму його об'єктивного та суб'єктивного, а також позитивного і негативного аспектів.

З об'єктивної точки зору, самотність виступає як наслідок порушених або деформованих соціальних зв'язків, викликаних недосконалістю чи дисгармонією у структурі суспільних відносин. Іншими словами, об'єктивна самотність – це стан, коли індивід фактично виключений із повноцінної взаємодії з соціальним середовищем, що позначається на його включеності в різні сфери суспільного життя.

Суб'єктивний вимір самотності, навпаки, пов'язаний із внутрішнім переживанням індивіда, який, навіть будучи залученим у соціальні контакти, відчуває відчуження, непотрібність, ворожість або холодність з боку оточення. Цей тип самотності формується незалежно від реальних зовнішніх обставин і є відображенням внутрішнього психоемоційного стану людини, її інтерпретації соціального досвіду.

Змістовно самотність проявляється у двох протилежних формах. З одного боку, вона має негативний характер, оскільки перешкоджає гармонійному особистісному розвитку, ускладнює процес соціалізації, викликає емоційне виснаження, знижує адаптивні можливості людини та може бути джерелом деструктивних станів. З іншого боку, самотність може мати конструктивний, позитивний сенс, виступаючи як умова внутрішнього зростання, особистісної

рефлексії та глибокого осмислення життєвих цінностей. У такому контексті вона сприяє формуванню автономності, індивідуальності, розвитку креативності та саморегуляції, а також дозволяє поєднати свободу особистості з відповідальністю.

Ці два полюси самотності – негативний і позитивний – існують у взаємозв'язку та діалектичній єдності. Самотність здатна не лише ізолювати людину, але й ініціювати процеси самопізнання, переосмислення життєвих орієнтирів і стимулювати активність, спрямовану на власний розвиток та досягнення внутрішньої гармонії.

У результаті теоретичного осмислення було виявлено ключові характеристики феномена самотності: багатогранність, суперечливість та неоднозначний вплив на психіку індивіда. З огляду на те, що проблема самотності є особливо актуальною для юнацького віку – періоду активного становлення особистості – а також враховуючи нестачу глибоких емпіричних досліджень у цій сфері, нами було здійснене експериментальне вивчення гендерної специфіки переживання самотності серед юнаків і дівчат.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

**Мета дослідження** емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

**Гіпотеза дослідження** – особливості переживання самотності в юнацькому віці можуть бути зумовлені гендером.

**Завдання дослідження:**

1) Сформувати дослідницьку вибірку, що включає юнаків і дівчат у періоді юнацького віку, з метою забезпечення репрезентативності отриманих даних.

2) Обрати та обґрунтувати відповідні методики психодіагностики, які дозволяють якісно й кількісно оцінити особливості переживання самотності серед молоді.

3) Провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення специфіки переживання самотності та гендерних відмінностей у її сприйнятті та прояві серед юнаків і дівчат.

4) Створити програму психологічного супроводу для юнаків і дівчат, які зазнають інтенсивного емоційного дискомфорту, пов'язаного з почуттям самотності, та спрямувати її на зниження психологічної напруги, розвиток емоційної стійкості й навичок конструктивної взаємодії.

На початковому етапі проведення емпіричного дослідження основним завданням було формування діагностичної вибірки респондентів, які стали б базовою основою для подальшого вивчення проблеми. Виходячи зі специфіки досліджуваного питання, ми зосередилися на залученні юнаків і дівчат віком від 19 до 22 років, які є студентами закладів вищої освіти міст Запоріжжя, Дніпра, Львова та інших. Загальна чисельність учасників становила 74 особи.

З метою дотримання принципу однорідності вибірки та забезпечення можливості дослідження гендерних особливостей переживання самотності, було забезпечено рівне представництво – по 37 юнаків та дівчат. Ключовими критеріями відбору стали вік респондентів та їх статус як студентів, що обумовлено результатами теоретичного аналізу, згідно з якими саме у юнацькому віці, зокрема в період адаптації до нових соціальних умов, найбільш інтенсивно проявляється почуття самотності.

Переходячи безпосередньо до етапу збору емпіричних даних у межах нашого дослідження, необхідно чітко окреслити загальну методологічну стратегію, яку ми обрали, а також конкретні завдання, що постали перед нами на кожному етапі наукової роботи. Загальний план дослідження був структурований у вигляді трьох послідовних етапів, кожен з яких мав свою специфіку та функціональне навантаження.

Перший етап був спрямований на підготовку теоретичної та методологічної бази дослідження. На цьому етапі ми сформулювали основні дослідницькі гіпотези – припущення, які стосувалися потенційних відмінностей, зв'язків чи закономірностей між окремими явищами, процесами або психологічними станами, що підлягали перевірці за допомогою емпіричних методів.

У межах цього етапу нами було вирішено низку важливих завдань:

- а) розробка чіткого та послідовного плану організації дослідження;
- б) формулювання ключових гіпотез, що стали теоретичним підґрунтям для подальшого аналізу.

Для досягнення поставлених цілей нами були використані переважно теоретичні методи. Зокрема, здійснювався ретельний аналіз наукової літератури, що стосується проблематики самотності в юнацькому віці, а також узагальнення результатів попередніх досліджень, які дали змогу виокремити основні тенденції, прогалини та потенційні напрямки подальших досліджень.

Формулювання гіпотез слугувало відправною точкою для розробки логіки емпіричного дослідження, зокрема – вибору методик, інструментарію та процедур збору даних, що дозволило перейти до наступного етапу – практичної перевірки висунутих припущень.

Другий етап нашого дослідження передбачав реалізацію низки важливих процедур, пов'язаних із переходом до практичної частини емпіричного аналізу. Цей етап був ключовим у перевірці висунутих раніше гіпотез і включав вирішення таких завдань:

- а) ретельний добір діагностичних методик, які найбільш точно дозволяють виявити досліджувані явища та емпірично перевірити гіпотези, сформульовані на попередньому етапі;

- б) детальне обґрунтування змісту й логіки висунутих гіпотез, що передбачало аналіз їх відповідності наявним науковим уявленням та результатам попередніх досліджень;

в) теоретичне та практичне обґрунтування вибірки дослідження, що включало не лише визначення кількісного та якісного складу респондентів, а й уточнення критеріїв, за якими здійснювався їх добір;

г) безпосереднє проведення психодіагностичних процедур із респондентами, що стало основою для подальшого аналізу емпіричних даних.

На цьому етапі ми переважно використовували емпіричні методи дослідження. Зокрема, здійснювався підбір відповідного психодіагностичного інструментарію, визначались параметри вибірки, організовувався процес психологічного обстеження досліджуваних, забезпечувалась стандартизація процедури тестування та контроль умов проведення дослідження.

Третій етап дослідження був присвячений збору, аналізу та інтерпретації емпіричних результатів. Після завершення діагностичного обстеження ми перейшли до безпосередньої обробки отриманих даних, що дало змогу прийняти або спростувати наші гіпотези, залежно від того, чи були вони підтвержені емпіричними результатами.

Завданнями цього заключного етапу були:

а) якісний і кількісний аналіз емпіричних даних, отриманих у ході дослідження – з метою виявлення закономірностей, тенденцій та значущих відмінностей у досліджуваних показниках;

б) узагальнення та інтерпретація отриманих результатів, формулювання висновків щодо характеру виявлених феноменів, їх можливих причин та наслідків.

На цьому етапі активно застосовувалися методи обробки результатів дослідження. Зокрема, використовувалися математико-статистичні методи, серед яких – описова статистика (середнє арифметичне, мода, медіана, стандартне відхилення), а також методи перевірки статистичних гіпотез із використанням спеціальних критеріїв (наприклад, критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт Спірмена тощо). Для зручності сприйняття даних і покращення

візуалізації результатів були використані табличні та графічні способи представлення інформації.

Для обробки статистичних даних використовувалося програмне забезпечення Excel, яке дозволило систематизувати числові результати, виконати обчислення та побудувати графіки, що полегшило аналіз.

На завершальному етапі також було застосовано інтерпретаційні методи. Їх мета – поєднати розрізнені емпіричні дані в логічно узгоджену систему знань, що дозволяє інтегрувати отримані результати в загальну структуру наукового знання. Узагальнення результатів здійснювалося шляхом класифікації, порівняння та систематизації отриманих показників, що дало змогу зробити обґрунтовані висновки та сформулювати рекомендації.

Після окреслення загальної методологічної рамки нашого дослідження та опису його основних етапів, перейдемо до розгляду й обґрунтування вибраних психодіагностичних інструментів, що були використані для реалізації емпіричної частини дослідження.

Беручи до уваги поставлену мету, специфіку досліджуваного феномену, його багатовимірність та складність, нами було обрано комплекс методик, здатних забезпечити повноцінне, всебічне та структуроване вивчення явища. Одним із ключових інструментів виступила методика діагностики рівня суб'єктивного переживання самотності (Рассела – Фергюсона).

Цей опитувальник був обраний як базовий засіб діагностики через його здатність не лише вимірювати загальний рівень почуття самотності, але й аналізувати його за кількома змістовими аспектами. Зокрема, методика дозволяє диференціювати:

- емоційний компонент переживання самотності,
- ймовірні причини виникнення почуття самотності,
- індивідуальні реакції особистості на даний стан.

Таким чином, інструмент забезпечує багатовекторне охоплення феномену самотності, що дозволяє здійснити глибокий факторний аналіз цього складного

психоемоційного переживання. Це відповідає вимогам до валідності, інформативності та діагностичної повноти обраної методики.

З технічної точки зору, методика являє собою стандартизований опитувальник, що містить 20 тверджень, із якими респондент має погодитися або не погодитися, оцінюючи ступінь згоди за певною шкалою. Отримані результати дозволяють інтерпретувати індивідуальні особливості сприйняття самотності та виявити закономірності в її емоційних, причинно-наслідкових і поведінкових аспектах.

методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Цей психодіагностичний інструмент було обрано завдяки його здатності розкривати характер міжособистісної взаємодії, особливості ставлення респондентів до оточення, а також поведінкові стратегії у взаєминах з іншими людьми.

Зокрема, методика виявилася цінною для дослідження того, як переживання самотності впливає на стиль соціальної взаємодії юнаків і дівчат. Вона дозволила простежити, які саме міжособистісні ролі й установки формуються у відповідь на суб'єктивне відчуття емоційної ізоляції.

Опитувальник містить 128 тверджень, що згруповані у вісім типів взаємин, кожен із яких представлений блоком у 16 пунктів, розташованих за зростанням інтенсивності. Обробка результатів передбачає визначення кількісного показника для кожного типу міжособистісної орієнтації.

Подальший аналіз дозволяє виявити, яку з двох основних осей міжособистісної взаємодії – домінування-підпорядкування (вертикаль) чи дружелюбність-агресивність (горизонталь) – обирає респондент у спілкуванні. При цьому віддаленість показників від центру координатної системи вказує на ступінь адаптованості або, навпаки, крайність у соціальній поведінці особистості.

Таким чином, обрана методика дала змогу комплексно оцінити соціально-психологічні особливості поведінки респондентів у контексті переживання ними самотності.

Методика визначення рівня тривожності (Дж. Тейлор). Цей інструмент був обраний для того, щоб виміряти індивідуальний рівень тривожності у респондентів та простежити можливий взаємозв'язок між тривожністю та самотністю в юнацькому віці. Тривожність розглядається як індикатор адаптаційного стресу, що супроводжує входження в нові соціальні умови.

Методика дозволяє класифікувати рівень тривожності за п'ятьма рівнями: дуже високий, високий, середній, помірно низький і низький. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які респондент має відповісти, погоджуючись або ні з кожним із них. Результати дають змогу оцінити емоційну напругу та передбачити можливі ризики дезадаптації.

Методика диференційної діагностики депресивних станів (В.А. Жмуров). Ця методика доповнює попередню, дозволяючи виявити наявність та глибину депресивного стану – переважно меланхолійного або тужливого типу – у молоді, яка переживає самотність. Вона забезпечує можливість зробити припущення щодо причинно-наслідкових зв'язків між відчуттям ізоляції та депресивними реакціями.

Інструмент містить 44 блоки тверджень, у кожному з яких респондент обирає один із запропонованих варіантів відповіді, що мають різну діагностичну вагу. Результати дозволяють встановити рівень депресивних переживань на момент обстеження та сформулювати уявлення про емоційний стан молодої людини.

Таким чином, використання зазначених методик дозволяє не лише кількісно виміряти окремі психоемоційні характеристики, але й глибше зрозуміти психологічний зміст переживання самотності в юнацькому віці.

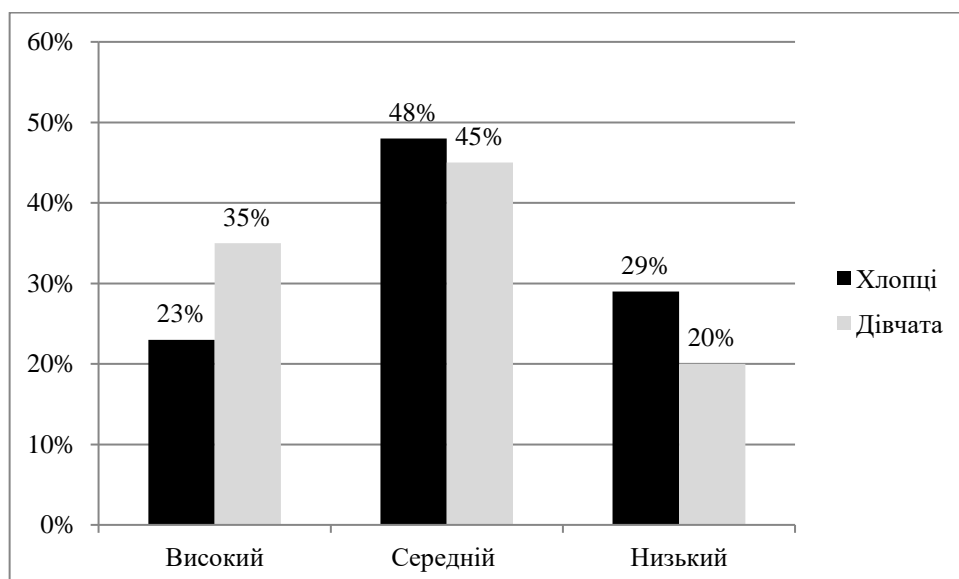
Для математичної обробки отриманих даних у нашому дослідженні було застосовано статистичний метод Манна-Уїтні, що дозволяє проводити порівняльний аналіз між незалежними вибірками.

У процесі реалізації дослідницьких завдань нами була сформована вибірка респондентів, яка відповідає тематиці та меті дослідження. Ми підібрали набір

психодіагностичних методик, що відповідають вимогам стандартизованості, надійності та відповідності поставленим цілям. Обрані методики взаємодоповнюють одна одну, забезпечуючи цілісне бачення феномену самотності та дозволяють нам дослідити гендерні відмінності у переживанні самотності в юнацькому віці з урахуванням багатьох чинників.

## 2.2. Опис та аналіз результатів дослідження прояву самотності в юнацькому віці

На поточному етапі нашого дослідження було здійснено всебічний аналіз отриманих емпіричних даних з акцентом на виявлення гендерних особливостей у переживанні юнаками почуття самотності. Зокрема, увага була зосереджена на якісних та кількісних відмінностях у сприйнятті, інтерпретації та вираженні цього емоційного стану, а також на характерних рисах, які відображають специфіку чоловічого досвіду самотності в юнацькому віці. Такий підхід дозволив не лише виокремити типові патерни емоційного реагування, притаманні юнакам, а й поглибити розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі суб'єктивного переживання самотності залежно від гендерної ідентичності.



### Рис. 2.8. Гендерні особливості переживання самотності юнаками

Результати проведеної діагностики дозволяють виявити певні відмінності у рівні переживання почуття самотності між хлопцями та дівчатами. Згідно з отриманими даними, високий рівень самотності зафіксовано у 35% дівчат і лише у 23% хлопців, що свідчить про більш інтенсивне переживання цього емоційного стану саме серед осіб жіночої статі. Це може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю, відкритістю до внутрішніх переживань та схильністю до саморефлексії, яка притаманна дівчатам у юнацькому віці.

Середній рівень самотності зафіксовано у 48% хлопців та 45% дівчат. Це свідчить про відносно схожу частку осіб обох статей, які демонструють помірну інтенсивність переживання самотності, що не досягає критичних показників, але все ж потребує уваги з боку психологів та педагогів.

Низький рівень самотності виявлено у 29% хлопців і 20% дівчат. Тобто майже третина хлопців не відчуває вираженої самотності, що може свідчити про кращу адаптацію, наявність стабільних соціальних зв'язків або ефективніші механізми емоційного самозахисту.

Наступним етапом аналізу стало дослідження гендерних особливостей емоційного реагування респондентів на переживання почуття самотності (див. рис. 2.9).

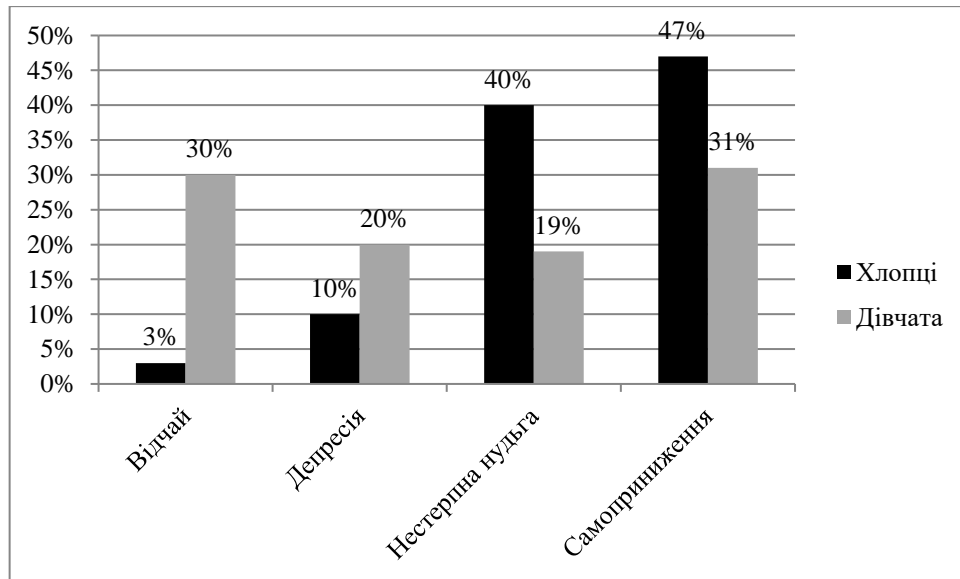


Рис. 2.9. Гендерні особливості емоційних реакцій на самотність у юнаків

Отримані дані свідчать про наявність помітних гендерних відмінностей у спектрі емоційних реакцій на почуття самотності серед юнаків і дівчат. Аналіз результатів дозволяє виокремити характерні тенденції, що вказують на різні емоційно-психологічні механізми реагування.

Зокрема, відчай як емоційна реакція на самотність значно частіше фіксується у дівчат (30%) порівняно з хлопцями (3%). Це може вказувати на вищу емоційну чутливість дівчат до соціальної ізоляції, а також на глибше переживання дефіциту міжособистісного спілкування. Відчай у цьому контексті можна розглядати як форму емоційного безсилля перед відсутністю підтримки з боку значущого оточення.

Рівень депресивного реагування також є вищим серед дівчат (20%) порівняно з хлопцями (10%). Цей показник свідчить про схильність дівчат до інтеріоризації негативних переживань, що у поєднанні з високою рефлексивністю та потребою в емоційному контакті може спричинити тривалі афективні стани.

Натомість нестерпну нудьгу як провідну реакцію на самотність значно частіше демонструють хлопці (40%) у порівнянні з дівчатами (19%). Це може вказувати на те, що юнаки сприймають самотність переважно як стан сенсорної

або поведінкової порожнечі, а не як глибоке емоційне переживання. Така реакція може бути пов'язана з домінуванням зовнішньої активності у структурі саморегуляції та меншою вираженістю інтроспективних процесів.

Цікавою є й частка респондентів, які виявляють самоприниження у відповідь на самотність: 47% серед хлопців проти 31% серед дівчат. Це може свідчити про те, що самотність у хлопців частіше пов'язується з відчуттям власної неадекватності, непотрібності або соціальної неуспішності. У той час як у дівчат самоприниження є менш поширеною, що може пояснюватися кращим розвитком механізмів емоційної підтримки через міжособистісні зв'язки.

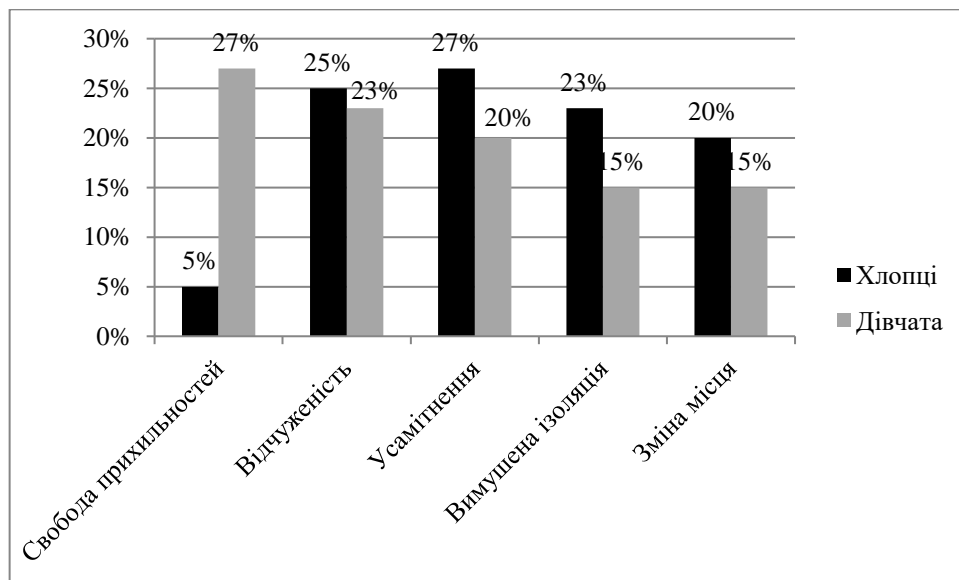


Рис. 2.10. Гендерні особливості причин переживання самотності юнаками

Аналіз результатів дослідження причин переживання самотності серед юнаків і дівчат виявляє специфіку гендерного сприйняття соціальної ізоляції, міжособистісних зв'язків та змін у соціальному середовищі. Дані засвідчують як загальні тенденції, спільні для обох груп, так і виразні статеві відмінності у домінуванні певних чинників.

Так, свобода прихильностей – як причина самотності – значно частіше трактується як актуальна дівчатами (27%), ніж хлопцями (5%). Це може свідчити про більшу емоційну залученість дівчат у міжособистісні стосунки та

залежність від почуття стабільності у сфері прихильностей. Для юнаків натомість свобода прихильностей рідко сприймається як джерело самотності, що може бути зумовлено іншими пріоритетами в юнацькому віці – зокрема, прагненням до автономії чи самоствердження.

Причина відчуженості виявилася порівняно однаково релевантною для обох груп: 25% хлопців і 23% дівчат вказали на неї як на чинник самотності. Це вказує на те, що відчуття дистанції від соціального оточення, втрати емоційного контакту або непорозуміння в спілкуванні є універсально значущим у юнацькому віці, незалежно від статі.

Усамітнення як свідомий або вимушений вибір, що призводить до почуття самотності, частіше фіксується серед хлопців (27%), ніж серед дівчат (20%). Це свідчить про те, що юнаки частіше вдаються до соціального відсторонення, можливо, як до способу збереження особистих меж, уникнення емоційної вразливості або через недостатній досвід ефективного соціального контакту.

Вимушена ізоляція – ще одна причина самотності – також частіше виявляється у хлопців (23%) порівняно з дівчатами (15%). Це може бути наслідком як зовнішніх обставин (наприклад, зміна навчального закладу, соціального оточення), так і внутрішніх бар'єрів у комунікації.

Причина зміни місця проживання чи середовища частіше позначена хлопцями (20%), ніж дівчатами (15%). Це вказує на те, що хлопці є більш вразливими до змін соціального контексту, ймовірно через менш розвинуті навички соціальної адаптації або меншу гнучкість у налагодженні нових зв'язків.

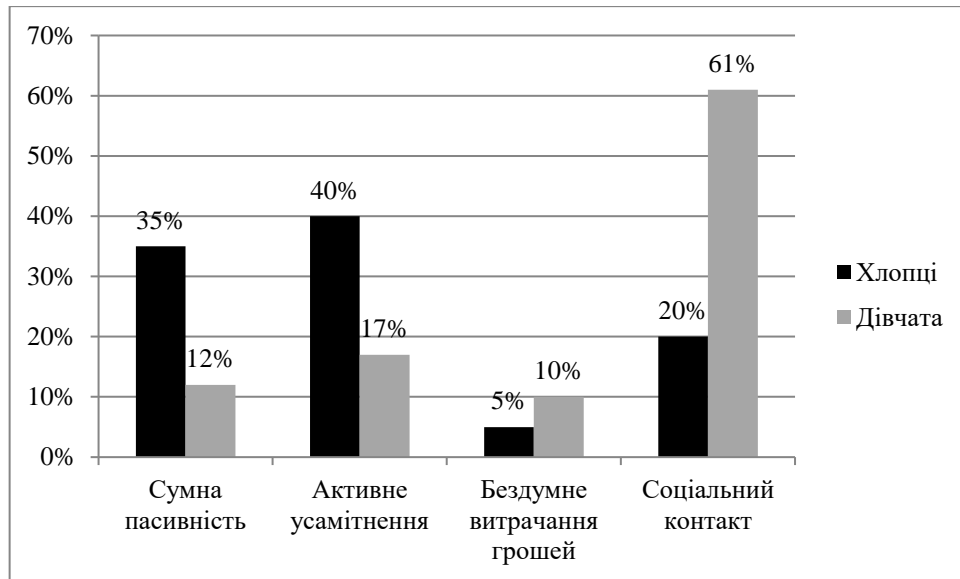


Рис. 2.11. Гендерні особливості реакцій юнаків і дівчат на переживання самотності

Результати дослідження демонструють виразні гендерні відмінності у способах реагування на стан самотності, що свідчить про різні механізми емоційного захисту, копінг-стратегії та особистісні установки у юнаків і дівчат.

Значно більша частка хлопців, порівняно з дівчатами, демонструє сумну пасивність як реакцію на самотність (35% проти 12%). Такий тип реагування вказує на схильність юнаків до внутрішньої ізоляції, емоційної загальмованості та зниження активності. Це може бути проявом труднощів у саморегуляції та недостатнього емоційного ресурсу для подолання дистресу.

Подібна картина спостерігається і в реакції активного усамітнення, яка фіксується у 40% хлопців проти 17% дівчат. Цей показник свідчить про те, що юнаки часто схильні самотійно ізолювати себе від соціуму, вбачаючи в усамітненні спосіб зниження психоемоційного навантаження. Водночас це може бути наслідком уникнення соціальних контактів через страх бути неприйнятним або незрозумілим.

У реакції бездумного витрачання грошей спостерігається незначна, але цікава відмінність: 10% дівчат і 5% хлопців використовують споживання як форму емоційної компенсації. Цей показник можна трактувати як свідчення

використання матеріальних засобів для короточасного полегшення емоційного дискомфорту, що частіше фіксується у дівчат.

Найяскравіша відмінність спостерігається у виборі реакції соціального контакту як засобу подолання самотності. Цей спосіб обирають 61% дівчат і лише 20% хлопців. Такий результат свідчить про значно вищу соціальну орієнтованість дівчат, їхню потребу в емоційному спілкуванні та підтримці. У той час як хлопці частіше замикаються в собі, дівчата активізують соціальні зв'язки як засіб емоційного самозбереження.

Результати діагностики депресивних станів у юнаків і дівчат (рис. 2.12.), спричинених переживанням самотності, засвідчують наявність помітних гендерних відмінностей як у глибині, так і у частоті прояву емоційних порушень.

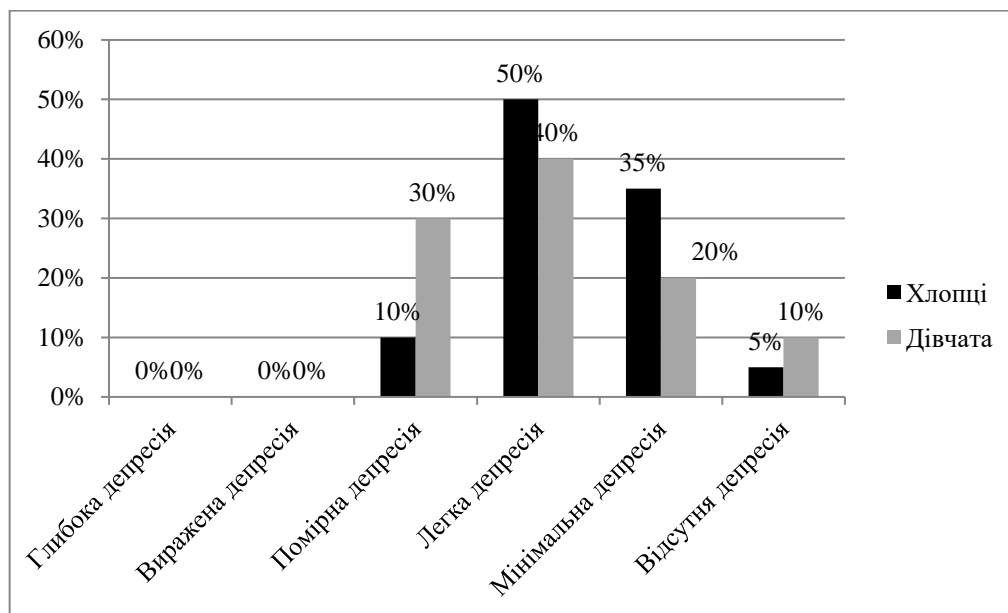


Рис. 2.12. Особливості прояву депресивних станів юнаків та дівчат як реакції на переживання самотності

Насамперед слід зазначити, що глибока та виражена депресія не виявлена ані серед хлопців, ані серед дівчат. Це може свідчити про відсутність

критичних форм дистресу в учасників вибірки, а також про наявність базових ресурсів психологічної стабільності у досліджуваних осіб.

Втім, помірна депресія значно частіше зустрічається серед дівчат (30%) у порівнянні з хлопцями (10%). Така різниця може вказувати на вищу емоційну чутливість дівчат до соціально-психологічної ізоляції, більшу вразливість до міжособистісних стосунків і загострене переживання нестачі підтримки.

Легка депресія є найпоширенішим варіантом депресивної реакції у представників обох статей: 50% хлопців та 40% дівчат. Цей стан характеризується незначним зниженням настрою, помірною втомою, труднощами у зосередженні, що може розглядатись як ранній маркер емоційного виснаження внаслідок соціальної ізоляції.

Мінімальна депресія виявлена частіше серед хлопців (35%) порівняно з дівчатами (20%), що свідчить про дещо м'якший емоційний відгук на самотність у певної частини юнаків або про схильність до приховування внутрішніх переживань, яка часто характерна для чоловічої моделі емоційної поведінки.

Цікаво, що повна відсутність депресії відзначена у 10% дівчат і лише 5% хлопців. Це може бути свідченням кращих адаптаційних стратегій у цієї частини дівчат, зокрема, завдяки їхній соціальній активності, яка, як показали інші результати дослідження, є поширеною реакцією на самотність у дівчат.

Аналіз рівнів тривожності в юнацькому віці як реакції на переживання самотності (рис. 2.13.) дозволяє простежити чіткі гендерні відмінності у психоемоційній відповіді на соціальну ізоляцію.

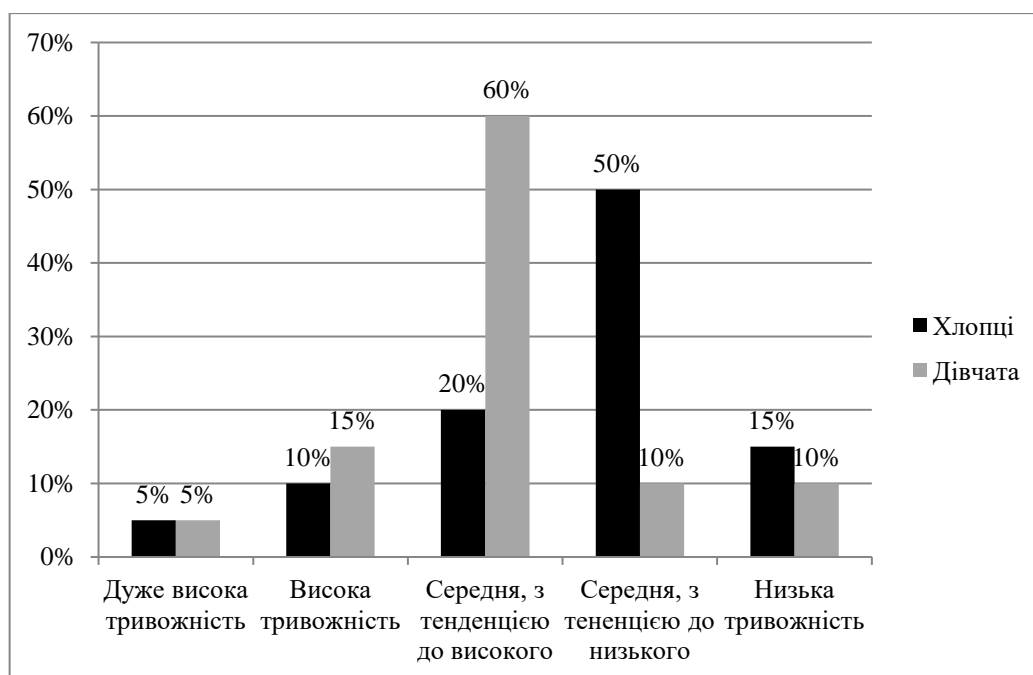


Рис. 2.13. Прояви тривожності у хлопців та дівчат як форма реакції на самотність

Згідно з отриманими даними, дівчата демонструють значно вищий рівень тривожності у відповідь на самотність, ніж хлопці. Зокрема, 60% дівчат мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, ще 15% – високий, і 5% – дуже високий. Таким чином, сукупно 80% дівчат виявляють підвищену тривожність, що свідчить про виражену емоційну чутливість до ситуацій соціального відчуження. Це може бути зумовлено більшою значущістю міжособистісних контактів для дівчат і прагненням до емоційної близькості.

У хлопців спостерігається інша тенденція. Хоча 5% респондентів чоловічої статі також мають дуже високий рівень тривожності, основна частка (50%) характеризується середнім рівнем тривожності з тенденцією до зниження, а 15% демонструють низький рівень. Таким чином, 65% хлопців мають помірну або незначну тривожність, що може свідчити про більш стримане емоційне реагування, або про намагання компенсувати внутрішнє напруження через зниження афективного реагування.

Ці відмінності можуть бути зумовлені як особливостями соціалізації (наприклад, культурними очікуваннями стриманості від хлопців), так і різною глибиною переживання емоційної ізоляції.

Дослідження типів міжособистісної взаємодії юнаків і дівчат (рис. 2.14.) у відповідь на стан самотності дозволяє виявити певні гендерні відмінності у способах встановлення соціальних контактів і компенсації емоційного дефіциту.

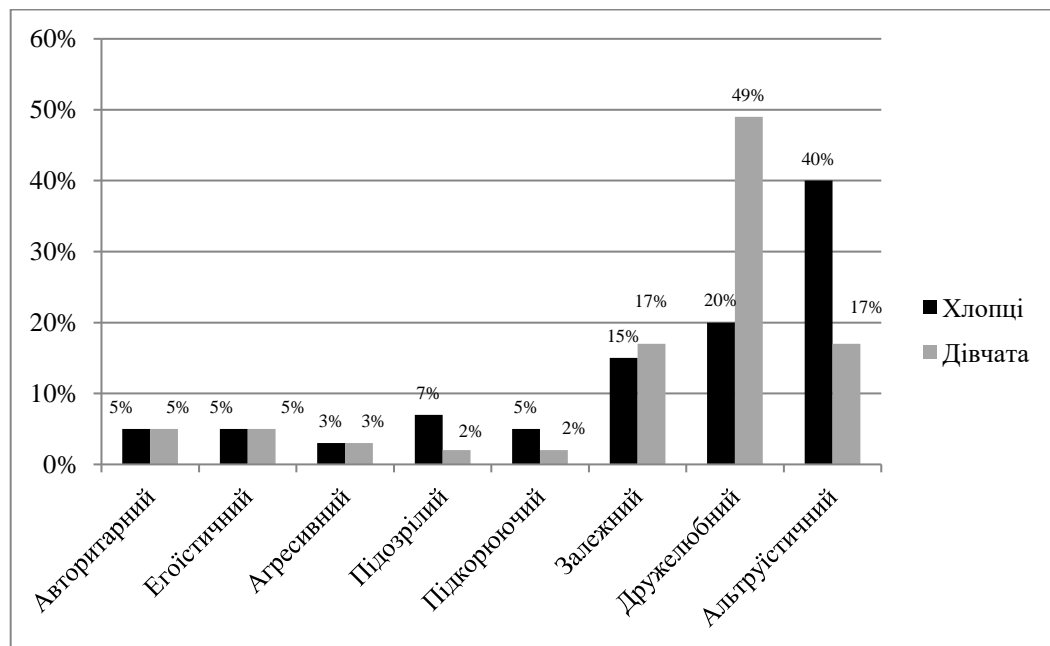


Рис. 2.14. Типи міжособистісної взаємодії хлопців і дівчат як реакція на переживання самотності

Аналіз даних показує, що найпоширенішим типом міжособистісної взаємодії серед хлопців є альтруїстичний (40%), тоді як у дівчат переважає дружелюбний стиль (49%). Альтруїзм у поведінці хлопців може виступати своєрідною формою подолання відчуження: шляхом спрямування уваги на потреби інших юнаки налагоджують міжособистісні зв'язки та компенсують власну соціальну ізоляцію. Дружелюбність дівчат свідчить про їхню схильність до відкритої комунікації, готовність до емоційного обміну та потребу в підтримці з боку оточення як способу подолання самотності.

У свою чергу, залежний тип взаємодії є помірно вираженим у представників обох статей (15% хлопців, 17% дівчат), що вказує на загальну тенденцію до пошуку підтримки та потребу в близьких стосунках під впливом самотності.

Менш поширеними є підозрілий, підкорюючий, агресивний, егоїстичний та авторитарний типи. Хлопці демонструють дещо вищий рівень підозрілості (7%) та підкорюваної поведінки (5%), ніж дівчата (2% у кожному випадку). Це може бути свідченням певної внутрішньої напруги, недовіри або обережності у встановленні контактів з іншими. Натомість у дівчат ці стилі практично не виражені, що підтверджує їхню соціальну відкритість.

Агресивний, егоїстичний та авторитарний стилі мають однакову, незначну частку серед обох статей (3–5%) і не є характерними формами реагування на самотність для більшості юнаків і дівчат.

Перш ніж перейти до остаточного формулювання переліку гендерних особливостей переживання юнаками суб'єктивного відчуття самотності, постає необхідність у проведенні математичної обробки отриманих психодіагностичних даних. Такий етап аналізу є принципово важливим для визначення того, чи зафіксовані емпіричні відмінності є статистично значущими, або ж виникли випадково, без наявності системної закономірності.

З цією метою у дослідженні був застосований U-критерій Манна-Уїтні — один із найбільш поширених непараметричних статистичних методів, що дозволяє порівнювати дві незалежні вибірки за рівнем певної якісно вимірюваної ознаки. Цей критерій є особливо доцільним у випадках, коли йдеться про невеликі за обсягом вибірки, а дані не відповідають нормальному розподілу. Застосування U-критерію дає змогу достовірно оцінити наявність або відсутність значущих відмінностей між групами юнаків та дівчат за різними показниками переживання самотності.

Таким чином, статистична перевірка допомагає обґрунтувати емпіричні спостереження з наукової точки зору, забезпечуючи об'єктивність і надійність

отриманих висновків. Узагальнені результати математичної обробки представлені у таблиці 2.1, що містить порівняльний аналіз міжгрупових відмінностей за відповідними психодіагностичними параметрами.

Таблиця 2.1.

## Результати математичного аналізу

Дослідженні параметри	Вибірка	Ранги	U кр
Почуття самотності	Дівчата	985,5	<b>129,5*</b>
	Хлопці	733,5	
Депресивні стани	Дівчата	955,5	<b>174,5*</b>
	Хлопці	805,5	
Тривожність	Дівчата	1035,5	<b>166,5*</b>
	Хлопці	836,5	
Міжособистісні відносини	Дівчата	982,5	<b>198,5*</b>
	Хлопці	745,6	

Внаслідок проведеної математичної обробки було виявлено статистично значущі закономірності у отриманих даних, що дозволило нам у висновках до цього розділу виокремити специфічні гендерні особливості переживання суб'єктивного відчуття самотності серед юнаків.

### 2.3. Психологічні рекомендації юнакам, які переживають відчуття самотності

Самотність – це не вирок, а можливість краще пізнати себе та світ. Замість того, щоб уникати цього почуття, юнакам варто розвивати вміння адаптуватися до нього, вчитися будувати якісні стосунки та знаходити внутрішню опору. У цьому процесі ключову роль відіграє самопізнання, відкритість до світу та активна життєва позиція.

#### 1. Усвідомлення природи самотності.

1. Важливо зрозуміти, що самотність – це не слабкість, а природне почуття, яке час від часу переживає кожна людина.

2. Не варто уникати цих емоцій або соромитися їх. Замість цього слід навчитися приймати самотність як сигнал до змін або до самопізнання.

2. Розвиток емоційної грамотності.

1. Вміння розпізнавати, називати та виражати свої почуття допомагає знижувати внутрішнє напруження.

2. Рекомендується вести емоційний щоденник, у якому можна фіксувати переживання та думки, що виникають у моменти самотності.

3. Формування та підтримка соціальних зв'язків.

1. Важливо не ізолювати себе, навіть коли хочеться побути на самоті. Активне спілкування, участь у спільних заходах, групах за інтересами сприяє налагодженню нових контактів.

2. Варто ініціювати діалоги з близькими людьми, шукати можливості для взаємопідтримки.

4. Пошук сенсу та цінностей.

1. Запитайте себе: «Що для мене важливо? У чому я відчуваю себе потрібним?»

2. Власні інтереси, хобі, творчість або волонтерська діяльність можуть стати джерелом глибокої задоволеності та компенсувати відчуття порожнечі.

5. Практика само підтримки.

1. Важливо навчитися бути дбайливим до себе, замінюючи самокритику на внутрішню підтримку.

2. Практики аутотренінгу, медитації, технік майндфулнес сприяють зниженню рівня тривожності, що часто супроводжує самотність.

6. Зміцнення самооцінки.

1. Впевненість у собі допомагає легше вступати у взаємодію з іншими людьми.

2. Слід визнавати свої досягнення, помічати сильні сторони, практикувати афірмації, що підтримують позитивне «Я-образ».

7. Робота з негативними переконаннями.

1. Часто юнаки, які переживають самотність, мають установку: «Я нікому не потрібен», «Я нецікавий», «Я не зможу знайти друзів».

2. З такими думками важливо працювати усвідомлено, змінюючи їх на більш реалістичні та підтримувальні: «Я маю цінність, навіть якщо зараз почуваюся самотнім».

8. Регулярна фізична активність. Заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, танці або йога сприяють вивільненню ендорфінів – гормонів радості, які природним чином покращують настрій.

9. Обмеження деструктивних способів реагування.

1. Варто бути уважним до спроб втечі від самотності через шкідливі звички – переїдання, надмірні витрати, алкоголь або ізоляцію. Вони дають лише тимчасове полегшення.

2. Замість цього корисно вчитися конструктивним стратегіям: активність, саморозвиток, спілкування.

10. Звернення по професійну допомогу.

1. Якщо відчуття самотності триває довго, супроводжується депресією, апатією або тривожністю – важливо звернутися до психолога.

2. Фахівець допоможе виявити глибинні причини самотності та розробити індивідуальну стратегію підтримки.

## **Висновки до другого розділу**

В результаті проведеного емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Дівчата виявляють вищу схильність до глибшого емоційного переживання самотності, що, ймовірно, пов'язано з особливостями їх емоційної

сфери, вищою рефлексивністю та соціальною залежністю у стосунках. Хлопці, у свою чергу, частіше демонструють нижчі показники самотності, що може бути обумовлено культурними стереотипами, які стимулюють емоційну стриманість, або ж іншими моделями адаптації. Отримані результати підкреслюють необхідність урахування гендерного аспекту при розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання та профілактику самотності в юнацькому віці.

2. Діагностика емоційних реакцій на самотність виявила виразні гендерні відмінності у способах переживання цього стану. Дівчата більш схильні до глибоких афективних переживань, зокрема відчаю та депресії, що вказує на вразливість їх емоційної сфери. Хлопці, натомість, демонструють вищу частоту таких реакцій, як нестерпна нудьга та самоприниження, що може свідчити про труднощі у внутрішній адаптації до емоційного дискомфорту та недостатню сформованість конструктивних механізмів самопідтримки. Виявлені відмінності доцільно враховувати при розробці психологічних програм підтримки, які мають бути диференційованими з урахуванням статевих особливостей реагування на самотність.

3. Отримані дані засвідчують, що юнаки частіше переживають самотність як результат усамітнення, вимушеної ізоляції чи змін у середовищі, що свідчить про підвищену чутливість до соціальних обставин та зовнішніх бар'єрів у комунікації. Натомість дівчата частіше трактують самотність як наслідок нестабільності у сфері прихильностей, що підкреслює емоційний характер їх соціальної взаємодії. Відповідно, психологічна підтримка має враховувати ці відмінності, розробляючи стратегії, що сприяють адаптації юнаків до змін і розвитку соціальних навичок, а також зміцненню емоційної стабільності у дівчат.

4. У реакціях на самотність спостерігається виразний гендерний контраст: хлопці частіше демонструють пасивно-захисні або ізоляційні форми реагування (сумна пасивність, активне усамітнення), тоді як дівчата виявляють більшу

схильність до соціальної взаємодії як ресурсу для подолання негативного емоційного стану. Отримані дані мають практичну значущість для психологічної підтримки юнаків і дівчат, оскільки дозволяють формувати цілеспрямовані стратегії розвитку емоційної саморегуляції та зміцнення соціальної компетентності з урахуванням гендерної специфіки.

5. Дані свідчать про те, що дівчата в цілому частіше демонструють помірні форми депресії у відповідь на самотність, що відображає їхню емоційну чутливість та соціальну орієнтацію. У хлопців же більш типовими є легкі та мінімальні прояви депресивних станів, що може бути результатом як специфіки емоційної соціалізації, так і схильності до уникання глибокого емоційного контакту. Отримані результати доцільно враховувати при розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження ризиків емоційної дезадаптації в підлітковому та юнацькому віці.

6. Результати дослідження вказують на наявність виражених гендерних відмінностей у рівні тривожності як реакції на самотність. Дівчата більш схильні до переживання тривожних станів, що підтверджує їхню емоційну вразливість і потребу в стабільних соціальних зв'язках. Хлопці, навпаки, переважно демонструють нижчий або середній рівень тривожності, що може бути наслідком як психологічних механізмів захисту, так і меншої відкритості у вираженні емоційного дискомфорту. Виявлені дані свідчать про необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки юнаків і дівчат у ситуаціях самотності.

7. Гендерні особливості міжособистісної взаємодії у ситуації самотності засвідчують, що дівчата частіше демонструють дружлюбність як адаптивну форму комунікації, тоді як хлопці схильні до альтруїстичної поведінки, орієнтованої на допомогу іншим. Обидві стратегії свідчать про спроби відновити соціальні зв'язки і зменшити відчуття емоційної ізоляції. Менш адаптивні стилі (агресивний, авторитарний, підозрілий) зустрічаються нечасто,

однак можуть сигналізувати про приховану психологічну напругу, з якою стикаються окремі юнаки та дівчата в умовах міжособистісної ізоляції.

8. Узагальнюючи викладені психологічні рекомендації для юнаків, які переживають відчуття самотності, можна констатувати, що самотність є природним і універсальним емоційним станом, який не слід розглядати як негативний чи патологічний феномен. Навпаки, усвідомлене сприйняття цього стану відкриває можливості для глибшого самопізнання, емоційного розвитку та формування внутрішньої опори. Ефективна адаптація до самотності базується на розвитку емоційної грамотності, формуванні стійких соціальних зв'язків, а також на активному пошуку життєвих смислів і цінностей. Важливим є усвідомлення і трансформація негативних когнітивних установок, що супроводжують почуття самотності, а також формування позитивної самооцінки і практик само підтримки.

Ключову роль відіграють регулярна фізична активність та конструктивні способи реагування на складні емоції, які сприяють зниженню психоемоційного напруження. При тривалій або загостреній формі самотності, що супроводжується симптомами депресії чи тривожності, доцільним є залучення професійної психологічної допомоги для індивідуального супроводу та корекції стану. Таким чином, системний підхід до подолання самотності у юнаків має на меті не лише зменшення негативних проявів, але й сприяння особистісному зростанню, зміцненню психічного здоров'я та розвитку соціальної адаптації.

## ВИСНОВКИ

На основі здійсненого дослідження, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Самотність слід розглядати з двох основних аспектів: як об'єктивний стан, що характеризується добровільною або вимушеною соціальною ізоляцією, а також як суб'єктивне негативне відчуття, пов'язане з переживаннями покинутості, відчуженості та непотрібності. Останнє виникає навіть при фактичній участі індивіда у соціальному житті та комунікації, але відчуття самотності негативно впливає на якість життя, активність особистості, провокуючи емоційні розлади та трансформуючи структуру Я-концепції.

Існує широкий спектр теоретичних підходів до вивчення самотності, що призвело до формування численних концепцій у цій галузі. Серед найвідоміших — психодинамічний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракціональний та когнітивний підходи. Самотність має багатогранний характер і може проявлятися у двох основних тенденціях: як негативний, пасивний стан, що асоціюється із соціальною ізоляцією та стражданням, та як активний, творчий процес, який сприяє особистісному зростанню, самопізнанню і внутрішній свободі. Ця подвійність підкреслює складність і багатошаровість феномену самотності в житті людини.

Психологічні зміни, що відбуваються в юнацькому віці, безпосередньо чи опосередковано сприяють виникненню і переживанню почуття самотності. До ключових характеристик цього періоду належать прагнення до автономії та незалежності, потреба у свободі самовираження, скептичне ставлення до навколишнього світу, а також недостатній рівень соціальної зрілості, що проявляється у поверхневому сприйнятті інших. Самотність у юнацькому віці, як правило, зумовлена психологічним відчуженням від значущих осіб. Особливу роль у виникненні цього стану відіграє нестача бажаної емоційної

близькості з коханою людиною, яка є головним джерелом емоційної підтримки і душевного комфорту для молоді особистості.

2. Дівчата частіше за хлопців переживають самотність більш емоційно глибоко, що пов'язано з їх підвищеною чутливістю, схильністю до самоаналізу та більшою залежністю від соціальних контактів. Хлопці ж зазвичай показують менший рівень самотності, що може бути зумовлено культурними нормами стриманості або іншими способами пристосування. Це підкреслює важливість врахування гендерних особливостей у психологічних програмах підтримки молоді.

Існують помітні гендерні відмінності у переживанні самотності: дівчата частіше виявляють глибокі емоційні стани, такі як відчай і депресія, тоді як у хлопців частіше спостерігаються нудьга і самокритика, що свідчить про проблеми з адаптацією і недостатній розвиток навичок самопідтримки. Ці відмінності варто враховувати при створенні диференційованих психологічних програм.

Юнаки частіше пов'язують самотність з ізоляцією або змінами у соціальному середовищі, що говорить про їхню чутливість до зовнішніх обставин. Дівчата ж схильні розглядати самотність як наслідок нестабільних близьких стосунків, що підкреслює емоційний характер їх соціальної взаємодії. Психологічна підтримка має орієнтуватися на розвиток соціальних навичок і емоційної стійкості відповідно до цих особливостей.

У відповідь на самотність хлопці частіше вдаються до пасивних чи ізоляційних стратегій (наприклад, усамітнення або сумна пасивність), тоді як дівчата більше шукають соціальної взаємодії як способу подолання негативних емоцій. Це важливо враховувати для формування ефективних методик розвитку емоційної регуляції та соціальної компетентності з урахуванням статевих відмінностей.

Дівчата частіше проявляють помірні депресивні реакції на самотність, що відображає їхню емоційну чутливість і соціальну орієнтованість. Хлопці

зазвичай мають легші форми депресії, що може бути пов'язано з емоційною соціалізацією і прагненням уникати глибокого емоційного контакту. Ці дані корисні для розробки профілактичних заходів щодо емоційної дезадаптації.

Щодо тривожності у відповідь на самотність, дівчата частіше її відчують, що свідчить про їхню емоційну вразливість і потребу у стабільних соціальних зв'язках. Хлопці, навпаки, переважно демонструють середній або низький рівень тривожності, що може бути результатом психологічних захисних механізмів і меншої відкритості у вираженні емоцій. Це підкреслює необхідність гендерно чутливого підходу у психологічній підтримці.

У міжособистісних стосунках під час самотності дівчата частіше проявляють дружелюбність, тоді як хлопці схильні до альтруїстичної допомоги іншим. Обидва стилі спрямовані на відновлення соціальних зв'язків і зниження відчуття ізоляції. Менш адаптивні стилі (агресія, підозрілість) трапляються рідко, але можуть сигналізувати про приховану напругу.

Гіпотеза дослідження про те, що особливості переживання самотності в юнацькому віці можуть бути зумовлені тендером – підтвердилася

3. Психологічні рекомендації для юнаків підкреслюють, що самотність — це природний стан, який не обов'язково є негативним. Усвідомлене ставлення до самотності може сприяти глибшому самопізнанню, розвитку емоційної компетентності і формуванню внутрішньої опори. Важливо розвивати соціальні зв'язки, позитивні установки і самопідтримку, а також підтримувати фізичну активність і здорові способи справлятися з емоціями. Якщо самотність стає тривалою або супроводжується симптомами депресії чи тривоги, рекомендується звертатися за професійною психологічною допомогою. Загальний підхід має сприяти не лише зменшенню негативних проявів, а й особистісному зростанню, зміцненню психічного здоров'я і соціальної адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11.
2. Апанасюк В. Теоретичний аналіз жіночої самотності [електронний ресурс] // режим доступу – <https://naub.ua.edu.ua/2013/teoretychnyh-analizfenomenu-zhinochojisamotnosti/>
3. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів* (Одеса, 14 травня 2015 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109.
4. Бедан В. Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету. Серія Психологія*. 2018. Том 23. Випуск 2 (48). С. 23-33.
5. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. – 21 с.
6. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №2 (46). С. 30-41.
7. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.01. Одеса, 2018.
8. Бех І. Д. Життя особистості у ціннісному осягненні: Педагогічна газета: 2011, 1-7.
9. Бринза І. В. Бедан В. Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і*

освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. 2013. №4. С. 7-10.

10. Варава Л.А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* /за ред. акад. Максименка С.Д. К.: 2004. Т. 7, вип. 3. С. 298-306.

11. Варава Л.А. Болезнь как фактор возникновения чувства одиночества. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України* /за ред. акад. Максименка С.Д. К.: 2005. Т.7, вип. 5, ч. 1. – С. 59-64.

12. Варава Л.А. Рівень суб'єктивного переживання почуття самотності людей хворих на ВІЛ-інфекцію. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* /за ред. акад. Максименка С.Д. К.: 2004. Т. 7, вип. 2. С. 12-18.

13. Ващенко І. В. 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)

14. Гасанова П. Г., Омарова К. М. Психологія самотності: уч.-метод. посіб.Київ, 2017. 76 с.

15. Грищенко Н. В. Феномен самотності в житті сучасної людини. *Філософія.* 2012. № 2. С. 76-84.

16. Гуцуляк Н. М., Курилюк-Делчева Н. В. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету.* Рівне: РДГУ, 2018. С. 10-108.

17. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету.* 2012. № 1. С. 74-79.

18. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 1. С. 80-89.
19. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціальнопсихологічна проблема. *«Педагогіка і психологія»*. 2013. № 2. С. 67-74 .
20. Ігнатенко І. В. Самотність у постмодерні. *Гілея: науковий вісник. Збірник наукових праць* / Гол. ред. В. М. Вашкевич. К. : ВІР УАН, 2011. Вип. 53 (№ 10). С. 230-234.
21. Ігнатенко І. В. Самотність як фундаментальна умова людського існування (модерна ретроспектива). *Гілея: науковий вісник. Збірник наукових праць* / Гол. ред. В.М. Вашкевич. К.: ВІР УАН, 2011. Вип. 48 (№ 6). С. 275-280.
22. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 22 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7911>
23. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту ім.І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 16. С. 431-439.
24. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Психологія*. 2014. № 2. С. 102-110.
25. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
26. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 78–81.
27. Кривошей Є. М. Психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці. *Особистість у просторі проблем ХХІ століття : матеріали наук.-практ. конф. (7 лют. 2019 р., м. Київ)*. Київ, 2019. С. 45-47.
28. Лащук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в молодому 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: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7. Вип. 20. С. 237-241.

29. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2010. 184 с.

30. Львовичкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. Психологічний вісник. 2016. № 1. С. 126-134.

31. 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.

32. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. 136 с.

33. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. 2013. 66-68 с.

34. Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії*. 2008. № 20. С. 124-137

35. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості: Полтава, 2009. 265 с.

36. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.

37. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості*: кол. монографія / відпов. ред. О.Є. Блинова. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 253-278.

38. Павелкін Р.В. Вікова психологія, 2015. 469с.

39. Помазова О.В. Наукові записки: Серія «Психологія і педагогіка», 2013.

40. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Психологія і педагогіка. 2013. № 1. С. 206-214.

41. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 2. С. 212-216.

42. Поради цього 90-річного дідуся щодо боротьби із самотністю змушують нас плакати. URL: [https://www.huffpost.com/entry/90-year-oldloneliness-list\\_n](https://www.huffpost.com/entry/90-year-oldloneliness-list_n) (дата звернення 17.03.202).

43. Причини прояву самотності серед студентської молоді: Вісник Львівського університету, 2021.50-56.

44. Резчик К. В. Специфіка самотності в юнацькому віці. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII Міжнар. наук.- практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 145 - 147.

45. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта. Науковопрактичний журнал Південного наукового центру АПН України*. Одеса, 2014. № 9. С. 42-49.

46. Сведсен Ларс. Філософія самотності, 2017. 208с. 18. Стасенко Л.В. Проблема самотності в філософії, 2017.1-3 с.

47. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С. 33-35.

48. Федотова Т.В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку, 2015. 297-307с.

49. Формування особистості в юнацькому віці. URL: [https://pidru4niki.com/12120124/psihologiya/formuvannya\\_osobistosti\\_yun\\_a\\_tskomu\\_vitsi](https://pidru4niki.com/12120124/psihologiya/formuvannya_osobistosti_yun_a_tskomu_vitsi) (дата звернення 05.04.2025).

50. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество: соц.-психол. проблемы. Киев: Украина, 1991. 270 с.

51. Швалб Ю.М. Одиночество: Социально-психологические проблемы. К.: Украина, 1991. 270 с.
52. Що таке самотність. Веб-сайт URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення (28.02.2022)).
53. Як подолати самотність? URL: <https://www.epochtimes.com.ua> (дата звернення 16.03.2025).
54. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Переклад з англійської: Наталія Бхіндер. КСД, 416 с.
55. Jung, C. G. (1991). The archetypes and the collective unconscious (R. F. C. Hull, Trans.; 2nd ed.). Routledge.
56. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
57. Peplau, Letitia A., Daniel Perlman, ed. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. N.Y.: Wiley, 1982.
58. Sadler W.A. “The Cause of Loneliness.” *Science Digest* (July 1975): 58-60.
59. Slater P.E. The Pursuit of Loneliness: American Culture at the Breaking Point. Boston: Beacon, 1976.
60. Weiss R. Loneliness: the Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: MIT press, 1975.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Гудзовата\_Диплом\_Психологічні\_особливості\_переживання\_самотності**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**ГудзоватаОлександр Непша**

підрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**14040**

Кількість слів

**108507**

Кількість символів