

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка 2-го курсу, ППМз-22-1 _____ Віталія ЩЕДРИНА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник к. психол. н, доцент _____

Науковий ступінь, вчене звання

Олена КУЛЕШОВА

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д. психол. н., професор _____

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні наслідки самотності особистості в сучасному суспільстві»

Здобувач Віталія ЩЕДРІНА

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна робота включає 74 сторінки, 2 таблиці, 16 рисунків, перелік джерел посилання складає 67 найменувань, 6 додатків.

Ключові слова: самотність, усамітнення, ізоляція, фактори самотності, психологічні наслідки самотності, профілактика самотності.

Об'єктом дослідження є самотність особистості в сучасному суспільстві

Предметом дослідження є психологічні наслідки самотності особистості.

За результатами дослідження проаналізовано сутність поняття «самотність», його комплексний характер у психології, визначені типи самотності, фактори, що обумовлюють її виникнення та психологічні наслідки переживання самотності особистістю.

Одержані результати можуть бути рекомендовані для використання психологами, соціальними працівниками, працівниками психологічної служби, педагогами при роботі з особами, які переживають негативні наслідки самотності, перебувають у складних життєвих обставинах. Результати теоретико-емпіричного дослідження можуть бути використані у викладанні психологічних дисциплін, під час розробки спеціальних курсів.

Дипломник

Віталія ЩЕДРІНА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ | 11 |
| 1.1 Самотність як комплексний психологічний феномен: визначення та типи самотності | 11 |
| 1.2 Фактори, що впливають на появу самотності в сучасному суспільстві | 20 |
| 1.3 Психологічні наслідки самотності: емоційні, психічні та соціальні аспекти | 26 |
| Висновки до розділу | 37 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ | 38 |
| 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження | 38 |
| 2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних наслідків самотності особистості | 45 |
| 2.3. Тренінгова програма попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності та практичні рекомендації щодо її застосування | 55 |
| Висновки до розділу | 70 |
| ВИСНОВКИ | 72 |
| ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ | 75 |
| ДОДАТКИ | 82 |
| Додаток А Анкета «Самотність та її вплив на життя людей» | 82 |
| Додаток Б Опитувальник «Самотність» С. Корчагіної | 85 |
| Додаток В Методика «Оксфордська шкала щастя» (М. Аргіла та П. Хіллса) | 87 |
| Додаток Г Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса) | 93 |

Додаток Д Тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, 97
переклад та адаптація Ю. Гільбуха);

Додаток Е Методика «Визначення загальної самооцінки» 108
(С. Ковальова)

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема самотності особистості стає надзвичайно актуальною в сучасних умовах, особливо враховуючи швидкі та значні зміни в соціокультурному, економічному та технологічному контексті. Нинішнє суспільство визначається швидкістю, зростаючою глобалізацією, розмаїттям комунікаційних засобів та змінами в соціальних структурах. Дослідження проблеми самотності необхідне для кращого розуміння її механізмів, причин та наслідків, щоб розробити ефективні стратегії попередження та подолання цього явища.

Сучасний ритм життя часто призводить до зростання відстані між людьми, зменшуючи кількість особистих зустрічей та збільшуючи вплив віртуального спілкування. Завдяки технологічному прогресу, люди стають більш залежними від електронних засобів спілкування, що може впливати на якість міжособистісних відносин. Це викликає почуття відчуження та відсутності підтримки, що в свою чергу сприяє розвитку самотності. Збільшення мобільності та глобалізація також призводять до розриву традиційних сімейних та соціальних зв'язків. Робочі міграції, вимушена міграція українців в умовах російсько-української війни та зміни в структурі сім'ї призводять до відчуття втрати стабільності та підтримки, що сприяє розгортанню почуття самотності. Пандемія COVID-19 також підкреслила актуальність проблеми самотності. Карантинні обмеження, соціальна дистанція та зміни у роботі та освіті викликали не лише фізичну, але й емоційну віддаленість людей, вони стали більше прагнути до соціальної близькості, але водночас відчують труднощі у встановленні та збереженні міжособистісних зв'язків.

Аналіз причин і наслідків самотності в сучасному світі є ключовим для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення негативних наслідків цього явища та поліпшення якості життя людини. Дослідження допомагає не лише визначити чинники, що призводять до самотності, але й

з'ясувати, які психологічні та соціальні стратегії можуть бути ефективними в її попередженні та подоланні.

У загальнотеоретичному плані проблемою дослідження феномену самотності займалися представники зарубіжної психологічної науки, такі як: Т. Бреннан, Дж. Боулбі, Р. Вайс, Ж.-П. Сартр, Дж. Качіопо, Е. Фромм, К. Хорнай, Х. Салліван, Дж. Хатчер, Дж. Касіо, Л. Хокінс, Р. Ларсон, Л. Хоуклі, А. Бек, Т. Джонсон, Т. Бренан, Г. Зілбург, Д. Садлер, І. Ялом та ін. У вітчизняній науці, проблема розглядалася в роботах Н. Барінової, О. Пагави, В. Бедана, Ю. Железнякової, Л. Коломієць, Є. Григорук, Д. Лопати, В. Сіляєва, Є. Прохоренкова, Г. Шагівалєєва, Ю. Швалба, Н. Хамітова, О. Долгінової та ін. Вони аналізували типи, фактори та умови, які є причинами переживань, пов'язаних із самотністю – відчуження, страх, страждання тощо. Тому проблема переживання почуття самотності, зниження інтенсивності переживання та його запобігання є актуальною.

Об'єкт дослідження: самотність особистості в сучасному суспільстві.

Предмет дослідження: психологічні наслідки самотності особистості.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних наслідків самотності особистості та розробці тренінгової програми подолання негативних наслідків самотності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи самотності як психологічного феномену, визначити типи самотності та фактори, що обумовлюють її виникнення.
2. Виявити та описати психологічні наслідки виникнення самотності особистості.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних наслідків самотності особистості.
4. Розробити тренінгову програму попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності та практичні рекомендації щодо її застосування.

Гіпотеза дослідження: розроблена тренінгова програма попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності та надані практичні рекомендації щодо її застосування сприятиме подоланню негативних наслідків почуття самотності, профілактики та оптимізації психологічного благополуччя та соціального самопочуття особистості в сучасному суспільстві.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз психологічної, педагогічної та соціальної літератури з проблеми дослідження, порівняння, класифікація, узагальнення;

емпіричні: анкетування, тестування: анкета «Самотність та її вплив на життя людей», опитувальник «Самотність» С. Корчагіної, методики самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса), «Визначення загальної самооцінки» (С. Ковальова), «Оксфордська шкала щастя» (М. Аргіла та П. Хіллса), тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха).

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи полягає в тому, що виявлені психологічні наслідки самотності можуть бути використані для розробки тренінгових програм корекції суб'єктивного переживання самотності особистістю, спрямованих на профілактику та корекцію переживання почуття самотності. Розроблена тренінгова програма попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності та практичні рекомендації для її застосування можуть бути рекомендовані для використання психологами, соціальними працівниками, працівниками психологічної служби, педагогами при роботі з особами, які переживають негативні наслідки самотності, перебувають у складних життєвих обставинах. Результати теоретико-емпіричного дослідження можуть бути використані у викладанні психологічних дисциплін, під час розробки спеціальних курсів.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру

психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр» Хмельницького національного університету. Для аналізу самотності як особливого стану особистості було проведено анкетування, в якому взяли участь 52 респонденти. У дослідженні психологічних наслідків самотності взяли участь 30 студентів факультетів здоров'я, психології, фізичної культури та спорту та міжнародних відносин та права Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на 30-й Міжнародній науково-практичній конференції «Trends and modern methods of improving scientific ideas», (м. Мельбурн, Австралія, 1-4 серпня 2023 року), опубліковані тези «Психологічні особливості самотності як проблеми сучасності» та стаття у фаховому журналі «Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі».

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 67 найменувань, 6 додатків. Основний зміст роботи викладений на 74 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

1.1 Самотність як комплексний психологічний феномен: визначення та типи самотності

Самотність як психічне явище є об'єктом дослідження цілого ряду гуманітарних та соціально-поведінкових наук, таких як: психологія, соціологія, соціальна філософія, антропологія тощо. Проте, у вітчизняній психології недостатньо наукових досліджень, що присвячені аналізу проблеми самотності, її сутності, генезису, проявам та типології.

У науці широко представлений погляд на феномен самотності як на багатовимірний конструкт у роботах таких зарубіжних дослідників як Дж. Боулбі, Т. Бреннан, Р. Вайс, Дж. Качіопо, Ж.-П. Сартр, Е. Фромм, Х. Салліван, К. Хорнай, Дж. Хатчер, Л. Хокінс, Дж. Касіо, Р. Ларсон, Л. Хоуклі, Т. Джонсон, А. Бек, Т. Бренан, Г. Зілбург, К. Віктор, Д. Садлер, І. Ялом та ін., а також вітчизняних дослідників – В. Лашук, Д. Лопата, В. Сіляєва, Є. Прохоренкова, Г. Шагівалєєва, Ю. Швалб, Н. Хамітов, О. Долгінова, В. Лашук, Г. Шагівалєєва та ін.

В самотності основний акцент робиться на самій людині. Це психічне переживання спрямоване на суб'єкта, де об'єкт стає вторинним. Людина може бути ізольованою, але при цьому не відчувати самотності. Навіть перебуваючи на самоті, можна не відчувати ізоляції. Самотність, на відміну від об'єктивної ізоляції, виявляє дисгармонію у відносинах між «Я» та «Вони», відображає розлад зі світом та самим собою, часто викликаючи страждання та кризи. Ізоляція може спричиняти або не спричиняти самотність, і ці терміни не є взаємозамінними.

Філософія стала однією з перших наук, яка приділила увагу явищу почуття самотності. У історії філософії це поняття стало відомим як проблема

інтерсуб'єктивності, що висвітлює можливість чи неможливість теоретико-пізнавального взаємодії між індивідами та визнання їхнього існування загалом. Традиція теоретичного та художнього осмислення почуття самотності має дуже стародавні коріння [48; 53].

У психології існує кілька підходів до вивчення проблеми самотності.

В межах *соціальної психології* проблема самотності базується на розумінні важливості соціального контексту та взаємодій для формування та вираження почуттів самотності у людей. Цей напрямок досліджень виходить із припущення, що наші взаємини з іншими людьми, а також соціальне оточення, в якому ми знаходимося, мають суттєвий вплив на наше емоційний стан та почуття зв'язку чи його відсутності. Основні аспекти такого підходу до вивчення самотності включають дослідження та аналіз: 1) соціальної взаємодії та підтримки, зокрема дослідники аналізують, які ролі відіграють соціальні мережі, дружба, родинні взаємини в уникненні або подоланні почуття самотності; 2) соціальної ізоляції та відмежування, що визначають можливість розвитку самотності; 3) аналізується вплив групових динамік, соціальних ролей та приналежності до соціальних груп на виникнення почуття самотності; 4) розглядаються культурні стандарти та соціальні очікування, які формують індивідуальні уявлення щодо соціальних відносин та впливають на розвиток самотності; 5) вивчаються фактори, що впливають на рівень емпатії та здатність до міжособистісного співчуття як засоби зменшення самотності [8]. Такі науковці, як Д. Кассіоппо та Дж. Хатчер, в межах цього підходу, проводять дослідження, які враховують вплив соціальних взаємодій на психічне здоров'я та відчуття самотності. Цей підхід важливий для розуміння того, як соціальне середовище формує наші почуття та сприяє або запобігає розвитку самотності [56].

Психоаналітичний підхід до вивчення самотності ґрунтується на теорії внутрішніх процесів та конфліктів, які виникають на психічному рівні, і приписується впливу неусвідомлених факторів на формування почуттів самотності [21]. Цей напрямок досліджень ґрунтується на ідеях

психоаналітичної теорії, яка розвивалася в роботах таких вчених, як З. Фройд, та зосереджується на розкритті складних динамік, що відбуваються в мисленні та психіці людини. Основні аспекти психоаналітичного підходу до вивчення самотності включають: дослідження того, як внутрішня боротьба між різними частинами особистості призводить до виникнення почуттів самотності; аналіз того, як неусвідомлені аспекти особистості та невирішені психічні питання можуть стати джерелом самотності; зосередження на вивченні впливу дитячого періоду на формування особистості та можливий внесок раннього досвіду особистості на розвиток почуття самотності в людини; аналіз того, як особистісні відносини з різними об'єктами (людьми чи об'єктами в середовищі) впливають на формування самотності. Зокрема, М. Кляйн і Д. Віннікотт розкрили ті аспекти дитячого розвитку та психічної динаміки, що визначають почуття самотності у подальшому житті [62; 66].

Основою *когнітивно-поведінкового* підходу до вивчення самотності є ідея що почуття самотності пов'язане із специфічними патернами мислення та поведінки. Цей напрямок досліджень виникає з того, що наші переконання, спосіб сприйняття та реагування на соціальні ситуації відіграють значущу роль у формуванні та утриманні почуттів самотності. В рамках когнітивно-поведінкового підходу вивчення самотності включають дослідження того, як індивідуальні переконання про себе, інших та соціальний світ впливають на виникнення почуття самотності, як типові способи мислення та обробки інформації можуть бути пов'язані із самотністю, наприклад, перфекціонізм, надмірна соціальна чутливість тощо, як специфічні стратегії у взаємодії з іншими людьми або уникання соціальних ситуацій можуть призводити до виникнення почуття самотності, як спосіб сприйняття та інтерпретація соціальних взаємодій впливає на рівень самотності, розвиток та впровадження програм тренування соціальних навичок для тих, хто має труднощі у встановленні та утриманні соціальних зв'язків. К. Лонг, Р. Валленс розробили та впровадили когнітивно-поведінкові стратегії для зменшення проявів самотності та поліпшення соціального функціонування [65, с. 21-30.].

Інтерперсональний підхід до вивчення самотності фокусується на аналізі взаємодій та відносин між особистістю та іншими людьми: соціальне середовище та міжособистісні відносини грають ключову роль у формуванні та утриманні почуття самотності. Основними аспектами даного підходу до вивчення самотності є аналіз взаємодії дитини з близькими дорослими в ранньому дитинстві, що спричинює розвиток патернів соціальної поведінки та почуттів самотності, розгляд того, як дитина отримує моделі відносин через спостереження за взаємодіями батьків та інших авторитетних фігур, вивчається рівень чутливості та здатності виражати свої потреби та емоції у відносинах з іншими, як участь в соціальних групах та отримання підтримки від них може впливати на зменшення самотності у людини. Г. Салліван та Дж. Боулбі, дослідили вплив міжособистісної взаємодії на психічне здоров'я та відчуття самотності у людини [55].

Основні ідеї *екзистенційної психології* стосуються сенсу життя, відповідальності та відносин із іншими. Ключові аспекти, які пов'язані з проблемою самотності в межах екзистенційної психології, включають ставлення до людини як вільного та відповідального суб'єкту. Почуття самотності може виникнути як результат відчуття відповідальності за власне існування та вільного вибору. Екзистенційна психологія акцентує унікальність кожної людської історії та пошук сенсу власного життя. Відсутність чіткого сенсу може породжувати почуття самотності та розгубленості. Концепції екзистенційної психології розглядають питання смерті та обмеженості людського існування, тому самотність може виникати внаслідок усвідомлення власної обмеженості та невідомості щодо майбутнього. К. Мустакас, як представник екзистенціального напрямку в психології, розглядає «рутинну самотність» як комплекс захисних механізмів, що віддаляє людину від вирішення суттєвих життєвих завдань через здійснення «активності заради активності») та «справжню самотність» (виходить з усвідомлення «реальності самотнього існування») [60].

Автори досліджень даної проблеми (І. Дьяконов, Н. Гаранян, Г. Костюк, Б. Овчинніков) пропонують розглядати самотність як в контексті емоційної сфери, так і в контексті міжособистісних взаємин. Л. Колмогорова зазначає зв'язок самотності із психічним здоров'ям людини та підкреслює, що психічне здоров'я має різні рівні та тісно пов'язане з поняттям «психологічної культури». Саме переживання самотності, як негативного почуття є показником порушення психологічного та психічного здоров'я. Тому при роботі з клієнтом потрібно її спрямовувати не тільки для вирішенні конкретної психологічної проблеми, але і на підвищення рівня психологічної культури [2, с. 53]

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про неї в таких категоріях, як: почуття, стан, процес, життєва позиція, ставлення.

Як почуття, самотність обумовлена переживанням людиною своєї відмінності від інших, наслідком чого виникає певна психологічна перешкода у спілкуванні, відчуття неприйняття себе та нерозуміння іншими людьми. Почуття самотності досить часто пов'язане з усвідомленням людиною неможливості мати близькі стосунки з будь-ким, зокрема на даному етапі. Мова йде про стосунки, що базуються на любові, прийнятті та розумінні.

Стан самотності характеризується переживанням людиною втрати внутрішньої цілісності, зовнішньої гармонії зі світом та виражається в порушенні гармонії і балансу між бажаною якістю соціального спілкування та досягнутою.

Як процес, самотність виявляється в поступовій втраті здатності особистості сприймати та реалізовувати норми, принципи, цінності наявні в суспільстві в конкретних життєвих ситуаціях. В результаті відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як життєва позиція виявляється в усвідомленні небажання підтримувати стосунки з близькими оточуючими: матір'ю, батьком, дітьми, братом чи сестрою, не говорячи вже про друзів, яких просто немає. Людина

відчужена не тільки від інших, а й в цілому від світу – його норм, цінностей, ідеалів.

Самотність як ставлення – це неможливість прийняти світ як самоціль та самоцінність. При цьому, людина, аналізуючи свої взаємини з іншими, не інтегрує себе до соціального оточення [30, с. 34].

У психологічних словниках самотність трактується як один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Умовами її прояву визначається ізоляція: фізична або емоційна. В таких умовах (експериментально створених або природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями [9].

Розглядаючи явище самотності, багато дослідників акцентують увагу на його відмінності від понять «усамітнення» та «ізоляція». Вони вважають, що самотність має свій внутрішній контекст, що відрізняє її від ізоляції, як зовнішньої ситуації, яка пов'язана з фізичною та просторовою віддаленістю від соціального оточення [18].

Стан самотності визначається не лише реальними міжособистісними зв'язками, але й ідеальним уявленням про те, якими вони повинні бути. Особистість, яка має високу потребу у спілкуванні, може відчувати самотність, якщо її соціальні контакти обмежені, навіть якщо це лише одна-дві людини, і вона мріє про більше спілкування. З іншого боку, той, хто не відчуває такої потреби, може не відчувати самотності, навіть у повній відсутності соціальних зв'язків.

Самотність часто виявляється психологічною ізоляцією від інших, невмінням встановлювати нормальне міжособистісне спілкування та будувати інтимні відносини. Типові симптоми включають відчуття психологічної віддаленості від оточуючих, нездатність до нормального міжособистісного спілкування та встановлення близьких відносин у вигляді дружби чи кохання. Характерною рисою є перелік емоційних станів, що охоплюють хронічно

самотню людину [1]. Серед них відчай, туга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, нудьга, потяг до зміни місць, відчуття власної недосконалості, втрата надій, ізоляція, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолія, відчуженість тощо.

Феномен самотності доцільно розглядати через виділення її особливостей та типів. Зокрема, класифікація Р. Вайса є однією з перших класифікацій типів самотності, що найчастіше зустрічається у наукових працях зарубіжних дослідників. Р. Вайс виділяє два типи самотності: самотність – емоційна ізоляція та самотність – соціальна ізоляція. Самотність як емоційна ізоляція (*loneliness of emotional isolation*) визначається автором як стан втрати чи відсутності глибокої емоційної прихильності, що викликається втратою значущої людини (коханого або найближчого друга). Самотність як соціальна ізоляція (*loneliness of social isolation*) визначається відсутністю широких соціальних взаємин, це відірваність від соціального кола спілкування (друзі, сусіди, колеги) [67].

Соціологи У. Бек та Дж. Янг виділили та описали три типи самотності: хронічна, ситуативна та тимчасова. Хронічна самотність, на думку авторів, настає тоді, коли людина протягом тривалого періоду свого життя не може встановити взаємини зі значущими для неї людьми, що б її задовольняли. Ситуативна самотність, зазвичай, виявляється як результат появи певних стресових подій у житті, таких, як от, смерть близької людини, розлучення чи розрив інтимних взаємин. Після часу дистресу самотня людина ситуативно сприймає свою втрату та, частково або повністю, долає те почуття самотності, що виникло. Тимчасова самотність виявляється в короткотривалих нападах почуття самотності, що повністю зникають та не залишають ніяких слідів після себе [44].

У своїх роботах Л. Пепло, В. Садлер та Т. Джонсон на основі чотирьох вимірів виділяють такі типи самотності:

1) космічна самотність, яка є найбільш складним типом, оскільки виявляється у вірі людини щодо унікальності своєї долі або причетності до величких історичних подій. Космічна самотність близька до відчуження від Бога, від реальності, від осягнення людської долі. Отже, космічна самотність включає теологічний аспект та виявляється близькою до «екзистенційної самотності» Сократа;

2) культурна самотність виявляється у відчуженні від загальноприйнятих цінностей і норм та характеризується розривом між давньою та новою культурою, поколіннями: означає втрату духовного зв'язку між особистістю та соціальним середовищем;

3) соціальна самотність виникає як наслідок неприйняття іншими людьми, чи виходом із соціальних інститутів, чи із організованих взаємовідносин (наприклад, переїзд до іншої країни, вихід на пенсію). Характеризується обмеженою кількістю контактів та обмеженням спілкування;

4) міжособистісна самотність виникає як наслідок розлуки з близькими людьми, пов'язана з відчуттям втрати емоційної та інтимної близькості [26].

Інший науковець, Т. Бренан описує такі типи прояву самотності: загальна самотність (*general loneliness*); емоційна самотність (*emotional loneliness*), яка обумовлена послабленням, розпадом або загрозою втрати взаємин із значущою близькою людиною; соціальна самотність (*social loneliness*), що пов'язана із втратою або з недоступністю соціальних зв'язків у суспільстві за тих чи інших причин, при чому, важливого значення надається саме усвідомленню невідповідності між реальними зв'язками та вже існуючими внутрішніми стандартами, що утворюються в стосунках із близькими людьми; духовна самотність (*spiritual loneliness*), що пов'язана із пошуком власної ідентичності та сенсу життя [54].

В науковому дослідженні оцінки впливу самотності на життя людини існує протиріччя, тому в аналізі проблеми самотності можна виділити дві тенденції, що визначають її негативний та позитивний характер: з одного боку,

самотність розглядається для особистості як деструктивне явище, а з іншого боку, розглядається як необхідний етап самопізнання та самовизначення [51].

Самотність може спричинити виникнення як негативних емоцій та занепокоєння, так може бути підставою для рефлексії та розвитку особистості. В певних ситуаціях для деяких людей самотність може стати стимулом для рефлексії та самопізнання, а також надати можливість зосередитися на власних інтересах та цілях. Саме тому, самотність має як позитивний, так і негативний вплив на життя людини і залежить від реакції людини, на цей стан та як вона знаходить вихід із нього.

За результатами проведеного нами анкетування (Додаток А), що включало відкрите питання з пропозицією дати своє розуміння поняття «самотність», більшість респондентів зазначили негативний аспект самотності: «відсутність близької людини, з якою можна поговорити про всі свої переживання та довірити свої секрети», «відчуття що ти сам, навіть якщо поряд є друзі», «коли є бажання розділити з кимось свої емоції та переживання, але відсутність такої людини поряд», «це психологічний стан, який трапляється через відсутність близьких людей та емоційних зв'язків у вашому житті», «відчуття безпорадності у суміші з почуттям самотності через відсутність підтримки та активного обміну інформацією й досвідом у спілкуванні», «великий стрес для організму: самотні люди більш нещасні», «немає близької людини, немає підтримки, багато комплексів та відчуття провини перед собою, що з тобою ніхто не спілкується», «відчуття, що ти нікому не потрібен», «стан, у якому ви відчуваєте дискомфорт або соціальну неповноцінність, вам може здаватися, що ви нікому не потрібні», «неможливість звернутись до когось з проханням чи проблемою, коли немає з ким поділитись радістю», «стан відчуження від усіх, проте сильна потреба людини у підтримці, та контактах з іншими людьми», «бажання людини змінити обстановку і вдихнути ковток свіжого повітря», «розщеплення між відчуттям себе дитиною та реальною дорослістю в ситуації відсутності емоційної рівноваги, відсутності поруч в даний момент умовного дорослого»,

«коли іншим на тебе байдуже», «коли в душі пусто», «коли тебе не розуміють та не підтримують».

Проте, частина опитуваних у визначенні поняття самотності звернули увагу на позитивні характеристики цього явища: «можливість поговорити із собою, розібратись у собі, навчитись чомусь новому», «гармонія з собою», «те що дозволяє краще зрозуміти себе, аналізувавши своє самопочуття в ті чи інші моменти», «добре, якщо сприймати її не як ваду, а як щось хороше і навчитися з цим жити», «можливість побути на одинці зі своїми думками».

Не зважаючи на це, варто відзначити, що все ж таки більша частина респондентів, які взяли участь в опитуванні, зазначили негативні ознаки самотності та вказали на її негативний вплив на життя людини.

Таким чином, самотність це особлива форма самосвідомості та самосприйняття, складний внутрішній та соціальний стан людини, для якого характерне відчуження від процесів суспільного буття, суттєве зниження рівня соціальної активності, емоційна пригніченість, зменшення або втрата соціальних контактів, відсутність духовної спорідненості з іншими суб'єктами діяльності, що є наслідком егоцентричного способу життя людини та її відокремлення від соціуму. В той час, як усамітнення є процесом тимчасового та добровільного уникнення соціальних контактів з метою активізації внутрішньо-психологічної діяльності, що спрямована на самопізнання та духовний розвиток.

1.2 Фактори, що впливають на появу самотності в сучасному суспільстві

Поява самотності в сучасному суспільстві є складним явищем, визначеним різноманітними факторами.

У кризові періоди життя людини особливо різко проявляється тимчасова або ситуативна самотність, виникнення якої пов'язано зі зміною кола спілкування, розривом минулих близьких стосунків, втратою рідних, друзів, роботи, вимушеною міграцією в умовах війни, яку переживають українці

внаслідок повномасштабної російської агресії. «...Також самотності сприяють такі причини, як соціально-економічна невизначеність, наслідки пандемії, глобалізація, життєві кризові періоди, психологічні особливості особистості» [50].

Дж. Янг виділив та описав такі причини самотності:

1. Деякі люди відчують труднощі у взаємодії з власною особистістю під час перебування наодинці. Це може бути обумовлено психологічними аспектами, такими як страх, тривога та відчуття власної нецікавості.

2. Страх оцінки та можливого засудження може виникнути внаслідок низької самооцінки та ірраціональних переконань про власну привабливість. Такі відчуття ускладнюють соціальну взаємодію та викликають відчуття дискомфорту в оточенні інших людей.

3. Однією з причин виникнення самотності може бути невміння обирати відповідне оточення. Занадто швидка близькість та помилкові судження про інших можуть призвести до відчуття самотності.

4. Недовіра до людей та переконання, що нікому не можна довіряти, може стати причиною почуття внутрішньої самотності.

5. Страх емоційної близькості, важкість розкриття своїх почуттів та відкриття перед іншими може ускладнювати створення глибоких зв'язків.

6. Труднощі в психосексуальній сфері, такі як комплекси чи внутрішні заборони, можуть створювати перешкоди для взаємодії та спілкування.

7. Відсутність необхідних навичок спілкування, таких як безініціативність або грубість, може ускладнювати встановлення зв'язків.

8. Високі, нереалістичні очікування від інших можуть викликати розчарування та почуття самотності.

9. Схильність до використання інших для власних цілей та прагнення до самоствердження через інших може призводити до поглиблення відчуття самотності [30 С. 36].

Зменшення розміру сім'ї та розпад традиційних родин є фундаментальним соціокультурним явищем, яке викликає серйозні наслідки

для соціальних взаємин та психологічного стану особистості. На думку Дж. Кассіоппо, Дж. Хатчер, Л. Хоук, саме ці зміни сприяють відчуттю втрати соціальної підтримки та викликають збільшення ймовірності виникнення самотності, особливо серед людей похилого віку. У традиційних сім'ях роль групи підтримки виконується членами родини, які забезпечують емоційну, фізичну та соціальну підтримку. Зменшення кількості членів сім'ї може призводити до втрати цієї невід'ємної підтримки, особливо в ситуаціях, коли родинні зв'язки були основним джерелом соціального спілкування. Поширення феномену одиноких чи неповних родин може зробити сім'ї менш стійкими соціальними структурами, що впливає на психологічний комфорт і відчуття приналежності осіб. Особливо це важливо для людей похилого віку, оскільки саме на цьому життєвому етапі вони часто стикаються з втратами своїх близьких, таких як партнери чи друзі. Зменшення соціального оточення призводить до ізоляції та відчуття віддаленості, що в свою чергу сприяє розвитку самотності. Такий стан впливає на якість життя та загострює фізичні та психологічні проблеми у людей похилого віку [37]

Технологічний прогрес, як складова сучасного життя, здійснює неоднозначний вплив на соціальну взаємодію та почуття самотності. З одного боку, він розширює можливості для спілкування та взаємодії, надаючи широкий доступ до віртуальних спільнот та комунікаційних платформ. З іншого боку, технології стають джерелом віртуальної ізоляції, зокрема серед молодого покоління, яке занурене в світ гаджетів та соціальних мереж. Робочий тиск і гнучкість сучасної професійної діяльності також мають значущий вплив на виникнення почуття самотності. Високий темп робочого графіка та постійні зміни в кар'єрних обставинах ускладнюють здатність зберігати стійкі соціальні зв'язки. Робочі зобов'язання можуть вимагати від людей великої гнучкості, що призводить до відчуття віддаленості та ізоляції від традиційних форм соціального спілкування. Дж. Твенге вказує на зростання віртуальної ізоляції та вплив технологій на формування почуття самотності [64]. На думку Ш. Тернбулл, технологічний розвиток та

особливості сучасної праці мають двояку роль у формуванні почуттів самотності, як позитивний інструмент для спілкування і взаємодії, але також як потенційний джерело віртуальної віддаленості та соціальної ізоляції [35].

Місце проживання визначається не лише географічним положенням, але і соціокультурним середовищем, яке може суттєво впливати на почуття самотності особистості. Міста, з їхньою великою концентрацією населення, забезпечують широкий спектр соціальних можливостей, проте одночасно створюють анонімність та віддаленість між людьми. У мегаполісах, де швидкий ритм життя і велика кількість людей, існує ризик втрати особистого зв'язку з оточуючими. Анонімність такого середовища призводить до відчуття втрати індивідуальності та труднощів встановлення значущих міжособистісних зв'язків. Крім того, культурні та соціальні зміни, які характеризуються новими стандартами соціального життя, викликають почуття неузгодженості та становлять додатковий фактор, що сприяє виникненню відчуття самотності. В своїх працях Е. Клайнберг, зазначає, що місце проживання в сучасному світі не лише надає доступ до соціальних можливостей, але також формує умови для виникнення психосоціальних викликів, які можуть впливати на емоційний стан та відчуття самотності у житті людини [64].

Ще одним фактором, що впливає на виникнення почуття самотності науковці зазначають стан здоров'я та процес старіння, особливо у випадках фізичних обмежень або психічних захворювань. Фізичні обмеження призводять до відчуття відірваності від активного соціального життя, зокрема, через труднощі у мобільності або участі у громадських подіях. Психічні захворювання, у свою чергу, ускладнюють встановлення та підтримку міжособистісних зв'язків. Зміни в індивідуальних цінностях та пошуку особистого сенсу життя також визначають нові пріоритети, що впливають на стосунки та взаємодію з оточуючими. У період старіння людина може переосмислити свої цілі та важливість соціальної взаємодії. Це призводить до прагнення до глибших, значущих зв'язків, але одночасно ставить виклик

перед існуючими соціальними мережами [32]. Таким чином, стан здоров'я та старіння взаємодіють з індивідуальними цінностями, визначаючи нові пріоритети, які можуть впливати на взаємодію з оточуючими та виникнення почуття самотності в різні етапи життя. З урахуванням цієї взаємодії різних чинників можна зрозуміти, що самотність в сучасному суспільстві – це явище багатогранне та індивідуалізоване, яке вимагає комплексного підходу для вивчення та подолання.

За результатами анкети «Дослідження самотності та її впливу на життя людей» (Додаток А), серед причин, що обумовлюють виникнення почуття самотності, найчастіше респонденти зазначили такі як «недовіра до людей» (46,2 %), «соціальна ізолюваність» (44,2 %), «страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним» (42,3 %), «втрата або відсутність близької людини» (40,4 %). Крім того, учасники опитування мали можливість додати до запропонованого переліку причин виникнення самотності власні варіанти. Серед власних причин були вказані такі: «близькі на війні», «бездіяльність», «стійке враження, що ніхто мене не розуміє, ніхто не розділяє мої інтереси і погляди на 100%, негативний емпіричний досвід зрад і лицемірства близьких для мене людей, страх того що ситуації повториться, апатія, не бачу сенсу заводити нові стосунки з людьми», «виснаження, відчуття неможливості, щоб хтось тебе замінив, бо не вистачає фахівців» (Рисунок 1.1).

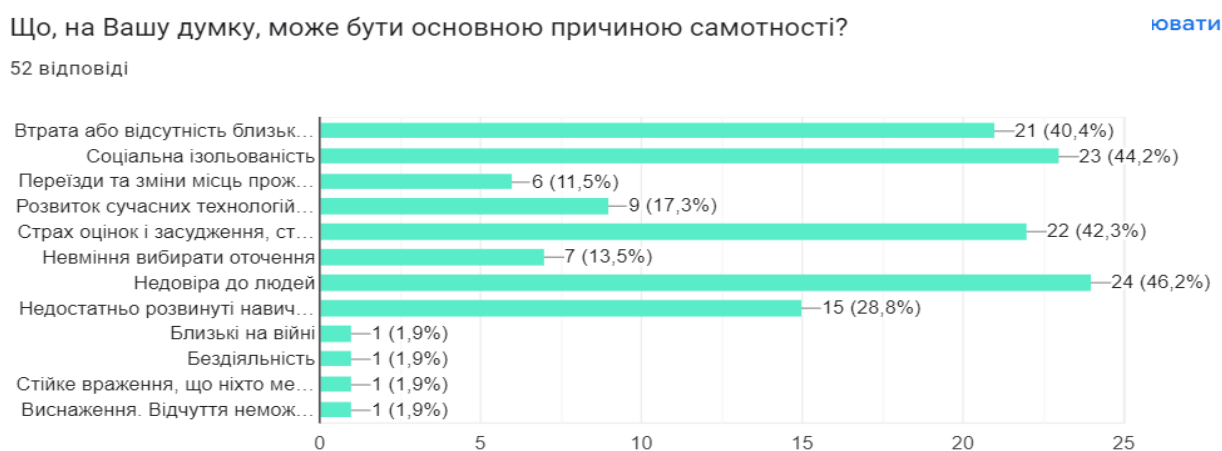


Рисунок 1.1 – Результати аналізу причин виникнення почуття самотності в сучасних умовах, у %

Таким чином, поява самотності в сучасному суспільстві є складним явищем, визначеним різноманітними факторами, які взаємодіють та варіюють в залежності від індивідуальних та соціокультурних умов. На основі аналізу літератури та результатів дослідження причин виникнення почуття самотності в сучасному світі, можна виділити такі фактори, що обумовлюють цей стан: недовіра до людей – високий відсоток відзначений респондентами свідчить про поширену проблему довіри в сучасному суспільстві. Недовіра може виникати через різноманітні причини, включаючи негативний досвід взаємодії чи загальний стан соціальної довіри; соціальна ізоляція – великий відсоток говорить про поширеність проблеми відчуття віддаленості та відсутності соціальної підтримки серед респондентів; страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним: цей аспект вказує на значущість соціальних норм і стереотипів, які впливають на взаємодію між людьми та спричиняють виникнення почуття самотності; втрата або відсутність близької людини підкреслює важливість близьких взаємин та може свідчити про емоційну вагу втрати або відсутності певних осіб у житті респондентів. Серед власних причин виникнення самотності виокремлюються такі аспекти, як війна, бездіяльність, непорозуміння та негативний досвід взаємодії з оточуючими. Це підкреслює індивідуальні особливості та контекст, що впливають на почуття самотності. Загальною тенденцією є те, що фактори, що спричиняють самотність, включають як особисті, так і соціальні аспекти. Визначені причини можуть слугувати основою для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку та зменшення почуття самотності у суспільстві.

Враховуючи ці фактори, можемо стверджувати, що самотність є глобальною проблемою сучасного суспільства, її вплив на психологічний стан і добробут людей потребує серйозної уваги та вирішення. Різноманітні соціальні програми, надання підтримки з боку сім'ї та друзів, усвідомлення важливості взаємодії та спілкування є ефективними засобами боротьби з цією проблемою.

1.3 Психологічні наслідки самотності: емоційні, психічні та соціальні аспекти

Для аналізу самотності як особливого стану особистості та визначення її психологічних наслідків нами була розроблена анкета «Самотність та її вплив на життя людей» (Додаток А). Метою цієї анкети було дослідження проблеми самотності, виявлення поширення стану самотності серед різних вікових груп, аналіз факторів, що спричиняють виникнення стану самотності, а також вивчення наслідків, які вона може мати для життя та психічного самопочуття людей. За допомогою цієї анкети ми отримали інформацію про переживання та думки респондентів щодо самотності, а також виявили можливі шляхи подолання цього стану та покращення соціальних відносин в сучасному суспільстві.

В опитуванні взяли участь 52 респонденти, серед яких 84,6 % (44 особи) жіночої статі та 15,4 % (8 осіб) чоловічої статі, 0 % осіб іншої статі (Рис. 1.2)

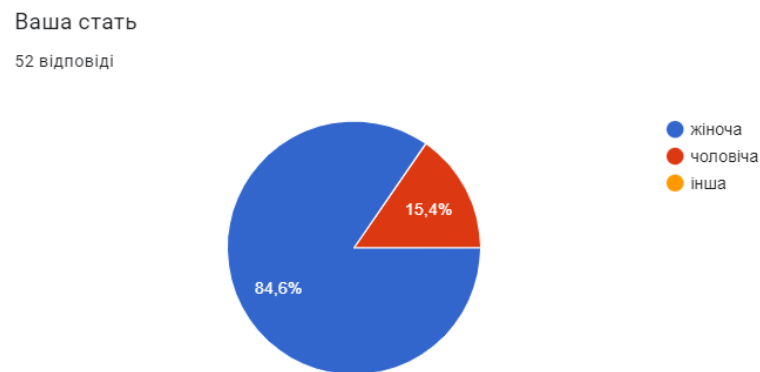


Рисунок 1.2 – Розподіл респондентів за статтю, у %

Переважна більшість респондентів зазначили свій вік у діапазоні 18-25 років – 71,2 % (37 осіб). Друга за чисельністю вікова категорія – 26-35 років. До цієї категорії належить 17,3 % (9 осіб) респондентів. Інші вікові категорії – 36-45 років та 46-55 років мають однакову представленість результатів по 5,8 % (по 3 особи за кожною віковою групою) (Рис. 1.3).

Ваш вік
52 відповіді

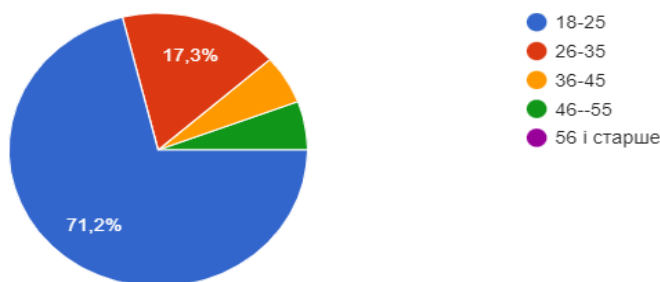


Рисунок 1.3 – Розподіл респондентів за віком, у %

Оскільки дослідження проводилось в онлайн-форматі це дало можливість залучити до опитування осіб, які мають різний статус проживання та охопити різні групи населення України. Зокрема, переважна більшість респондентів – 88,5 % (46 осіб) перебувають на території України за постійним місцем проживання, 3,8 % (2 особи) – внутрішньо переміщенні громадяни України, 5,8 % (3 особи) перебувають за кордоном і є вимушеними емігрантами та 1,9 % (1 особа) зазначила, що працює за межами України (Рис. 1.4).

Ваш статус проживання на даний момент часу?
52 відповіді

 Копіювати



Рисунок 1.4 – Розподіл респондентів за місцем проживання, у %

На запитання «Чи відчуваєте Ви періоди самотності?» більше половини респондентів відповіли ствердно. Так, 15,4 % (8 осіб) зазначили, що цей стан вони переживають часто та 51,9% (27 осіб) респондентів вказали, що такі переживання їм іноді властиві, 25 % (13 осіб) рідко переживають самотність. І

тільки 7,7 % (4 особи) відмітили, що ніколи не відчували себе самотніми (Рис. 1.5).

Чи відчуваєте Ви періоди самотності?

52 відповіді



Рисунок 1.5 – Результати анкетування щодо переживання почуття самотності, у %

Результати опитування свідчать, що понад половини респондентів відчувають періоди самотності. Значна кількість респондентів (67,3 %) вказала на те, що цей стан для них є регулярним і поширеним або іноді допускають періоди самотності, що вказує на те, що це є розповсюдженим явищем. Це свідчить про те, що самотність є значущою проблемою у сучасному суспільстві.

На основі аналізу соціально-психологічної літератури та результатів анкетування, ми виділили та описали низку психологічних наслідків переживання почуття самотності.

Депресія та тривожність. Переживання самотності суттєво впливає на емоційний стан людини, призводить до низки проблем, що обумовлені відсутністю задоволення соціальних потреб. Одним з основних емоційних наслідків переживання самотності є почуття туги та занепокоєння. Самотність породжує страх відкидання, неприйняття та невпевненості у власній цінності, що призводить до виникнення тривоги та депресії. Крім того, депресивний стан може виникати внаслідок постійних циклів негативних думок, що супроводжують почуття ізольованості. Постійне порівняння себе з іншими, невдоволеність власним життям та відчуття втрати можливостей

супроводжуються глибокою депресією, що може призводити до зменшення мотивації, енергії та інтересу до життя, віддзеркалюючи ускладнений емоційний стан самотньої людини [22; 29]. Спроби заповнити емоційну пустоту призводять до негативних звичок або залежностей, що подальшим чином поглиблюють емоційний дисбаланс та важкість. У контексті соціальної природи людини, відсутність близьких стосунків та соціальної підтримки може суттєво впливати на її емоційне та психічне благополуччя. Загалом, емоційні проблеми, викликані самотністю, визначаються втратою соціальних зв'язків та близьких стосунків, що породжує внутрішню турботу та психічний стрес.

У відповіді на питання анкети «Чи впливає Ваш стан самотності на Ваш емоційний стан?» 46,3 % респондентів відповіли «так, негативно», що свідчить про те, що відчуття ізоляції та віддаленості суттєво впливають на емоційне благополуччя людей; 35,2 % визнали, що їхні емоції від самотності іноді можуть бути позитивними, що може вказувати на те, що для таких осіб періоди самотності можуть бути сприятливими для самопізнання або особистісного зростання; і лише 18,5 % респондентів стверджують, що стан самотності не впливає на їхній емоційний стан, для таких людей здатність бути самим з собою або відсутність соціальних взаємодій не має істотного впливу на їхнє психічне становище (Рис. 1.6).

Чи впливає Ваш стан самотності на Ваш емоційний стан?

54 відповіді

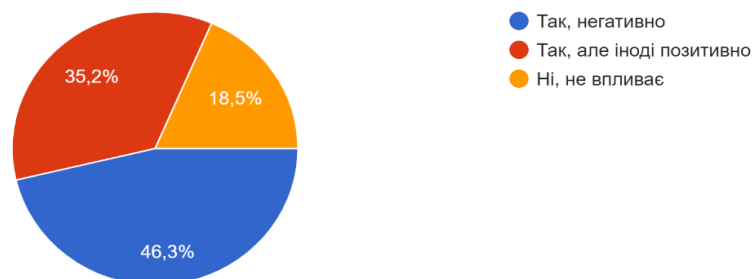


Рисунок 1.6 – Результати анкетування щодо впливу самотності на емоційний стан особистості, у %

Загалом, отриманні результати підкреслюють наявність психологічних наслідків самотності для емоційних станів людей, а також вказують на їх індивідуальний характер.

Низька самооцінка та втрата віри в себе. Люди, які відчують себе самотніми, починають сумніватися у своїй цінності та своїх здібностях. Це призводить до розвитку низької самооцінки та втрати віри в себе. Низька самооцінка та втрата віри в себе становлять значущий аспект психологічного впливу самотності. Почуття власної непотрібності та неважливості виникають внаслідок різних факторів, пов'язаних з самотністю, і впливають на психічний стан людини. Відсутність активної соціальної взаємодії призводить до відчуття відсутності підтримки та розуміння, оскільки соціальна взаємодія часто є джерелом позитивного підкріплення і визнання, її відсутність сприяє формуванню внутрішньої переконаності щодо власної менш цінної ролі у спільноті. Порівняння себе з оточуючими в такому стані поглиблює почуття невдачі, особливо в сучасному світі, де соціальні мережі створюють ідеалізовані образи життя, особа, яка відчуває себе самотньою, може відчути себе менш успішною та привабливою в порівнянні з іншими. Низька самооцінка може виникнути внаслідок внутрішньої критики та самоосудження. Самотність призводить до підвищеного ступеня рефлексії та аналізу власного життя, що, у відсутність позитивного підкріплення, може перерости в негативні переконання про себе [3; 6; 10; 14]. Отже, взаємозв'язок між самотністю, низькою самооцінкою та втратою віри в себе створює відчуття вразливості та невизначеності у власних можливостях та власній цінності.

Людина має потребу бути частиною соціальної групи та відчувати приналежність до неї, і тому виникнення відчуття самотності та відстороненості від інших впливає на її самооцінку. Через те, що людина сприймає себе очима інших, і якщо вона відчуває себе неприйнятною або відкинутою, то вона починає сприймати себе негативно, особливо, коли постійно порівнює себе з іншими, у яких більше стосунків або зв'язків, що

також призводить до зниження самооцінки. Соціальна взаємодія дає можливість людям знайти своє місце у світі та виразити свої ідеї, бажання та потреби. Самотність ускладнює процес самоствердження [4; 25].

Отже, зниження самооцінки є серйозною проблемою, що пов'язана із переживанням самотності. Це створює негативний цикл, коли самотність призводить до зниження самооцінки, а зниження самооцінки поглиблює почуття самотності. Розуміння цих механізмів допоможе виявити проблему та звернутися за підтримкою та допомогою для покращення самооцінки та подолання самотності (Рис. 1.7).

Ви переживаєте почуття невпевненості через свою самотність?

52 відповіді

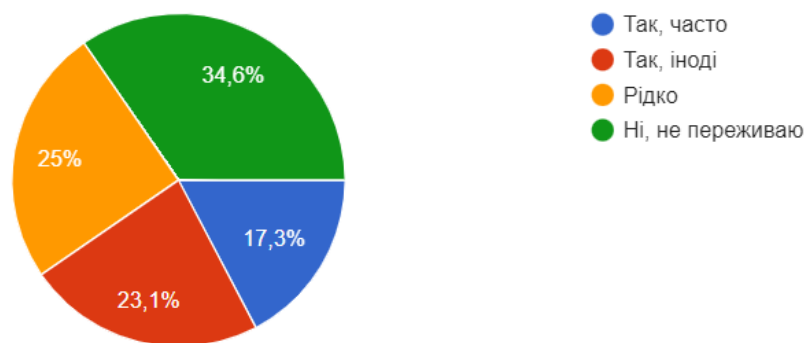


Рисунок 1.7 – Результати анкетування щодо впливу самотності на самооцінку особистості, у %

Соціальна ізоляція. Почуття самотності може призводити до уникнення соціальних ситуацій і, в кінцевому рахунку, до соціальної ізоляції, що ускладнює можливість встановлення нових відносин та збереження існуючих. Ключовою причиною цього може бути страх відмови та невпевненість у власних соціальних навичках. Люди, які відчують себе самотніми, уникають контактів з іншими, бояться, що не будуть прийняті, або їхніх соціальних вмінь не вистачить для взаємодії. Це уникнення соціальних ситуацій та соціальна ізоляція можуть стати замкненим колом, оскільки брак спілкування обмежує можливості створення нових відносин і утримання існуючих. Нехтуючи соціальною взаємодією, людина втрачає можливості для

взаєморозуміння, емоційної підтримки та спільного розвитку. Цей цикл ізоляції може мати серйозні наслідки для загального психічного здоров'я особистості. Спільнота та соціальна взаємодія відіграють важливу роль у психосоціальному розвитку людини, і відсутність цих аспектів викликає почуття відсутності підтримки, стрес та загострює самотність, що справляє негативний вплив на якість життя людини та загальний стан її психічного здоров'я, вимагає уваги та підтримки для подолання цього стану [17; 33; 47].

Лише 1,9 % респондентів говорять з іншими про свою самотність і почуття відчуженості, 55,6 % ні з ким не діляться своїми переживаннями, а 42,6 % - іноді обговорюють свої проблеми з іншими (Рис. 1.8).

Чи розмовляєте Ви з ким-небудь про свою самотність та почуття відчуженості?

54 відповіді

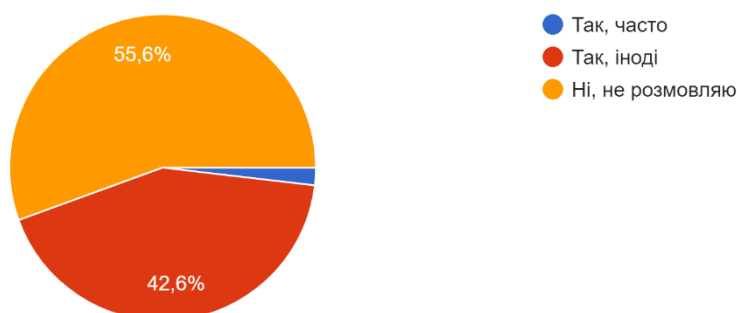


Рисунок 1.8 – Результати анкетування щодо необхідності ділитись своїм почуттям самотності з іншими, у %

Результати опитування свідчать про високий рівень невпевненості та нездатності багатьох респондентів поділитися своєю самотністю та почуттями відчуженості. Низька частка тих, хто відкрито говорить про свою самотність, свідчить про те, що багато людей стикаються з труднощами у виявленні та вираженні своїх внутрішніх переживань. Особливо вражає той факт, що понад половина респондентів (55,6%) не обговорює свої переживання з ким-небудь. Це може свідчити про широко поширений стереотип або стигматизацію стосовно вираження почуттів самотності, що часто перешкоджає людям шукати допомогу чи знаходити підтримку для спілкування. Отже, вкрай

важливо надавати підтримку та розуміння соціального середовища для тих, хто відчуває потребу у спілкуванні та необхідність поділитись внутрішніми переживаннями.

Функціональні проблеми в міжособистісних стосунках: Самотність впливає на здатність встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні відносини. Люди відчувають труднощі в спілкуванні та виявляють замкнутість. Втрати певних соціальних навичок та здатності адаптуватися до соціальних ситуацій, ускладнює подальшу спробу встановлювати нові стосунки [12; 20]. Зазвичай, люди вдосконалюють свої соціальні навички та здібності до спілкування за допомогою постійної практики в різних соціальних ситуаціях. Проте, якщо людина тривалий час переживає стан самотності, їй бракує такої можливості взаємодіяти з іншими та вдосконалювати свої соціальні навички. Постійна самотність робить людину менш впевненою в собі та викликає відчуття занепокоєння під час спілкування з новими людьми або в соціальних групах, що призводить до прагнення уникати соціальних ситуацій і ускладнює процес встановлення нових стосунків. Соціальні навички часто пов'язані з емоційним інтелектом – здатністю розуміти та контролювати свої емоції, а також емпатією – здатністю сприймати та розуміти емоції інших [13]. Самотність ускладнює розвиток цих аспектів, що впливає на соціальну адаптацію людини.

Тривала самотність призводить до формування соціального страху перед взаємодією з іншими людьми або соціальними ситуаціями. Цей страх значно обмежує можливість людини організувати нові стосунки та будувати соціальні зв'язки. Ізоляція та недостатнє відпрацювання соціальних навичок впливає на здатність людини адаптуватися до соціальних ситуацій і встановлювати нові стосунки. Однак важливо зазначити, що соціальні навички є динамічним аспектом, який можна вдосконалювати та розвивати, навіть якщо людина довго перебувала у стані самотності. Підтримка, самосвідомість і воля можуть допомогти подолати ці труднощі та збудувати здорові соціальні взаємини [5].

Погіршення фізичного здоров'я. Дослідження зазначають тісний зв'язок між почуттям самотності та фізичним здоров'ям людини, вказують на негативний вплив почуття самотності на різні аспекти фізичного благополуччя. Зокрема: деякі дослідження доводять, що люди, які регулярно відчувають самотність, більш схильні до розвитку серцевих захворювань; фізичні прояви самотності включають зниження імунітету, що робить організм вразливішим до інфекцій та інших захворювань. Проблеми зі сном, які часто пов'язані з почуттям самотності, впливають на загальний стан здоров'я, психічну готовність та роботу інших систем організму. Головні болі, шлунково-кишкові проблеми та інші психосоматичні симптоми також пов'язані з емоційним станом самотності. Такі наукові результати підкреслюють важливість розуміння та врахування психосоматичного взаємозв'язку між емоційним та фізичним здоров'ям та підкреслюють потребу у комплексному підході до підтримки осіб, які відчувають почуття самотності [19].

Втрата інтересу до життя та загальне зниження задоволеності рівнем життя. Почуття глибокої самотності може викликати втрату інтересу до життя та втрату мотивації досягати особистих чи професійних цілей, призводить до загального зниження задоволеності рівнем життя. Цей емоційний дисонанс має важливі наслідки для якості життя та здатності досягати особистих чи професійних цілей. Втрата інтересу до життя може виникнути через відсутність емоційного зв'язку та підтримки від інших людей, що ускладнює здатність знаходити радість та задоволення в повсякденних речах. Особистість, яка відчуває глибоку самотність, втрачає мотивацію для досягнення особистих та професійних цілей через відчуття важкості та безглуздості таких зусиль. Цей процес призводить до поглиблення почуття самотності, оскільки втрата інтересу та мотивації зменшує можливість взаємодії з іншими та залучення до соціальних подій та взаємин [36]. Враховуючи це, розуміння та виявлення факторів, що викликають глибоку

самотність, стає важливим завданням для розроблення ефективних підходів до психологічної підтримки та реабілітації осіб, які відчувають це почуття.

За результатами анкетування щодо оцінки загального рівня задоволеності життям виявлено, що 11,1 % респондентів повністю задоволені своїм життям, частково задоволені – 78,8 % респондентів, а 7,4 % – не задоволені, 3,7 % – знаходяться у відчаї (Рис. 1.9).

Як би Ви охарактеризували свій загальний рівень задоволення життям? |
52 відповіді

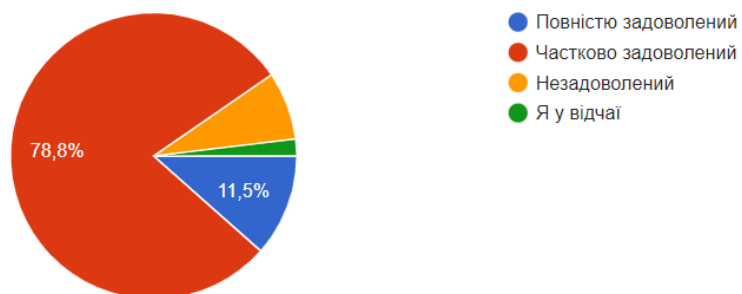


Рисунок 1.9 – Результати анкетування щодо загального рівня задоволеності життям, у %

Отримані результати анкетування щодо загального рівня задоволеності життям вказують на різноманіття емоційних станів серед респондентів. Хоча більшість, а саме 78,8%, відчуває часткове задоволення своїм життям, що є позитивним показником, важливо враховувати інші категорії. Зауважимо, що 11,1% респондентів повністю задоволені своїм життям, що свідчить про наявність значної кількості осіб із високим рівнем емоційного комфорту та задоволення. Однак відсоток тих, хто не задоволений (7,4%), або навіть перебуває у відчаї (3,7%), вказує на наявність групи, яка стикається із складнішими емоційними викликами та потребує психологічної підтримки та допомоги. Такий різноманітний спектр емоційних станів свідчить про важливість індивідуального підходу до підтримки психічного здоров'я, зокрема у забезпеченні ресурсів та інструментів для тих, хто може відчувати незадоволеність чи відчай.

Порушення сну та емоційний дисбаланс: Почуття самотності має глибокий вплив на психічний та емоційний стан людини, що відзначається

численними негативними наслідками, включаючи проблеми зі сном та виникнення стресу та роздратованості. Довготривала самотність викликає порушення сну, спілкування та взаємодія з іншими людьми не лише задовольняє основні соціальні потреби, але також відіграє важливу роль у регуляції сну [40]. Відсутність цього соціального контакту призводить до виникнення проблем із засипанням, погіршення якості сну та інших порушень нічного режиму. Порушення сну, в свою чергу, може викликати втомленість, погіршення концентрації та загострення емоційних реакцій. Почуття самотності пов'язане із стресом та роздратованістю: відчуття відсутності підтримки та розуміння призводить до постійного напруження, яке, у свою чергу, сприяє розвитку стресових реакцій. Стрес, у свою чергу, викликає низку фізіологічних та психічних змін, що сприяють виникненню емоційного напруження, роздратованості та негативних емоцій. Нарешті, постійна самотність призводить до розвитку депресії та виникненню загрози психічному здоров'ю людини. Співіснування з почуттям ізоляції та відсутності підтримки може призводити до глибоких емоційних випробувань, що, в свою чергу, сприяє розвитку депресивних станів. Депресія впливає на різні сфери життя, включаючи здатність до взаємодії, виконання роботи та загальну якість життя. Отже, важливо розуміти, що самотність не лише відображає відсутність соціального контакту, але також має значущий вплив на психічне та емоційне благополуччя. Забезпечення підтримки та соціальної взаємодії є ключовими факторами у попередженні негативних наслідків, пов'язаних із самотністю [41].

Інтернет та соціальні мережі також можуть стати способом уникнення реальної самотності, але така «ілюзія» соціального спілкування погіршує самотність і призводить до виникнення залежності від онлайн-комунікації. Тому важливо звертати увагу на цей аспект і надавати підтримку людям, які можуть переживати самотність, а також розвивати соціальні програми та ініціативи для підтримки та покращення соціального спілкування.

Висновки до розділу

Стан самотності виникає через егоцентричний спосіб життя та зростання відчуження в суспільстві. У контексті екзистенційних аспектів, подолання самотності може досягатися через відновлення духовної єдності з іншими людьми, на базі любові, дружби та духовного спілкування з Богом. У соціальному аспекті, подолання самотності передбачає формування таких соціально-політичних відносин, що привертають людину до активної участі в громадському житті та процесу прийняття рішень у різних сферах суспільного буття. З психологічної точки зору, подолання самотності досягається через розглядання та розв'язання різних аспектів особистісного життя: самопізнання та робота з почуттями, сприяння соціальній взаємодії, розвиток комунікативних навичок, створення позитивних ритуалів та звичок, пошук підтримки у професійних фахівців, використання можливостей для участі у громадському житті, розвиток внутрішніх ресурсів. Важливо враховувати, що подолання самотності – це індивідуальний процес, і підходи можуть варіюватися залежно від особистих потреб та контексту. Самотність негативно впливає на психіку людини, руйнує її, тоді як усамітнення може виявитися позитивним процесом, що сприяє особистісному розвитку. Загалом, аналіз показує, що проблема самотності є складною та вимагає комплексного підходу, щоб відновити здорові соціальні відносини та забезпечити благополуччя і психічне самопочуття людей.

На основі аналізу літературних джерел та за результатами анкетування, нами визначені такі психологічні наслідки переживання самотності як виникнення депресії та зростання тривожності, зниження самооцінки та втрата віри в себе, соціальна ізоляція, виникнення функціональних проблем з комунікацією, погіршення фізичного здоров'я, втрата інтересу до життя та зниження рівня задоволеності життям, порушення сну та емоційний дисбаланс.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

На основі систематизації теоретичних, емпіричних досліджень та результатів анкетування щодо проблеми самотності в сучасному суспільстві, нами було сформульовано припущення про те, що врахування таких психологічних наслідків самотності як депресія, тривожність, низька самооцінка та втрата віри в себе, соціальна ізоляція, низький рівень комунікативних навичок, втрата інтересу до життя та зниження рівня задоволеності життям, емоційний дисбаланс сприятиме розробці тренінгової програми, спрямованої на їх подолання.

Відповідно до зазначеної мети та гіпотези дослідження нами було сформульовані завдання емпіричного дослідження:

1. Емпірично визначити рівні прояву почуття самотності серед студентів.
2. Дослідити вираженість таких показників психологічних наслідків самотності особистості: рівень задоволеності життям (почуття щастя), емоційні стани, комунікативні навички, самооцінка.
3. Розробити тренінгову програму попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності та практичні рекомендації щодо її застосування.

На першому етапі дослідження здійснювався збір матеріалу щодо проблеми самотності в сучасному суспільстві, проведений теоретичний аналіз наукової літератури з виявленням причин виникнення почуття самотності, здійснений аналіз основних понять та визначень, розроблено авторську анкету «Самотність та її вплив на життя людей» та проведено анкетування, визначені та обґрунтовані психологічні наслідки самотності.

На другому етапі виділенні напрями, визначені принципи організації та методи основного дослідження, здійснений підбір діагностичного інструментарію, спрямованого на дослідження психологічних наслідків самотності. Визначена вибірка та основи дослідження.

На третьому етапі розроблена тренінгова програма, що спрямована попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності та практичні рекомендації щодо її застосування.

На четвертому етапі підбиті підсумки та сформульовані висновки дослідження.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр» Хмельницького національного університету. Для аналізу самотності як особливого стану особистості та визначення її психологічних наслідків нами була розроблена анкета «Самотність та її вплив на життя людей». В анкетуванні взяли участь 52 респондента, серед яких 84,6 % (44 особи) жінки, 15,4 % (8 осіб) чоловіки. Переважна більшість респондентів вікової категорії 18-25 років – 71,2 % (37 осіб), 26-35 років – 17,3 % (9 осіб), респонденти 36-45 років та 46-55 років мають однакову представленість – 5,8 % (по 3 особи за кожною віковою групою).

У дослідженні психологічних наслідків самотності взяли участь 30 студентів факультетів здоров'я, психології, фізичної культури та спорту та міжнародних відносин та права Хмельницького національного університету. Вік учасників дослідження в інтервалі від 18 до 25 років. Чоловіків 7 осіб та 23 особи жіночої статі.

Під час дослідження був реалізований принцип добровільної участі, і це дало можливість знизити ймовірність мотиваційних викривлень. Всім учасникам дослідження було гарантовано збереження конфіденційності результатів та надання зворотного зв'язку. Під час заповнення тестів та опитувальників, учасники дослідження могли зберігати анонімність.

Для вивчення самотності застосовувався опитувальник С. Корчагіної «Самотність» (Додаток Б).

Для дослідження психологічних наслідків самотності особистості були використані такі методики та опитувальники:

- методика «Самооцінка емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса) (Додаток В);
- методика «Оксфордська шкала щастя» (М. Аргіла та П. Хіллса) (Додаток Г);
- тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха) (Додаток Д);
- методика «Визначення загальної самооцінки» (С. Ковальнової) (Додаток Е).

Вибір методик обумовлений результатами теоретичного аналізу та анкетування.

Опитувальник «Самотність» С. Корчагіної

Дана методика спрямована на виявлення глибини переживання почуття самотності. Результати опитувальника обробляються відповідно за 4-х бальною системою: відповідь «завжди» – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Для виміру вираженості самотності застосовується ключ: 12-16 балів – людина не переживає зараз почуття самотності; 17-27 балів – людині властиве неглибоке переживання самотності; 28-38 балів – людина відчуває глибоке переживання актуального почуття самотності; 39-48 балів – виражене дуже глибоке переживання почуття самотності, заглибленість в цей стан.

С. Корчагіна зазначає, що почуття самотності має зовнішні та внутрішні ознаки та прояви, в залежності від глибини та вираженості цього почуття.

Зовнішні поведінкові ознаки: відсутність довірливого спілкування, коли немає з ким поділитися своїми таємницями, немає з ким порадитися; відсутність близьких відносин з іншою людиною, друзів, сім'ї; обмежене коло спілкування; надмірна метушливість у спілкуванні, або, навпаки, похмурість,

постійна замкнутість; схильність уникати конфліктні ситуації, проте, якщо це не вдається, то виявляється невміння діяти конструктивно; сарказм.

Критерії внутрішнього стану: невдоволення життям; почуття розгубленості в світі; хронічна незадоволеність, почуття власної неповноцінності; оцінка себе як нещасної людини; відчуття, що ти «нікому не потрібний»; часті та песимістичні роздуми щодо своєї долі; невміння жити теперішнім, тобто постійні уявні «повернення» в минуле, часто з почуттям жалю типу «якби ...», а також наявності ілюзії щодо майбутнього: «якщо тільки захочу ...». [42]

Методика «Оксфордська шкала щастя» (М. Аргіла та П. Хіллса)

Методика «Оксфордська шкала щастя» є важливим інструментом для вимірювання рівня щастя, який включає 29 ретельно розроблених питань. Опитувальник OHQ (The Oxford Happiness Questionnaire) був розроблений в Оксфорді в 1989 році Майклом Аргілем і Пітером Хіллом, проте в нашому дослідженні ми використовуємо більш нову версію, яка була створена у 2002 році. Початковий опитувальник не був валідований, оскільки лише 12 з 29 тверджень дійсно вимірювали рівень щастя. У новій версії використовуються такі концепції, як товарицькість, відчуття контролю, позитивне пізнання, психічна настороженість, самооцінка, життєрадісність, оптимізм та емпатія для вимірювання щастя. Обстежувані повинні оцінювати 29 тверджень за шкалою від 1 до 6, де 1 – абсолютно не погоджуюсь, а 6 – абсолютно погоджуюсь. Результати розраховуються від 1 до 6 балів, при цьому 6 вказує на високий рівень щастя, а середній рівень визначається при 3.5 балах. У новій версії опитувальника кожне твердження має 4 відповіді, і рівень щастя категоризується від 0 до 100% залежно від отриманих балів: 0-20% – низький рівень, 21-40% – знижений рівень, 41-60% – середній рівень, 61-80% – підвищений рівень, і 81-100% – високий рівень щастя [58].

Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса)

Дана методика застосовується для самооцінки емоційних станів. Дана методика ефективна, коли необхідно виявити зміну емоційного стану людини

протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її оперативним інструментом. При цьому можна як викреслювати криві зміни окремих показників, так і працювати тільки з інтегральним результатом.

Переживання особистістю травмуючих життєвих подій та їх наслідків великою мірою залежить від емоційного стану людини та її вміння швидко відновлювати свої емоційні ресурси. У загальному вигляді емоційний стан – характеристика емоцій людини, яка відображає її ставлення щодо об'єктів оточуючого середовища. Стан може виявлятися як зовнішньо, так і внутрішньо. Внутрішній стан емоцій фіксується на певний момент часу на відчуттях благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, так і його частин. Зовнішня оцінка стану емоцій фіксується за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Вимірювання за цією методикою проводиться за 10 бальною системою. Обстежуваному пропонується обрати в кожному із запропонованих суджень те, яке краще описує його стан на зараз. Обраний номер судження з кожного набору заноситься у відповідний рядок для відповідей.

Вимірюються такі показники: спокій-тривожність (індивідуальна самооцінка дорівнює номеру судження, обраного за даною шкалою. Аналогічно визначаються індивідуальні значення за іншими показниками: «Енергійність-втома»; «Піднесеність-пригніченість»; «Почуття упевненості в собі-почуття безпорадності».

Сумарна за чотирма шкалами оцінка стану I5 визначається за формулою: $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, де I1, I2, I3, I4 – індивідуальні значення за відповідними шкалами. Результати тестування інтерпретуються наступним чином: від 26 до 40, то обстежуваний високо оцінює свій емоційний стан, від 15 до 25 балів, то середня оцінка емоційного стану, від 4 до 14 балів – низька. Твердження описують емоційний стан в діапазоні понять: тривога-спокій і підйом-депресія.

Окремо описуються результати за шкалами. Шкала «Спокій-тривожність»: вище 6 балів: під час опитування обстежуваний демонструє перевагу «Спокою» (витримку, терпимість, стриманість, терплячість, статичність, врівноваженість, розважливість, незворушність); 5-6 балів: самооцінка обстежуваного показує середні показники за шкалою «Спокій-тривожність», коли жоден з полюсів не переважає; 1-4 бали: за самооцінкою прогнозується нерішучість, засмиканість, заляканість, полохливість, закомплексованість, невпевненість, нервовість, напруженість, боязкість.

Шкала «Енергійність-втома»: вище 6 балів: обстежуваний оцінює себе як ініціативну, діяльну, підприємливу, спрямовану, активну, пробивну, кмітливу особистість; 5-6 балів: самооцінка демонструє середні показники за цією шкалою без переваги жодного з полюсів; 1-4 бали: обстежуваний оцінює себе як неініціативну, пасивну, інертну, безініціативну, мляву, апатичну, байдужу, повільну особистість.

Шкала «Піднесеність-пригніченість»: вище 6 балів: обстежуваний оцінює себе як темпераментну, завзяту, енергійну, поривчасту, розкуту, волелюбну, жваву, рухливу особистість; 5-6 балів: середні показники за шкалою без явного переваги жодного з полюсів; 1-4 бали: сором'язливість, боязкість, нерішучість, несміливість, заляканість, сором'язливість, пригніченість

Шкала «Впевненість в собі - почуття безпорадності»: вище 6 балів: боєць, загартована, рішуча, наполеглива, працездатна, вольова, сильна, тверда, відважна, безстрашна, самостійна особистість; 5-6 балів: середні показники за шкалою, без переваги жодного з полюсів; 1-4 бали: слабохарактерна, безмовна, несмілива, слабка, слабовільна, особистість.

Сумарна оцінка стану: цей показник відображає ступінь емоційного підйому / виснаження обстежуваного [28].

«Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха)

Мета даної методики полягає у визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних вмінь. Ця методика дає можливість виявити різні аспекти комунікативних навичок особистості, а саме: вона дає оцінку сформованості вміння висловлювати та приймати компліменти, виявляти адекватну реакцію на справедливую критику, реагувати на несправедливую критику, провокативну поведінку, співчувати, уміння звертатися з проханнями або відмовляти у них, оцінювати контактність, особливості реагування на спробу познайомитися. Опитувальник включає 27 комунікативних ситуацій, кожній з яких відповідає 5 варіантів поведінки. Обстежуваному пропонується обрати один варіант, притаманний саме йому спосіб поведінки в такій ситуації. Усі питання розподіляються на п'ять типів комунікативних ситуацій: 1) ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера; 2) ситуації, в яких треба реагувати на негативні висловлювання; 3) ситуації, за яких звертаються з проханням; 4) ситуації співбесіди; 5) ситуації, в яких необхідно виявляти емпатію (розуміння почуттів і станів інших людей). В результаті застосування даної методики визначається провідний тип поведінки обстежуваного: або залежна позиція в спілкуванні (тобто, невпевнена поведінка), компетентна позиція (тобто, впевнена поведінка), агресивна позиція (тобто, поведінка пригнічення). За кількістю компетентних реакцій маємо можливість визначити рівень компетентності обстежуваного в спілкуванні за такою шкалою: високий рівень – 21-27 балів; вище середнього – 19-20 балів; середній рівень – 15-18 балів; нижче середнього – 12-14 балів; 0-11 балів – низький рівень. Отже, за допомогою цієї методики можна визначити, який стиль переважає в певній ситуації спілкування [38].

Методика «Визначення загальної самооцінки» (С. Ковальової)

Ця методика призначена для вимірювання самооцінки особистості і дозволяє оцінити її загальний рівень, а також її компоненти. Вона передбачає

використання конкретного набору питань або тверджень, на які респондент має відповісти за п'ятибальною шкалою, від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Шляхом підрахунку середнього балу, отриманого з усіх відповідей, визначається загальний рівень самооцінки. Отримані результати дають уявлення про рівень самооцінки та особливості її прояву в різних сферах життя особистості.

За результатами емпіричного дослідження була розроблена тренінгова програма, яка спрямована на попередження та зниження інтенсивності переживання самотності, а також практичні рекомендації щодо її застосування [45].

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних наслідків самотності особистості

На даному етапі емпіричного дослідження були проаналізовані отримані результати дослідження самотності за методикою С. Корчагіної. Загальні результати за цією методикою представлені на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1–Загальні результати опитувальника «Самотність» С. Корчагіної,

у %

За результатами тестування, було виявлено, що у 36 % респондентів відсутнє почуття самотності, неглибоке почуття самотності переживають 39 % студентів, а 25 % респондентів мають глибоке переживання актуального почуття самотності, тобто, четверта частина студентів «тут і тепер» відчувають себе кинутими, для них характерне життя у минулому, незадоволеність життям, туга та смуток за спілкуванням, песимістичні думки, розгубленість у світі тощо. Для людей, які переживають неглибокий рівень почуття самотності, характерні замкнутість, формальне спілкування, почуття відторгнення у соціальних групах. Також зауважимо, що четвертий рівень – дуже глибоке переживання почуття самотності, заглибленість у цей стан, не представлений у результатах респондентів. Авторка методики відзначає, що це є «передклінічний стан, який нагадує депресію».

Таким чином, на основі отриманих даних відзначимо, що загальною тенденцією для цієї групи обстежуваних є різноманітність в переживанні почуття самотності. Відсутність цього почуття, свідчить про стабільні та налагоджені соціальні зв'язки цієї частини дослідженої групи. Для 39% студентів характерне неглибоке відчуття самотності, що вказує на обмежене коло спілкування та відсутність глибоких довірливих відносин. У цього сегмента респондентів можливо відмітити деяке відчуття втрати теплого та довірливого спілкування, що викликає певне засмучення. З іншого боку, 25% респондентів переживають глибоке відчуття самотності, що вказує на значний дефіцит соціальних зв'язків та відсутність задоволення від спілкування. Юнаки та дівчата, які переживають глибокий рівень самотності, мають певний перелік негативних емоційних станів: почуття непотрібності, тривожність, апатія, відчуття того, що їх не розуміють, не підтримують. Отже, результати свідчать про варіативність рівнів самотності серед досліджуваної групи студентів, і важливо приділити увагу індивідуальним особливостям та потребам кожного сегмента для ефективної психологічної підтримки.

Результати дослідження вираженості почуття щастя за методикою «Оксфордська шкала щастя» (Таблиця 2.1 та Рисунок 2.2):

Таблиця 2.1 – Результати дослідження вираженості щастя

| Оксфордська шкала щастя | | | |
|--------------------------------|---------|-------------------------------|--------------------------|
| Рівень | | Кількість респондентів | Відсоток від усіх |
| Низький рівень | 0-20% | 4 | 14 % |
| Знижений рівень | 21-40% | 7 | 23% |
| Середній рівень | 41-60% | 16 | 53 % |
| Підвищений рівень | 61-80% | 3 | 10 % |
| Високий рівень | 81-100% | 0 | 0 % |
| Разом | | 30 | 100% |

Як свідчать результати, низький рівень щастя виявлено в 4 респондентів (14 %); знижений рівень – у 7 респондентів (23 %); середній рівень – у 16 респондентів (53 %); підвищений рівень – у 3 респондентів (10 %); високий рівень не виявлений в жодного з обстежуваних.



Рисунок 2.2 – Результати дослідження вираженості почуття щастя, у %

Виявлені низький (14 %) та знижений рівні (у 23 %) почуття щастя свідчать про те, що такі люди переживають значний рівень нещастя, дискомфорту або незадоволеності своїм життям, що може бути обумовлено такими зовнішніми та внутрішніми причинами: емоційні проблеми (негативні

емоції, такі як тривога, страх, депресія або почуття провини, стрес, незадовільні соціальні стосунки (почуття ізолюваності або недостатність підтримки з боку близьких та друзів), низька самооцінка, нестабільна ситуація (війна в Україні, постійні зміни, нестабільна робота або особисте життя). Людям з низьким рівнем почуття щастя, важливо надати психологічну допомогу професійного психолога або психотерапевта, який допоможе з'ясувати причини та надати необхідну підтримку.

Для самооцінки емоційних станів нами була застосована методика А. Уессмана, Д. Рікса, яка дозволила нам за сумарною оцінкою емоційного стану визначити ступінь підйому-виснаження обстежуваних (Рис. 2.3; 2.4).

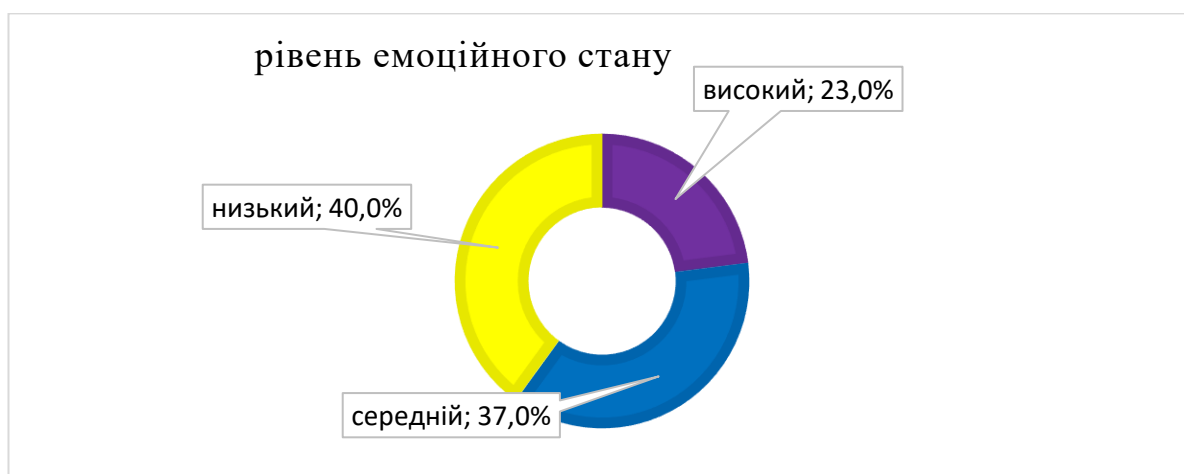


Рисунок 2.3 – Сумарна оцінка стану емоційного підйому-виснаження, у %

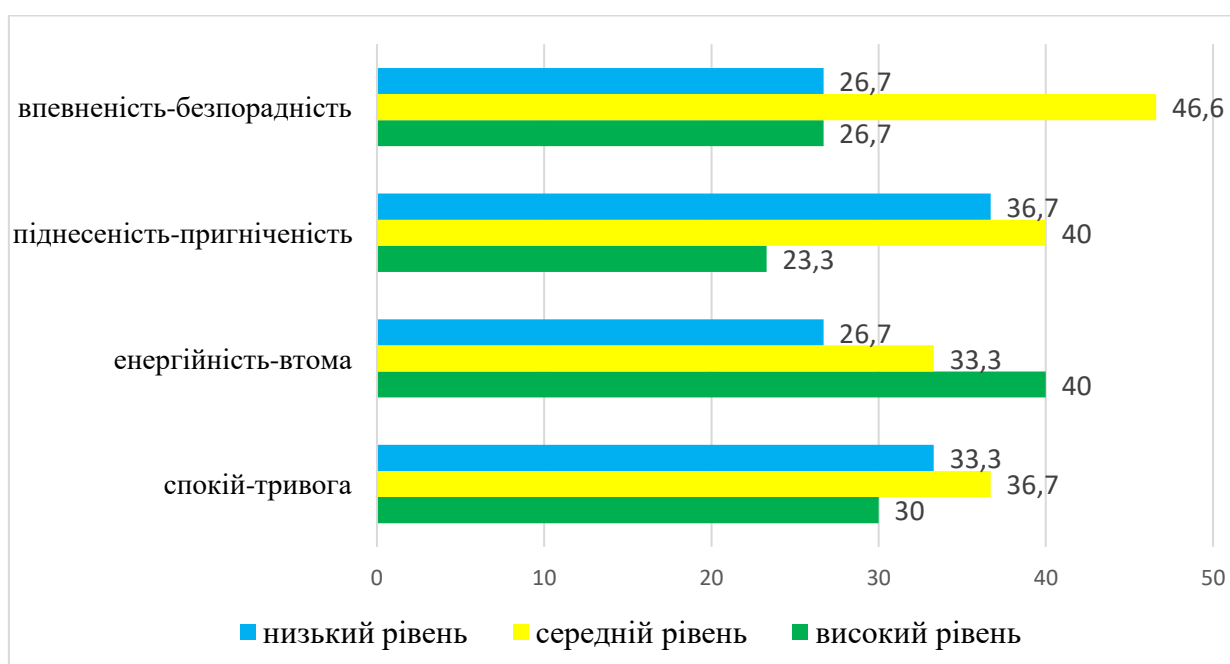


Рисунок 2.4 – Показники самооцінки емоційного стану за шкалами, у %

За результатами самооцінки емоційного стану за шкалою «спокій-тривога» виявлено, що 30 % респондентів (9 осіб) мають високий рівень її вираженості, що дозволяє нам охарактеризувати їх як витриманих, врівноважених та здатних до терплячості. Вони виявляють розсудливість, розважливність та статичність у своїх діях та реакціях. Такі студенти, ймовірно, добре впораються зі стресом та менш схильні до емоційних вибухів. 36,7 % респондентів (11 осіб) з середніми показниками демонструють рівновагу між емоційним станом «спокій» та «тривога». Вони мають нормальну емоційну реакцію на різні життєві ситуації та можуть добре справлятися зі стресом. Такі студенти досить стійкі до емоційних коливань та впевнені у своїх можливостях. З рештою, у 33,3 % студентів (10 осіб) самооцінка показує низькі показники за шкалою «спокій-тривожність». Такі студенти відчують нерішучість, заляканість, боязкість та невпевненість. Вони схильні до нервовості та напруженості у важливих життєвих ситуаціях. Такі студенти мають низьку самооцінку та переживають певні емоційні труднощі.

Для дослідження рівня комунікативної компетентності, а також якості сформованості основних комунікативних умінь, ми застосували тестову методику «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю.Гільбуха) (Рис. 2.5).

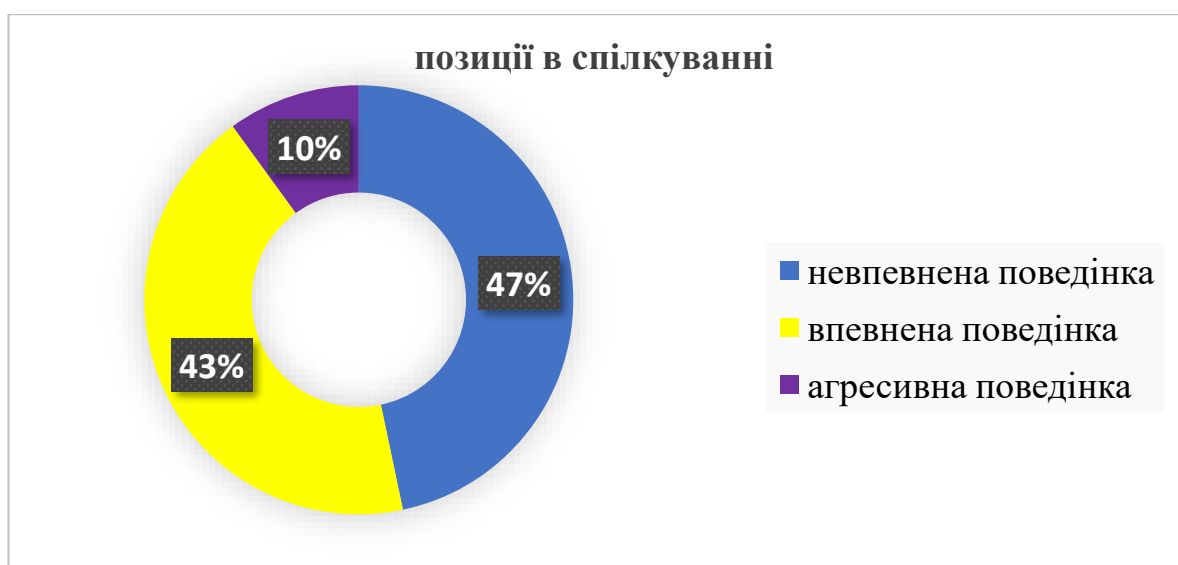


Рисунок 2.5 – Результати дослідження позиції в спілкуванні, у %

Результати дослідження позиції в спілкуванні, що переважає у студентів, продемонстрували, що у 14 осіб (47 %) переважає невпевнена поведінка в спілкуванні (залежна позиція). Така позиція проявляється у відсутності ініціативи та униканні ситуацій, що вимагають висловлювати свої думки, очікуванні настанови або дозволу інших та перекладанні відповідальності на них за прийняття рішень, постійному погодженні з іншими людьми та недостатній впевненості у власних переконаннях, прагненні відповідати очікуванням оточуючих, навіть якщо це суперечить їхнім власним переконанням, низькій самооцінці та сумнівах у власних здібностях. Для таких студентів характерно також виявлення потреби в підтримці, постійне очікування схвалення від інших, навіть у дрібних справах, вони ставлять думку інших людей на перше місце та втрачають свою самостійність, намагаючись задовольнити потреби інших. Це може пригнічувати їх власні емоції та призводити до відмови від задоволення своїх потреб.

Виявилось, що 13 (43 %) респондентів володіють компетентною позицією в спілкуванні, характеризуються впевненою поведінкою, яка проявляється у здатності виражати свою думку без страху перед осудом чи критикою. Вони комфортно демонструють свої погляди та готові стояти на своїх позиціях, є активними слухачами, виявляють інтерес до думок та переживань інших, проявляють емпатію та розуміння, вірять у свої здібності та готові взяти на себе відповідальність за свої дії, вміють оцінювати свої досягнення і впевнено впоратися з викликами та перешкодами. Крім того, вони володіють навичками самоконтролю та емоційної стабільності.

Крім того, 3 студентів (10 %) продемонстрували агресивну позицію в спілкуванні, яка виражається у поведінці пригнічення, що проявляється у бажанні контролювати або підкоряти інших, зневажати або пригнічувати їх, прагненні знижувати їхню самооцінку, не допускати їх до висловлення думки або ігнорувати їхні аргументи, а також у прагненні контролювати бесіду та зайняти домінуючу позицію. Такі люди критикують та засуджують інших, висловлюють свої потреби та бажання, не зважаючи на потреби та бажання

інших, не беруть до уваги інтереси та почуття цих людей. Агресивна поведінка в спілкуванні є негативною та шкідливою для всіх учасників взаємодії, порушує повагу один до одного, сприяє виникненню конфліктів та шкодить стосункам. Здорове спілкування засноване на толерантності, взаємному розумінні та повазі. Розвиток навичок ефективного спілкування, що сприяють конструктивним взаєминам, допоможе уникнути агресивної поведінки та забезпечить позитивне спілкування з оточуючими людьми.

Рівень компетентності в спілкуванні визначається за кількістю компетентних реакцій (шкала 2) (див. рис. 2.6).

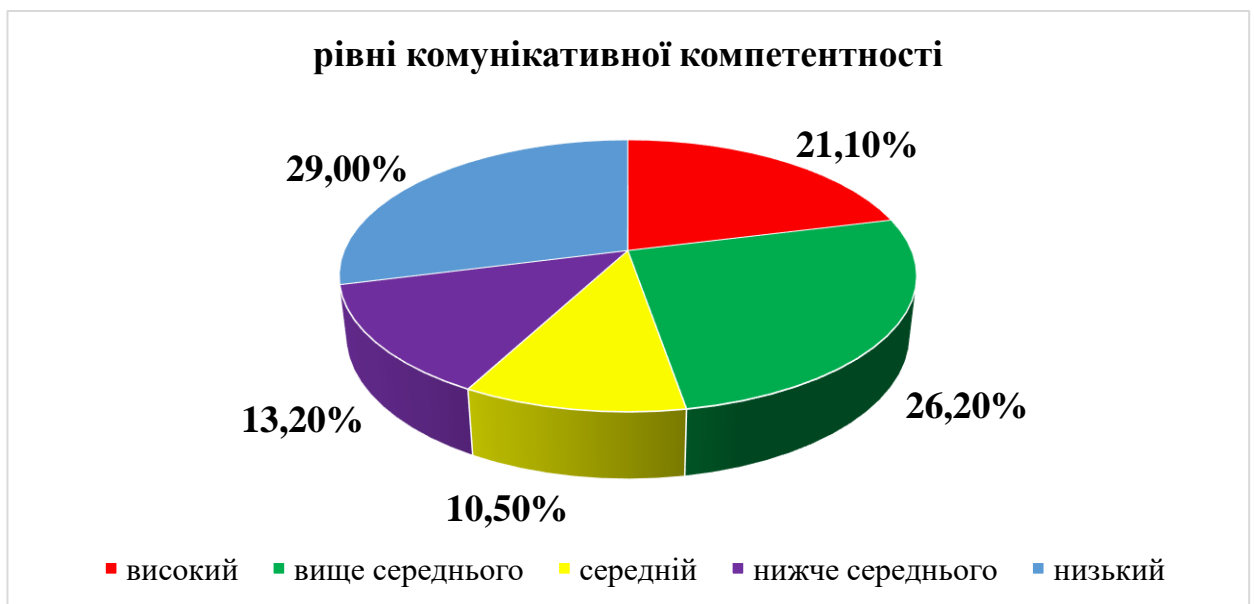


Рисунок 2.6 – Результати дослідження рівнів компетентності у спілкуванні, у %

Високий та вище середнього рівні комунікативної компетентності продемонструвала майже половина респондентів, а саме 47,3 %, що вказує на володіння ними специфічними комунікативними здібностями, які є ключовими для успішного спілкування. Також, ці особи виявили практичні уміння та навички, адекватні комунікативним викликам та достатні для їх вирішення. Вони вміють обирати партнерську позицію в спілкуванні, встановлювати контакти на різних рівнях і на різних психологічних відстанях, проявляють гнучкість та креативність у виборі та застосуванні комунікативних стратегій та тактик. Важливо відзначити їхнє ціннісне

ставлення до учасників спілкування, яке охоплює як їх самих, так і інших людей, а також їхнє прагнення будувати психологічно грамотні взаємини з оточуючими та постійно вдосконалюватися у цьому напрямі.

Значна частина студентів (52,7%) продемонстрували недостатню сформованість комунікативної компетентності, що потребує застосування спеціальних заходів для її розвитку. Це свідчить про потребу у системній роботі над розвитком їхніх навичок та вмінь в області міжособистісного спілкування. Недостатня комунікативна компетентність впливає на якість взаємин, що, в свою чергу, спричиняє такі психологічні наслідки, як почуття самотності, страху чи невпевненості в себе. Такий результат вказує на необхідність вдосконалення психологічної підтримки та тренінгів для розвитку комунікативних навичок серед студентської аудиторії.

Для визначення рівня самооцінки особистості нами була застосована методика С. Ковальова «Визначення загальної самооцінки» (Рис. 27).



Рисунок 2.7 – Результати дослідження загальної самооцінки, у %

За результатами дослідження виявлено, що у 20 % студентів наявний високий рівень самооцінки та у 47 % – середній. Студенти з високою самооцінкою вірять у свої здібності та впевнені в собі, що сприяє позитивним результатам у навчанні та взаємодії з іншими, виявляють позитивне ставлення до себе, що сприяє психічному благополуччю та задоволенню своїм життям, є стресостійкими, впевнені у собі, що допомагає їм краще впоратися зі стресом та викликами навчання та особистого життя. Середній рівень самооцінки у

респондентів мають реалістичне ставлення до себе, що дозволяє їм бути об'єктивними щодо своїх можливостей та обмежень, вони знаходяться в процесі особистісного розвитку та самовизначення, що сприяє пошуку нових можливостей та досягненню цілей, усвідомлюють свої слабкі сторони, але при цьому не ставлять себе нижче за інших, що сприяє їх особистісному розвитку.

Низький рівень самооцінки у 33 % студентів свідчить про те, що ця група студентів має негативне ставлення до себе і низьку оцінку власної важливості та компетентності. Такий стан може впливати на їхнє психічне самопочуття, академічні досягнення та соціальну взаємодію. Це може бути досить серйозною проблемою, оскільки може поглиблювати інші психологічні труднощі та впливати на якість життя студента. Створення позитивного та підтримуючого середовища в університеті та забезпечення психологічної підтримки допоможуть студентам з низькою самооцінкою подолати цю проблему. Низький рівень самооцінки проявляється у різних аспектах життя і поведінки особистості, зокрема: людина, яка має низьку самооцінку недостатньо впевнена в собі, почуває себе нездатною впоратися зі звичайними життєвими завданнями, сумнівається у своїх здібностях, схильна до надмірного прагнення до ідеальності у всьому, але водночас має почуття незадоволення своїми досягненнями, навіть коли має успіх. Такі особистості схильні до самокритики, вкрай суворо ставляться до себе, аналізують свої помилки та недоліки, але забувають про свої сильні сторони. Часто схильні уникати соціальних подій, спілкування з іншими та формування нових стосунків, оскільки відчують невпевненість у собі, схильні до депресій та тривоги. Крім того, такі люди відчують себе ізольованими, їм властиве відчуття відокремленості від інших та недостатньої підтримки, що може призводити до самотності та недостатньої соціальної взаємодії, проблеми в стосунках. Низька самооцінка впливає також і на стосунки з близькими, друзями та партнерами, створюючи труднощі у спілкуванні та формуванні здорових стосунків.

Важливо пам'ятати, що низька самооцінка – це психологічний стан, який може бути змінений за допомогою підтримки, самоаналізу та психологічних інтервенцій. Якщо є ознаки низької самооцінки варто звернутися за підтримкою до психолога або психотерапевта.

За узагальненими результатами дослідження було з'ясовано, що вираженість почуття самотності виявлена у респондентів з низькими рівнями почуття щастя (неглибоке почуття самотності у 66%; глибоке переживання актуального почуття самотності у 34% обстежуваних), стану емоційного підйому-виснаження (неглибоке почуття самотності у 52%; глибоке переживання актуального почуття самотності у 48% обстежуваних), комунікативної компетентності (неглибоке почуття самотності у 60%; глибоке переживання актуального почуття самотності у 40% обстежуваних) та самооцінки (неглибоке почуття самотності у 46%; глибоке переживання актуального почуття самотності у 54% обстежуваних).

Таблиця 2.2 – Вираженість почуття самотності у респондентів з низьким рівнем почуття щастя, стану емоційного підйому-виснаження, комунікативної компетентності та самооцінки, у %

| | Загальні результати опитувальника «Самотність» С. Корчагіної | | |
|--|---|------------------------------------|--|
| | почуття самотності відсутнє | неглибоке почуття самотності | глибоке переживання актуального почуття самотності |
| Низький та знижений рівень вираженості почуття щастя | - | 66 | 34 |
| Низький рівень стану емоційного підйому-виснаження | - | 52 | 48 |
| Низький рівень компетентності в спілкуванні | | 60 | 40 |
| Низький рівень загальної самооцінки | - | 46 | 54 |

Таким чином, підтвердилась наша гіпотеза, щодо психологічних наслідків переживання самотності особистістю. Такі люди потребують спеціальної психологічної допомоги та підтримки щодо подолання негативних наслідків самотності. З цією метою нами розроблена тренінгова програма та практичні рекомендації до неї.

2.3 Тренінгова програма попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності та практичні рекомендації щодо її застосування

У дослідженнях зарубіжних психологів з проблеми психокорекції самотності, зазвичай, визначають два основних методи: когнітивно-поведінкову терапію та соціально-психологічний тренінг. Перший метод орієнтований на індивідуальний підхід, то другий орієнтований на групове застосування. До соціально-психологічного тренінгу переважно входять такі елементи: розігрування ролей, моделювання, самоспостереження, що включає відеометоди) та домашні завдання. Використання таких методів дозволяє клієнтові навчатися таким навичкам вступати до розмови, підтримувати телефонні розмови, робити та приймати компліменти; під час тренінгу вони навчаються регулювати періоди мовчання, підкреслювати привабливість своїх фізичних даних, підвищувати роль невербальних методів в спілкуванні, опановують підходи до фізичної близькості. У когнітивно-поведінковій терапії застосовуються різноманітні когнітивні прийоми, серед яких найчастіше використовується метод розпізнавання автоматизму мислення, тобто клієнтів навчають сприймати так звані «автоматичні думки» з категорії фактів до категорію гіпотез [39].

Індивідуальна форма роботи з людиною, яка переживає почуття самотності, не може повною мірою сприяти розвитку вміння встановлювати конструктивну комунікацію в групі. Крім того, економічно більш вигідною є групова форма організації психологічної допомоги за умов значного зростання

числа осіб, які переживають почуття самотності. Отримані результати на етапі констатувального дослідження вказують на те, що дисоціальне відчуття самотності переважає в студентському середовищі. Зазначене почуття самотності супроводжується ідентифікацією з іншою людиною, яку обстежувани приймають повністю; проте після цього настає різке відчуження. Таким чином, особистісні ресурси виступають провідним фактором у подоланні змінної динаміки міжособистісних відносин і відновленні рівноваги між ідентифікацією та відокремленням. Важливим є включення людей, які переживають самотність, в умови, що сприяють внутрішнім змінам через надання можливості отримання зворотного зв'язку. Таким чином, юнакам та дівчатам, які відчувають суб'єктивну самотність, потрібна цілеспрямована психологічна допомога, що передбачає розвиток рефлексії і формування стійкої позитивної самооцінки. Одним з можливих рішень може бути використання програми соціально-психологічного тренінгу для роботи з юнаками, яка вирішує питання розвитку особистості, надання психологічної допомоги та підтримки [23]. Отже, розробка тренінгової програми, спрямованої на зменшення інтенсивності переживання почуття самотності у студентському віці, є актуальною та обґрунтованою.

Мета тренінгової програми попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності: створення ефективного інструменту для попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності серед студентської аудиторії.

Завдання тренінгу:

1. Розвиток комунікативних навичок студентів для покращення якості міжособистісного спілкування.
2. Самопізнання та вдосконалення навичок саморегуляції у вирішенні емоційних викликів.
3. Надання інструментів для формування стійкої позитивної самооцінки.
4. Створення учасникам можливості взаємодії та спільної діяльності для зміцнення соціальних зв'язків.

5. Навчання стратегіям виявлення та вирішення проблем, пов'язаних із почуттям самотності.

6. Сприяння формуванню позитивного ставлення до власної особистості та створенню позитивного емоційного фону.

Основними принципами тренінгової роботи є:

Принцип добровільності передбачає, що участь у тренінговій програмі має бути добровільною для всіх учасників. Ніхто не повинен бути примушений брати участь або залишатися в програмі проти своєї волі. Відмова від участі або вихід із тренінгу повинні мати поважну причину та не мати негативних наслідків.

Принцип конфіденційності заснований на довірі та вимагає збереження конфіденційності інформації, якою учасники діляться під час тренінгу. Це означає, що тренери та інші учасники мають поважати приватність один одного, утримуватися від розголошення особистих даних і використання отриманої інформації за межами тренінгу без належного дозволу.

Принцип активності визначається стимулюванням учасників до активної взаємодії та участі в тренінгових заходах. Забезпечується створення умов для активного вивчення матеріалу, обговорень, виконання вправ та завдань.

Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування спрямований на взаємодію між тренером і учасниками як рівноправних партнерів. Він покликаний створювати атмосферу взаєморозуміння, довіри та співпраці, де кожен учасник вважається активним суб'єктом, здатним самостійно вирішувати проблеми та розвивати навички.

Принцип акцентування визначає акцент на позитивних сторонах та можливостях учасників. Замість концентрації на негативних аспектах, принцип акцентування спрямований на підкреслення сильних сторін та розвиток позитивних якостей.

Принцип персоніфікації висловлювань означає надання індивідуального характеру та значення висловлюванням учасників. Тобто, учасники мають можливість висловлювати власні думки, переживання та досвід, що стимулює їхню особистісну взаємодію та здійснення власного внеску в процес. Відмова від безособових мовленнєвих форм дає можливість людям у повсякденному спілкуванні приховувати власну позицію та уникати відповідальності. Забороняється використовувати висловлювання на кшталт: «Більшість моїх друзів вважає...», «У нас інша думка ...», «Ми вважаємо ...» тощо, за допомогою яких відповідальність за думки і почуття конкретної людини перекладається на інших. Усі висловлювання мають будуватися з використанням особових займенників в однині: «Я вважаю...», «На мою думку...», «Я переконаний, що...», «Мені приємно...», «Я відчуваю...». Застосування вказаного принципу допомагає учасникам приймати себе такими, якими є та навчитися брати відповідальність на себе [16].

Цільова аудиторія: студенти.

Кількість учасників: 7-15 осіб

Тривалість одного заняття: 80 хвилин (одна академічна пара).

Кількість занять, тривалість курсу: тренінгова програма розрахована на 5 занять, один раз на тиждень.

Методи, техніки та прийоми: групові дискусії та обговорення, розвиток комунікативних навичок, рольові ігри, техніки релаксації, техніки когнітивно-поведінкової терапії, саморегуляції, креативного вираження, робота з власними переконаннями.

Групові дискусії та обговорення спрямовані на створення безпечного простору для відкритих групових обговорень, дають можливість учасникам ділитися своїми думками, переживаннями та стратегіями подолання самотності. Це спільне обговорення певного суперечливого питання (під час тренінгу не обов'язково спірного питання), що дає можливість висловити (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи під час безпосереднього спілкування.

Розвиток комунікативних навичок включає в себе вправи, спрямовані на розвиток навичок активного слухання, емпатії, висловлювання почуттів та ефективного спілкування. Цей процес включає в себе широкий спектр вправ та завдань, спрямованих на розвиток різних аспектів комунікації. Активне слухання, одна з важливих складових комунікативних навичок, передбачає не лише вміння фізично слухати слова співрозмовника, але й активно сприймати і розуміти його повідомлення. Вправи на активне слухання включають повторення ключових ідей, уточнення розуміння через запитання, а також використання невербальних сигналів, щоб продемонструвати зацікавленість та увагу. Розвиток емпатії, тобто здатності відчувати та розуміти почуття інших людей, є ще однією важливою складовою комунікативних навичок. Вправи на розвиток емпатії включають аналіз ситуацій з різних точок зору, відтворення емоційних станів уявно або в реальних сценаріях. Висловлювання почуттів і власних думок є основною частиною ефективного спілкування. Вправи, спрямовані на розвиток цього аспекту, можуть включати написання щоденника, де людина висловлює свої думки та емоції, або участь у дискусіях, де необхідно аргументувати свої погляди. Загальною метою розвитку комунікативних навичок є створення позитивного та взаємозрозумілого спілкування, яке сприяє побудові сильних відносин, розв'язанню конфліктів та досягненню успіху як в особистому, так і професійному житті. Такий розвиток сприяє покращенню якості життя, формуванню позитивного образу себе та досягненню особистого зростання.

Рольові ігри використовуються для відтворення реальних життєвих ситуацій, пов'язаних зі спілкуванням та подоланням самотності. Цей метод дозволяє учасникам відчувати та емпатично зрозуміти різні аспекти спілкування, виробити навички активного слухання, висловлювання емоцій та побудови взаємин. Однією з переваг рольових ігор є їхня можливість відтворювати реальні життєві ситуації, де спілкування відіграє важливу роль. Учасники беруть на себе ролі різних осіб, що дозволяє їм зануритися в різноманітні взаємини та емоційні ситуації, що створює можливість розвивати

емпатію та розуміння інших людей, а також ефективно виражати власні думки та почуття. Під час рольових ігор учасники можуть експериментувати з різними комунікативними стратегіями та тактиками. Це дозволяє їм вчитися ефективно реагувати на різні сценарії та встановлювати взаємини в різних ситуаціях. Наприклад, учасники можуть відтворити ситуацію, де необхідно вислухати співрозмовника та висловити свої почуття, що сприяє розвитку навичок активного слухання та висловлювання емоцій. Такий підхід до навчання особливо корисний у контексті подолання самотності, оскільки він дозволяє учасникам відчувати себе в образі іншої особи та зрозуміти, як взаємодія та спілкування можуть впливати на емоційний стан. Рольові ігри сприяють активному вивченню комунікативних навичок та їх практичному застосуванню в реальних життєвих ситуаціях.

Техніки релаксації передбачають застосування методів релаксації, таких як дихальні вправи, медитація або йога, для зниження рівня стресу та покращення емоційного стану. Дихальні вправи є ефективним інструментом для зниження напруги та стресу, оскільки контрольоване глибоке дихання сприяє релаксації м'язів та зниженню активності нервової системи, що допомагає полегшити фізичні прояви стресу, такі як швидке серцебиття або поверхнєве дихання, та заспокоїти емоційний стан. Медитація спрямована на зосередження уваги та досягненні стану внутрішньої гармонії, під час якої людина концентруєся на диханні, мантрі або візуалізації, і це сприяє заспокоєнню розуму та зменшенню внутрішнього напруження. Йога поєднує елементи фізичних вправ, дихальних технік та медитації, що сприяє збалансуванню тіла та розуму. Регулярна практика йоги може покращити гнучкість, фізичну форму та загальний стан здоров'я, а також сприяє зняттю стресу та підвищенню емоційного благополуччя. Використання технік релаксації передбачає не лише фізичне полегшення, але й створення позитивного психологічного фону, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню загального емоційного стану. Ці методи корисні для тих, хто

переживає почуття самотності, оскільки вони допомагають зосередитися на моменті, зняти напругу та підвищити внутрішній спокій.

Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є ефективним методом у роботі з негативними мисленнєвими патернами, що пов'язані із самотністю. Цей метод дозволяє виявляти та змінювати деструктивні переконання та погляди, які можуть підтримувати почуття самотності, сприяючи виникненню тривожних чи депресивних станів. Основна ідея КПТ полягає в тому, що наші думки впливають на наші емоції та поведінку. Люди, які відчують самотність, мають тенденцію формувати негативні мисленнєві схеми, такі як переконання про неприйняття, невміння встановлювати близькі стосунки чи низьку самооцінку. В рамках КПТ фахівці працюють із свідомістю та інсайтом пацієнта, допомагаючи виявити ці негативні переконання та викриваючи їхню недостовірність чи необґрунтованість. Після виявлення таких мисленнєвих патернів фокусується на їх зміні. Стратегії КПТ включають в себе переформулювання негативних думок, розвиток реалістичних та конструктивних поглядів на соціальну взаємодію, а також розвиток позитивного самопідтвердження. Крім того, можуть застосовуватися вправи на розвиток навичок соціальної взаємодії та сприяння формуванню позитивних соціальних зв'язків. КПТ допомагає змінити патологічні мисленнєві звички, які утримують відчуття самотності, і сприяти розвитку більш адаптивних та позитивних підходів до соціальної взаємодії, що покращує емоційний стан та якість міжособистісних відносин.

Техніки саморегуляції спрямовані на вивчення та впровадження методів саморегуляції, таких як визначення та управління емоціями та стресом. Однією з основних цілей технік саморегуляції є розвиток навичок усвідомленості власних емоцій та уміння ефективно реагувати на них. Тренування усвідомленості, таке як медитація або майндфулнес, дозволяє спостерігати за своїми емоціями без суджень та активно втручатися у власний емоційний стан. Це допомагає впоратися з негативними емоціями, які супроводжують почуття самотності. Техніки релаксації, такі як дихальні

вправи чи прогресивна м'язова релаксація, також корисні для зниження рівня стресу та напруги, вони сприяють фізичному та емоційному розслабленню, що в свою чергу позитивно впливає на загальний емоційний стан і здатність подолати самотність. Загалом, врахування та впровадження технік саморегуляції сприяє покращенню емоційного благополуччя, зменшенню стресу та поліпшенню спроможності подолати почуття самотності.

Техніки креативного вираження передбачають використання мистецтва, музики або письма для вираження та обробки емоцій, пов'язаних із самотністю. Мистецтво, таке як живопис чи творчість в будь-якій формі, може слугувати альтернативним каналом вираження емоцій, що дозволяє відобразити стан душі через образи та кольори. Використання різних художніх технік допомагає людині виразити свої почуття та знайти творчий вихід зі складних емоцій. Сприймання музики викликає різноманітні емоційні реакції та допомагає в переживанні та вираженні власних почуттів. Створення музики або просте слухання улюбленої музики стає формою виразу, яка розвантажує емоційний тиск. Письмо, включаючи щоденникове ведення, листування або творче написання, є ефективним способом рефлексії та вираження почуття самотності. Вільне вираження думок на папері допомагає краще розуміти свої власні емоції та шукати конструктивні способи подолання самотності. Техніки креативного вираження відкривають нові можливості для самовираження та взаєморозуміння, допомагаючи людині впоратися зі складними емоціями, пов'язаними із самотністю.

Робота з власними переконаннями спрямована на виявлення та переосмислення негативних переконань про себе та інших, що може впливати на почуття самотності. Визначення та вивчення негативних переконань допомагає розкрити корінь проблем, пов'язаних із самотністю. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою, переконанням в неприйнятності для інших чи іншими шкідливими переконаннями, які формуються на підґрунті негативного досвіду. Процес переосмислення включає в себе аналіз та переформулювання цих переконань. Людина може розвивати нові, позитивні

переконання про себе, визначаючи свої сильні сторони, досягнення та цінності. Зміна цих переконань стає фундаментальним етапом у формуванні позитивного ставлення до себе та оточуючих. Працюючи над переконаннями про інших, також розширюються розуміння себе та толерантність. Перегляд ставлення до інших людей допомагає у встановленні нових, позитивних взаємин та зменшенні відчуття відчуження. Такий підхід вимагає психологічної гнучкості, але він може мати значний вплив на покращення емоційного благополуччя та позитивне сприйняття себе та світу.

Структура програми:

Програма тренінгу складається з 5 занять, кожне з яких має свою мету та вправи. Кожне заняття включає теоретичну частину, групові та індивідуальні вправи, дискусії та рефлексію. Така структура дозволяє учасникам крок за кроком розвивати різні аспекти, необхідні для подолання почуття самотності та зміцнення соціальних навичок.

Заняття 1: *Розуміння самотності та її впливу на емоційний стан*

Мета: Ознайомлення учасників із концепцією самотності, вивчення її впливу на емоційний стан та формування основних знань для подальшого розвитку.

Введення та мета тренінгу: презентація цілей тренінгу та акцентування на важливості розуміння самотності для подальшого емоційного благополуччя.

Визначення та розгляд поняття самотності:

- групова дискусія про те, що означає бути самотнім.
- визначення самотності як стану відсутності соціальних зв'язків та психологічної ізоляції.

Аналіз причин виникнення почуття самотності:

- розгляд типових ситуацій, які можуть призводити до відчуття самотності.
- акцент на особисті та соціальні фактори, що сприяють почуттю відчуження.

Розуміння взаємозв'язку між самотністю та емоційним станом:

- обговорення впливу самотності на емоції, такі як тривога, депресія та стрес.
- проведення групових вправ для відчуття та обговорення особистих емоцій.

Це заняття спрямоване на створення базового розуміння поняття самотності, виявлення основних причин та емоційного впливу цього стану.

Заняття 2: *Розвиток комунікативних навичок*

Мета: Підвищення усвідомленості учасників тренінгу щодо значущості розвитку комунікативних навичок для подолання почуття самотності та надання їм конкретних інструментів для поліпшення взаємопідтримки у міжособистісному спілкуванні.

Визначення важливості комунікації: горотка презентація про роль ефективної комунікації у підтримці соціальних зв'язків та запобіганні самотності.

Тренування навичок активного слухання та висловлювання почуттів:

- групові вправи для тренування активного слухання та формулювання власних почуттів у відповідь (парне слухання, круговий діалог, складання історій, рольові ігри, «Гарячий стілець», групова дискусія, «Ланцюжок почуттів»).

Рольові ігри для навчання ефективному спілкуванню:

- проведення сценарних ситуацій, де учасники відтворюють реальні випадки спілкування та вирішують конфліктні ситуації;
- групове обговорення після рольових ігор для аналізу та висвітлення ефективних стратегій комунікації.

Формування основних принципів ефективного спілкування:

- спільне обговорення ключових принципів комунікації, таких як відкритість, емпатія, взаєморозуміння та повага.

Це заняття спрямоване на розвиток вмінь ефективно спілкуватися, що є важливим елементом подолання самотності. Учасники отримають практичні інструменти для покращення своєї комунікативної компетентності.

Заняття 3: *Стратегії подолання самотності.*

Мета: Представити учасникам тренінгу різноманітні стратегії подолання самотності, надати їм інструменти саморегуляції та релаксації для зниження стресу, а також сприяти обміну досвідом та підтримці в групі.

Огляд стратегій подолання самотності:

- ведучий надає короткий огляд різних стратегій, таких як соціальна активність, зайнятість, розвиток хобі, волонтерство, та важливість знаходження тих, які найбільше підходять конкретним особам.

Техніки саморегуляції та релаксації:

- учасники вивчають та практикують методи саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація, або йога, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану.

Групові вправи для обміну досвідом:

- учасники діляться своїм досвідом у використанні стратегій подолання самотності. Це може бути круглий стіл, де кожен ділиться своєю історією, або групові обговорення на тему того, які стратегії були найефективнішими.

Взаємна підтримка:

- сприяння формуванню атмосфери взаємної підтримки шляхом обговорення труднощів у подоланні самотності та спільного розвитку планів подолання труднощів.

Рефлексія та планування:

- учасники висловлюють свої враження від заняття, роблять висновки щодо вивчених стратегій та розробляють плани подальших дій у подоланні самотності.

Це заняття спрямоване на активне вивчення та впровадження конкретних стратегій для подолання самотності, підтримку групової динаміки та розвиток навичок саморегуляції.

Заняття 4: *Переосмислення переконань та самооцінки*

Мета: Сприяти учасникам тренінгу усвідомленню та переосмисленню особистих переконань, що можуть впливати на почуття самотності, а також опанування техніками когнітивно-поведінкової терапії для формування позитивної самооцінки.

Аналіз особистих переконань:

учасники розглядають свої власні переконання, пов'язані зі самотністю, та записують їх, що включає переконання про власну цінність, можливості установлення відносин, та інші аспекти, що впливають на самопочуття.

Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ):

- ведучий представляє базові концепції КПТ та вправи для виявлення та зміни негативних мисленневих патернів, пов'язаних із самотністю (щоденник негативних думок, метод «5 чому», самомасаж віри у себе, денний позитивний журнал, техніка «Зупинити і замінити», робота із позитивними афірмаціями, вправа «Третя особа»).
- учасники практикують застосування нових, позитивних переконань.

Розвиток позитивної самооцінки:

- групові («Галерея сильних сторін», «Обговорення досягнень», «Групове моделювання», використання ролевих ігор для виявлення та підкреслення сильних сторін учасників»)
- індивідуальні вправи («Список сильних сторін», «Історії успіху» «Самопортрет як герой», «Рефлексія над досягненнями», «Ціннісний аналіз») для визначення та розвитку позитивних сторін особистості, а також визначення сильних сторін та досягнень.

Формування нових, позитивних переконань:

- учасники працюють над створенням нових, позитивних переконань, які можуть сприяти підвищенню самооцінки та зменшенню почуття самотності.

Рефлексія та планування:

- учасники висловлюють свої враження від заняття, діляться враженнями та спостереженнями;
- учасники розробляють плани для подальшого розвитку нових позитивних переконань та самооцінки.

Це заняття спрямоване на активний розвиток переконань та позитивної самооцінки для ефективного подолання почуття самотності.

Заняття 5: Закріплення навичок та план дій на майбутнє

Мета: повторення ключових аспектів тренінгу, розробка індивідуального плану дій для подолання самотності та обговоренні ресурсів та підтримки поза тренінгом.

Повторення ключових концепцій:

Перегляд та обговорення основних тем, вивчених на попередніх заняттях, таких як розуміння самотності, комунікативні навички, стратегії подолання та позитивна переоцінка переконань.

Розробка індивідуального плану дій на майбутнє:

Кожен учасник формує особистий план дій, враховуючи здобуті знання та вміння під час тренінгу.

План включає конкретні кроки для подолання самотності, розвитку комунікативних навичок та використання стратегій саморегуляції.

Обговорення можливостей підтримки та ресурсів:

Групова дискусія щодо додаткових ресурсів та можливостей підтримки поза рамками тренінгу, таких як книги, веб-ресурси, групи підтримки, терапевтична допомога тощо.

Аналіз індивідуальних відчуттів та досягнень:

Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу, позначають свої досягнення та визначають, які аспекти були особливо корисними для них.

Підсумок та завершення тренінгу:

- завершальні слова, підсумки та можливість для учасників задати питання або висловити свої думки щодо тренінгу.
- надання рекомендацій щодо подальших кроків та підтримки після завершення тренінгу.

Ми розробили поради та рекомендації щодо застосування тренінгової програми, спрямованої на попередження та зменшення інтенсивності переживання почуття самотності особистістю в сучасних умовах:

1) Регулярно залучайтеся до соціальних активностей. Важливо активно взаємодіяти з іншими та брати участь у різноманітних соціальних активностях, таких як групові заходи, колективні хобі чи волонтерство. Це створює можливості для спілкування та встановлення нових зв'язків. Регулярна участь у соціальних заходах допоможе вам почувати себе включеним у спільноту та зменшить ймовірність виникнення почуття самотності.

2) Активно розвивайте свої інтереси та хобі. Необхідно виділяти час для розвитку власних інтересів та хобі, що не лише надає задоволення в повсякденному житті, але й створює можливості для спілкування з людьми, які мають схожі інтереси. Це сприяє формуванню нових знайомств та спільнот, що є ефективним засобом запобігання виникненню почуття самотності.

3) Вивчайте та вдосконалюйте навички комунікації. Удосконалення навичок активного слухання, висловлювання власних почуттів та ефективного спілкування може значно полегшити взаємодію з іншими. Комунікативна компетентність є ключем до успішних міжособистісних відносин, що сприяє запобіганню виникненню відчуття самотності.

4) Виявляйте та висловлюйте свої потреби. Важливо свідомо ставитись до своїх соціальних та емоційних потреб, відкрито обговорювати їх з оточуючими. Чітке виявлення та висловлення своїх потреб сприяє взаєморозумінню та може допомогти побудувати більш глибокі та взаємовигідні стосунки.

5) Розглядайте нові можливості для соціалізації. Не бійтеся виходити за межі звичайного соціального кола та розглядайте нові можливості для соціалізації. Може це буде новий курс, група за інтересами чи спільна подорож. Відкриття для нових можливостей розширить коло ваших знайомств та зменшить почуття самотності.

6) Використовуйте інтернет для спілкування. В сучасному світі інтернет став важливим засобом для соціалізації. Використання соціальних мереж, форумів чи спеціалізованих платформ допомагає в знаходженні нових друзів та спілкуванні з людьми, які мають схожі інтереси.

7) Залучайтеся до групових занять та заходів. Участь у групових заняттях, таких як тренінги, курси чи спортивні заходи, може стати чудовою можливістю для взаємодії з різними людьми та розширення соціального кола. Групові заходи сприяють невимушеному спілкуванню та створюють позитивне соціальне середовище.

8) Сприяйте взаємодії в офлайн та онлайн середовищах. Збалансоване поєднання офлайн та онлайн соціалізації допомагає зміцнити ваші зв'язки. Відвідування подій та спілкування в реальному житті, поєднане з онлайн спілкуванням, дасть можливість розширити коло ваших знайомств та забезпечити додаткові засоби для взаємодії.

9) Розвивайте емоційний інтелект. Розвиток емоційного інтелекту, тобто уміння розпізнавати та керувати своїми та емоціями інших людей, може полегшити спілкування та взаєморозуміння. Це сприяє побудові близьких відносин та робить вас більш емоційно стійким до почуття самотності.

10) Спілкуйтеся з професіоналом. У випадках, коли почуття самотності стає періодичним чи завдає значного дискомфорту, розгляньте

можливість консультації з психологом чи психотерапевтом. Професійна підтримка допомагає розкрити джерела ваших почуттів та надати ефективні стратегії подолання самотності.

Таким чином, тренінгова програма попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності має важливе значення для сучасного суспільства, де соціальна ізоляція є серйозним викликом. Запропоновані поради та рекомендації враховують широкий спектр сучасних можливостей для соціалізації, починаючи від офлайн спілкування та закінчуючи використанням інтернет-ресурсів. Розвиток емоційного інтелекту та активний розвиток комунікативних навичок роблять цю програму засобом комплексного підходу до покращення якості міжособистісного спілкування.

Висновки до розділу

На підставі узагальнених результатів дослідження виявлено, що високий рівень почуття самотності корелює з низькими показниками щастя, емоційного підйому-виснаження, комунікативної компетентності та самооцінки серед респондентів. Значна частина студентів із низькими рівнями щастя виявила неглибоке почуття самотності, водночас як глибоке переживання актуального почуття самотності було характерним для тих, хто мав обмежені ресурси щастя. Також варто відзначити, що стан емоційного підйому-виснаження, рівень комунікативної компетентності та самооцінки значно впливають на виявлення почуття самотності. Особи із неглибоким почуттям самотності виявили вищий рівень емоційного підйому-виснаження, більш виражену комунікативну компетентність та вищу самооцінку, що свідчить про їхню більшу емоційну стійкість та соціальну адаптованість. У той час як особи із глибоким почуттям самотності мали тенденцію до низького емоційного підйому-виснаження, менш розвиненої комунікативної компетентності та менш позитивної самооцінки, що свідчить про їхню потребу в підтримці та розвитку відповідних особистісних ресурсів.

Розроблена тренінгова програма попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності заснована на інтеграції глибоких психологічних принципів, вона спрямована на розвиток комунікативних навичок, самосвідомості та стратегій подолання самотності. Результати дослідження підкреслили актуальність такого підходу, показавши, що більш як половина студентів демонструють недостатній рівень комунікативної компетентності, що впливає на їхню емоційну стійкість. Програма враховує не лише особистісний аспект, але й соціальне середовище, в якому формуються міжособистісні відносини. Враховуючи принципи добровільності, конфіденційності та активності, вона створює безпечний простір для розвитку учасників.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу соціально-психологічної літератури, нами визначено, що стан самотності виникає в результаті егоцентричного способу життя та зростання відчуження в суспільстві. Екзистенційний підхід до подолання самотності включає відновлення духовної єдності з іншими людьми, базоване на любові, дружбі та духовному спілкуванні з Богом. Соціальний аспект включає формування соціально-політичних відносин, які привертають людину до активної участі в громадському житті та процесу прийняття рішень. З психологічної точки зору, подолання самотності вимагає розв'язання різних аспектів особистісного життя, включаючи самопізнання, роботу з почуттями, розвиток комунікативних навичок, створення позитивних ритуалів та звичок, пошук підтримки та використання внутрішніх ресурсів.

Важливо враховувати, що подолання самотності – індивідуальний процес, і підходи можуть варіюватися залежно від особистих потреб та контексту., призводить до депресії, зростання тривожності, зниження самооцінки та соціальної ізоляції. З іншого боку, усамітнення може бути позитивним процесом, що сприяє особистісному розвитку.

З'ясовано, що проблема самотності є складною та вимагає комплексного підходу для відновлення здорових соціальних відносин та забезпечення благополуччя та психічного самопочуття людей.

На основі аналізу літературних джерел та за результатами анкетування, визначено, що самотність негативно впливає на психіку людини та має такі психологічні наслідки: виникнення депресії, зростання тривожності, зниження самооцінки, втрата віри в себе, соціальна ізоляція, функціональні проблеми із комунікацією, погіршення фізичного здоров'я, втрата інтересу до життя, зниження рівня задоволеності життям, порушення сну, емоційний дисбаланс.

В результаті емпіричного дослідження, було визначено, що 39 % студентів переживають неглибоке відчуття самотності, що вказує на їх обмежене коло спілкування, відсутність глибоких довірливих відносин. У цієї

групи респондентів виявляється деяке відчуття втрати теплого та довірливого спілкування, що викликає певне засмучення. З іншого боку, 25 % студентів переживають глибоке почуття самотності, що вказує на значний дефіцит соціальних зв'язків, відсутність задоволення від спілкування, вони мають певний перелік негативних емоційних станів, таких як: апатія, почуття непотрібності, тривожність, відчуття того, що їх не розуміють, не підтримують.

Доведено, що високий рівень почуття самотності співвідноситься із низькими показниками щастя, емоційного підйому-виснаження, комунікативної компетентності та самооцінки серед учасників. Велика частина студентів із низькими рівнями щастя виявила поверхнєве почуття самотності, в той час як глибоке переживання актуального почуття самотності було характерним для тих, у кого були обмежені ресурси щастя. Також важливо відзначити, що стан емоційного підйому-виснаження, рівень комунікативної компетентності та самооцінки суттєво впливають на виявлення почуття самотності. Особи з поверхнєвим почуттям самотності демонстрували вищий рівень емоційного підйому-виснаження, розвинену комунікативну компетентність та позитивну самооцінку, вказуючи на їхню більшу емоційну стабільність та соціальну адаптованість. З іншого боку, особи із глибоким почуттям самотності виявили тенденцію до низького емоційного підйому-виснаження, менш розвиненої комунікативної компетентності та менш позитивної самооцінки, що свідчить про їхню потребу в підтримці та розвитку відповідних особистісних ресурсів.

З'ясовано, що молоді люди, які відчувають суб'єктивну самотність, потребують цілеспрямованої психологічної допомоги, що передбачає розвиток рефлексії і формування стійкої позитивної самооцінки. Одним з можливих рішень, є використання програми соціально-психологічного тренінгу, що вирішує питання розвитку особистості, надання психологічної допомоги та підтримки. Отже, розробка тренінгової програми, спрямованої на попередження та зменшення інтенсивності переживання почуття самотності у

студентському віці, є актуальною та обґрунтованою. Метою тренінгової програми є створення ефективного інструменту для попередження та зниження інтенсивності переживання почуття самотності серед студентської аудиторії.

Розроблена тренінгова програма для попередження та зменшення інтенсивності почуття самотності базується на психологічних принципах та спрямована на розвиток комунікативних навичок, самосвідомості та стратегій подолання самотності. Дослідження підтверджує актуальність цього підходу, вказуючи на те, що більш як половина студентів виявила недостатню комунікативну компетентність, що впливає на їхню емоційну стійкість. Програма враховує як особистісний, так і соціальний аспекти формування міжособистісних відносин в соціальному середовищі. Застосовуючи принципи добровільності, конфіденційності та активності, вона забезпечує безпечний простір для розвитку учасників. Успішність програми полягає не лише в визначенні та розвитку позитивних аспектів особистості, але й в наданні практичних інструментів для подолання психологічних наслідків почуття самотності. Зазначені рекомендації відкривають шлях для студентів до формування більш стійких, емоційно насичених відносин із собою та оточуючими.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 1. С. 108–113.
2. Александрова А. О. Психологічні особливості впливу ЗМІ на соціалізацію дітей та підлітків. 2023. С.53-57
3. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна*: Серія: Психологія. Харків. 2010. № 902. С. 13-18
4. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-467
5. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. ... канд. псих. наук. Одеса. 2018. 319 с. URL: <https://u.to/zpdHGw>.
6. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 17-18 травня 2018 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса. 2018. С.204-209.
7. Безверхий О. О. Взаємозв'язок почуття самотності з агресивністю у студентів. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ. 2022. 49 с.
8. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Автореф. дис. ... канд. психол. наук, Київ. 2009.
9. Гаврилаш О. С. Феномен самотності: фундаментальні концепції дослідження. *Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення*. 2021. С.126-129
10. Городина Н. В. Шляхи попередження самотності в молодіжному середовищі. Суспільні трансформації і безпека: людина, держава, соціум :

матеріал доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 11 черв. 2015 р.). Львів. 2015. С. 68–74

11. Гребенюк А. М. Динаміка переживання почуття самотності у підлітковому віці. *The Dynamics of the Feeling Loneliness Experiences in Adolescence* : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Херсон. 2020. 62 с.

12. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 12. С. 31–39

13. Гуйван К. Переживання самотності у студентському віці // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 27–28 квітня 2023 року Суми. 2023. С. 349-353

14. Гулевська Н. В., Кубриченко Т. В. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. *Науковий журнал «Габітус»*. Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 103–109

15. Гуловська А. Проблема самотності в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. / за ред. : І. В. Фриз. Житомир. 2015. С. 45–51

16. Данілова Н.С. Соціально-психологічні тренінги для студентів: метод. посібник. БДУ. 2002. 107 с.

17. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №4 (23)

18. Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність». *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди*. Харків, 2013. Вип. 45. Ч. 2. С. 65–72

19. Жупікова В. В., Кравчук О. Ю. Переживання самотності у сучасній молоді. 2019. С. 51-55

20. Іванцев Л. Психологічні особливості виникнення та прояву суб'єктивного відчуття самотності в період ранньої юності. 2021.
21. Колесник І. В. Психологічні особливості самотності дорослих людей. *Сучасна освіта: методологія, теорія, практика*. 2021. С. 297-302
22. Коломієць Л. І., Григоруk Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. Науковий журнал. Київ. 2017. № 3 (7). URL: <https://u.to/45dHGw>.
23. Кожуховська Л.С. Педагогічні ігротехніки: скарбничка методів та вправ. Мінськ. 2010. С. 233-238
24. Козерук Ю.В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Чернігів. 2015. С. 163–165
25. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Київ. 2015. С. 164
26. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 102-110
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_1_14
27. Кокирце А. Аналіз взаємовпливу sns-залежності та самотності у підлітків. EDITORIAL BOARD. 2022.С. 532.-536
28. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К. 2011. С. 94-100
<https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>
29. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів. 2022. 52 с.
30. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ. 2020. С. 33-39

31. Кулешова О.В., Щедрина В.В. Психологічні особливості самотності як проблеми сучасності. XXX Міжнародна науково-практична конференція «Trends and modern methods of improving scientific ideas», (Мельбурн, Австралія, 01-04 серпня 2023 р.). Melbourne, Australia. International Science Group. 2023. P. 106-110

32. Кулешова О., Щедрина В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Психологічні травелогои*. 2023. № 4. С. 55-61

33. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. *Психологія: реальність і перспективи*, 2020. № 15. С. 104-110
<https://doi.org/10.35619/praprv.v1i15.191>

34. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ. 2010. 21 с.

35. Литвинчук О. В. Феномен самотності: виклики сьогодення. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. 2021. № 1. С. 24-34

36. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне. 2020. Вип. 14. С. 136–143

37. Мелешенко М. О. Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки. Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.), Харків, 26 жовт. 2019 р. Харків. 2019. С. 164–165.

38. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні» для студентів всіх спеціальностей заочної форми навчання. Дніпродзержинськ. 2015. 40 с.

39. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66-68

40. Ничипорук В. Проблема самотності та шляхи її подолання. *ОСВІТА І НАУКА*, 2021. № 1. С. 119-125 <http://surl.li/npvcl>

41. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Херсон, 2015. С. 83-86.
42. Опитувальник «Самотність» С. Корчагіної <https://liveps.ru/uk/oprosnik-korchagini-i-opredelenie-vida-odinochestva-oprosnik-dlya/>
43. Подкоритова Л., Макарук І. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 167–177 <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-16>
44. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 23. 2013. С. 206-214
45. Раменська Є. А., Гарець Н. О. Психологічне консультування клієнтів з проблеми самотності. 2022. С. 48-56
46. Сасовська О. Психологічні особливості переживання самотності депривованими підлітками. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.)*. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 154-159
47. Сіляєва В. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С 33–35
48. Табачковський В. Г., Булатов М. О., Хамітов Н. В. Філософія: світ людини. Курс лекцій. Київ. 2003
49. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлев. 2-ге вид. Харків. 2022. 284 с.
50. Хавула Р. Психологічний аналіз самотності та усамітнення в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2023. Вип. 51. С.115-120 <http://journals.dsru.in.ua/index.php/psychology/article/view/471/430>
51. Хавула Р. Психологічні причини та чинники виникнення нудьги в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». Видавничий дім «Гельветика». 2022. Вип. 1. С. 121–125.

52. Хомич Л., Коваленко, О. Формування цінності особистості в освітньому просторі Польщі – основа гуманізму: підтримка вимушених переселенців з України. *Вісник Кафедри ЮНЕСКО Неперервна професійна освіта XXI століття*, 2022. 1(5). С. 113-124.
[https://doi.org/10.35387/ucj.1\(5\).2022.113-124](https://doi.org/10.35387/ucj.1(5).2022.113-124)
53. Чорнобай В. Богословське осмислення феномена самотності : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.14. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2020. 270 с.
54. Brennan T. Loneliness at Adolescence// Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L. A. Replau & Perlman, Мічиган 1982. P. 269– 290
55. Halmos Paul. Solitude and privacy: A study of social isolation, its causes and therapy. Routledge, 2013. 355 p.
56. Hara Estroff Marano. The Dangers of Loneliness [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com/articles/200307/the-dangers-loneliness>
57. Hawkey L. C., & Cacioppo, J. T. «Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.» *Annals of behavioral medicine*, 2010. P. 218-227.
58. Hills P. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being / P. Hills, M. Argyle. // *Personality and Individual Differences*. 2017. №33. p. 1073–1074
59. Leary M. R., & Tangney J. P., «Handbook of self and identity.» Guilford Press. 2003. P.15-17
60. Moustakas C. E. Portraits of loneliness and love. Englewood Cliffs. - N. J.: Prentice-Hall. 1975. 248 p.
61. Qualter P., Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder, G., Bangee M., ... & Verhagen, «Loneliness across the life span», *Perspectives on Psychological Science*, 2015. P. 250-264.

62. Segal Hanna. *Introduction to the work of Melanie Klein*. Routledge, 2018. 415 p.
63. Storr A. *Solitude: A Return to the Self*. New York : The Free Press, 1988. P. 240.
64. The Possibilities of Aloneness and Solitude: Developing an Understanding Framed through the Lens of Human Motivation and Needs / T.T. Nguyen et al. *The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* / R.J. Coplan et al. (eds.). Second edition. 2021. P. 224–240.
65. Vasileiou Konstantina, et al. Coping with loneliness at university: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 2019, V. 13: P. 21-30
66. Vinnikott D. V. *I analiticheskaya psikhologiya*, Khagai LA–M.: Dobrosvet, 2009. 342 p.;
67. Weiss, R.S. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation* / Robert Stuart Weiss. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p