



## Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** Лебідь Ольга Миколаївна, група ПС-24-11-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Керівник:** Сидоренко Вікторія Вікторівна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 6.1%

**Мікропробіли:** 50

**Заміна букв:** 25

**Інтервали:** 0

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсутак оригінальності за системою Strike Plagiarism 6,1% встановленими вимогами. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

*Дата 03.05.2026 р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

завідувач кафедри

« 19 » \_\_\_\_\_ року



**ЗАВДАННЯ**

**на кваліфікаційну роботу здобувачу(ці) освіти**

Лебідь Ользі Миколаївні

Тема роботи: «Психологічні особливості переживання самотності особистості в умовах воєнного стану»

Науковий керівник (ця): Сидоренко Вікторія Вікторівна доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи 04 травня 2026 року.

Вихідні дані до роботи. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять чинні закони України, постанови, накази та інші нормативно-правові акти, що регламентують наукову діяльність у закладах освіти, а також сучасні наукові підходи до організації психологічного супроводу студентської молоді. Інформаційну базу дослідження становили наукові праці та публікації у фахових періодичних виданнях і на вебресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних учених, присвячені психологічним аспектам переживання самотності, механізмам психологічної стійкості (результатності) та особливостям адаптації до кризових умов. Емпіричну базу дослідження сформовано на основі власних спостережень та практичної

діяльності на базі Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, а також результатів психодіагностичного тестування та впровадження тренінгових програм.

Перелік питань, які потрібно розробити: 1) схарактеризувати поняття «самотність» як психологічний феномен, її види та психологічні особливості переживання; 2) обґрунтувати чинники переживання самотності особистості в умовах війни; 3) дослідити особливості переживання самотності особистості в умовах воєнного стану; 4) визначити гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності особистості; 5) розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму, особливості її реалізації; 6) розробити рекомендації щодо профілактики та подолання деструктивних проявів самотності особистості в умовах воєнного стану.

Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада      | Підпис, дата      |                     |
|--------|-----------------------------------|-------------------|---------------------|
|        |                                   | завдання<br>видав | завдання<br>прийняв |
| 1      | д.п.н.професорка. В. В. Сидоренко | 14.01.2026        | 14.01.2026          |
| 2      | д.п.н.професорка. В. В. Сидоренко | 16.02.2026        | 16.02.2026          |
| 3      | д.п.н.професорка. В. В. Сидоренко | 23.03.2026        | 23.03.2026          |

Дата видачі завдання 14 січня 2026 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної Роботи              | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|-------------------------------|----------|
| 1     | Узгодження теми, складання змісту                | січень                        | виконано |
| 2     | Вивчення літературних джерел                     | січень                        | виконано |
| 3     | Збирання матеріалу на підприємстві               | січень                        | виконано |
| 4     | Обробка матеріалу                                | січень                        | виконано |
| 5     | Виконання розділу 1                              | січень                        | виконано |
| 6     | Виконання розділу 2                              | лютий                         | виконано |
| 7     | Виконання розділу 3                              | березень                      | виконано |
| 8     | Формулювання висновків                           | березень                      | виконано |
| 9     | Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії | квітень                       | виконано |
| 10    | Подання роботи на кафедрі                        | травень                       | виконано |

**Здобувач/ка освіти**      **Ольга ЛЕБІДЬ**

(підпис)

**Керівник роботи**      **Вікторія СИДОРЕНКО**

(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**В І Д Г У К**

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу  
здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня  
ЛЕБІДЬ Ольги Миколаївни**

**на тему: «Психологічні особливості переживання самотності  
особистості в умовах воєнного стану»**

Кваліфікаційна робота **Лебідь Ольги Миколаївни** присвячена актуальній та суспільно значущій проблемі сучасної психологічної науки – дослідженню психологічних особливостей переживання самотності особистості в умовах воєнного стану.

Актуальність обраної теми зумовлена глибокими соціально-психологічними трансформаціями, спричиненими війною в Україні, які супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруги, порушенням соціальних зв'язків, вимушеною ізоляцією, переживанням втрат та кризових станів. Реалії воєнного стану в Україні спричиняють значні психологічні зміни в житті людей, зокрема підвищення рівня стресу, тривоги та соціальної ізоляції. Одним із найпоширеніших наслідків є переживання самотності, що негативно впливає на емоційний стан та психічне здоров'я людей. За таких умов проблема самотності набуває особливої психологічної значущості та потребує комплексного наукового осмислення й практичного вирішення.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи здобувачка продемонструвала високий рівень науково-теоретичної підготовки, здатність до самостійного наукового пошуку, уміння працювати з науковими джерелами, здійснювати критичний аналіз, систематизацію та узагальнення сучасних наукових підходів до вивчення феномену самотності. Авторкою

грунтовно опрацьовано значний обсяг вітчизняної і зарубіжної наукової літератури, що дало можливість комплексно розкрити психологічну сутність самотності, визначити її види, чинники виникнення та особливості переживання в умовах воєнного стану.

Особливої уваги заслуговує емпірична частина дослідження, яка відзначається логічністю побудови, науковою обґрунтованістю та практичною спрямованістю. Здобувачка продемонструвала належний рівень володіння методологією психологічного дослідження, вміння добирати валідний психодіагностичний інструментарій, проводити якісний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, застосовувати методи математико-статистичної обробки даних. У роботі визначено гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності особистості, а також виявлено взаємозв'язки між рівнем переживання самотності, емоційним станом, психологічною стійкістю та копінг-стратегіями особистості.

**Наукова новизна роботи** полягає у комплексному дослідженні особливостей переживання самотності особистості в умовах воєнного стану, уточненні психологічних механізмів її формування та визначенні ролі особистісних ресурсів у процесі подолання деструктивних проявів самотності. Важливим науковим здобутком є розроблення та апробація корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження рівня переживання самотності, розвиток життєстійкості, емоційної самосвідомості та формування адаптивних копінг-стратегій.

**Практична значущість дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів освіти, центрів психологічної підтримки, реабілітаційних установ, а також у роботі практичних психологів, соціальних працівників та фахівців, які працюють із особами в умовах підвищеного психологічного навантаження та кризових ситуацій. Розроблені рекомендації мають

прикладний характер і можуть бути використані в індивідуальній та груповій психологічній роботі.

Кваліфікаційна робота виконана самостійно, характеризується цілісністю, логічністю структури, послідовністю викладу матеріалу, науковою аргументованістю положень і висновків, належним рівнем оформлення та повною відповідністю вимогам до кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти. **Рівень академічної доброчесності та оригінальності тексту відповідає встановленим вимогам** (відповідно до протоколу аналізу подібності коефіцієнт подібності становить **6,1%**).

Загалом кваліфікаційна робота **Лебідь Ольги Миколаївни** на тему: «Психологічні особливості переживання самотності особистості в умовах воєнного стану» є **завершеним самостійним науковим дослідженням, виконаним на високому теоретичному та практичному рівнях, має наукову новизну, теоретичну і практичну значущість та заслуговує на оцінку «відмінно» (95 б, за шкалою ЄКТС – А).**

Вважаємо, що кваліфікаційна робота може бути рекомендована до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

04 травня 2026 р.

**Науковий керівник:**

доктор педагогічних наук, професор

  
Вікторія СИДОРЕНКО

## Анотація

Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів та висновків до кожного з них. Загальний текст становить 164 сторінок. Робота містить 7 рисунків та 6 таблиць. Кількість використаних джерел становить 58 найменувань.

У роботі теоретично обґрунтовано проблему розвитку життєстійкості, емоційної самосвідомості та копінг-стратегій особистості як ключових психологічних ресурсів у подоланні стресових і кризових ситуацій. Висвітлено сучасні підходи до розуміння життєстійкості як інтегративної характеристики особистості, що поєднує залученість, контроль та прийняття ризику й забезпечує активну життєву позицію. Розкрито зміст і структурні компоненти емоційної самосвідомості, її значення в процесах саморегуляції, рефлексії та усвідомленого прийняття рішень. Обґрунтовано роль адаптивних копінг-стратегій як механізмів конструктивного реагування на труднощі та чинників психологічної стабільності.

Емпірично досліджено особливості змін зазначених показників під впливом корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток внутрішніх особистісних ресурсів та формування ефективних способів подолання стресу. У ході дослідження виявлено позитивну динаміку за всіма основними показниками. Зафіксовано статистично значуще підвищення загального рівня життєстійкості та її структурних компонентів, зростання рівня усвідомлення й вербалізації емоцій, а також збільшення частки адаптивних копінг-стратегій при одночасному зменшенні неадаптивних форм реагування.

Отримані результати підтверджують ефективність впровадженої корекційно-розвивальної програми та свідчать про можливість її використання у практичній діяльності психолога з метою підвищення психологічної стійкості, розвитку емоційної компетентності та оптимізації копінг-поведінки особистості.

**Ключові слова:** життєстійкість; емоційна самосвідомість; копінг-стратегії; адаптивність; психологічна стійкість; особистісні ресурси; психокорекційна програма.

## Abstract

The qualification thesis consists of three chapters and conclusions for each of them. The total length of the work is 164 pages. The thesis contains 7 figures and 6 tables. The list of references includes 58 items.

The study theoretically examines the development of hardiness, emotional self-awareness, and coping strategies as key psychological resources in overcoming stressful and crisis situations. Contemporary approaches to understanding hardiness as an integrative personal characteristic combining commitment, control, and challenge are highlighted. The content and structural components of emotional self-awareness are described, as well as its role in self-regulation and conscious decision-making. The importance of adaptive coping strategies as mechanisms of constructive response and factors of psychological stability is substantiated.

The empirical part of the research investigates changes in these indicators under the influence of a psychological intervention program aimed at strengthening personal resources and improving stress-coping abilities. The findings demonstrate positive dynamics across all key indicators. A statistically significant increase in overall hardiness and its structural components, improvement in emotional awareness and verbalization, and growth of adaptive coping strategies accompanied by a decrease in maladaptive responses were revealed.

The results confirm the effectiveness of the implemented program and its practical value for enhancing psychological resilience, emotional competence, and adaptive coping behavior. The theoretical generalizations and empirical findings expand scientific understanding of the interrelation between hardiness, emotional self-awareness, and coping strategies.

**Keywords:** resilience; emotional self-awareness; coping strategies; adaptability; psychological stability; personal resources; psychocorrectional programme.

## ЗМІСТ

|  |           |
|--|-----------|
| ВСТУП.....   | 12        |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....</b>                                      | <b>20</b> |
| 1.1 Самотність особистості як психологічний феномен .....  | 20        |
| 1.2 Концепт «самотність особистості»: сутність, види та психологічні особливості переживання .....   | 34        |
| 1.3. Чинники переживання самотності особистості в умовах війни.....  | 48        |
| Висновки до першого розділу.....   | 59        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....</b>   | <b>62</b> |
| 2.1. Програма емпіричного дослідження та загальна характеристика досліджуваних.....  | 62        |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження переживання самотності особистості в умовах воєнного стану.....   | 71        |
| 2.3 Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності особистості.....  | 81        |
| Висновки до другого розділу.....   | 97        |
| <b>РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ПРОЯВІВ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....</b> | <b>99</b> |
| 3.1. Методичне забезпечення корекційно-розвивальної програми та особливості її реалізації.....   | 99        |
| 3.2.Оцінка ефективності реалізації корекційно-розвивальної програми .....  | 120       |
| 3.3 Рекомендації з планування роботи психолога щодо профілактики деструктивних проявів самотності особистості .....  | 123       |
| Висновки до третього розділу.....  | 128       |
| ВИСНОВКИ.....  | 131       |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....  | 135       |
| ДОДАТКИ.....   | 144       |

## ВСТУП

**Актуальність** дослідження зумовлене глибокими соціально-психологічними змінами, що відбуваються в умовах воєнного стану, поряд з підвищеним психологічним та емоційним напруженням, нестабільністю умов життя, руйнуванням звичних соціальних зв'язків і ролей, вимушеним переміщенням, досвідом втрати та безперервним впливом стресогенних факторів. Такі обставини істотно збільшують ризик емоційної ізоляції та відчуження, посилюючи почуття самотності – складне психологічне явище. Самотність у кризових ситуаціях проявляється не лише як особистий психологічний досвід, а як багатовимірний стан, що визначається як внутрішніми характеристиками особистості, так і зовнішніми соціальними умовами, що глибоко впливає на психічне здоров'я, адаптаційні здібності та якість життя.

У сучасній психології питання самотності є предметом міждисциплінарного аналізу, що вивчається в таких галузях, як: загальна психологія, соціальна психологія, психологія розвитку та клінічна психологія. Вітчизняні наукові дослідження в першу чергу зосереджуються на самотності як емоційному стані, пов'язаному з такими характеристиками, як міжособистісні стосунки, самооцінка, рівень соціальної активності та індивідуальні психологічні риси. Більшість цих досліджень зосереджується на аналізі проявів самотності в різних вікових групах та з'ясуванні її зв'язку з тривогою, фрустрацією, відчуттям відчуження та труднощами в соціальній адаптації. Водночас міжнародні дослідження застосовують ширший концептуальний підхід, розглядаючи самотність як ключовий показник психологічного благополуччя, фактор ризику виникнення емоційних розладів та міру якості соціального функціонування особи. У цих дослідженнях самотність також розглядається в контексті стресу, травматичних подій, життєвих криз, вимушеної ізоляції та суспільних змін.

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень самотності, аналіз сучасних досліджень показує недостатню кількість систематичних досліджень самотності в умовах воєнного стану. Існуючі наукові дані є в основному фрагментарними, зосередженими на окремих аспектах психологічних та емоційних реакцій людини на кризові ситуації, і не дають всебічного розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі формування та переживання самотності в ситуаціях тривалої соціальної напруги. Особливо варто відзначити дослідження взаємозв'язку між досвідом самотності та психологічними показниками, такими як тривога, рівень стресу, адаптаційні ресурси та характеристики поведінки в умовах стресу. Це пов'язано з тим, що саме ці характеристики визначають здатність людини ефективно функціонувати в кризових ситуаціях.

Практична необхідність розробки науково обґрунтованих психологічних підходів для підтримки осіб, які відчують самотність у складних умовах життя, ще більше підкреслює важливість цієї теми. Сучасна психологічна практика потребує достовірних емпіричних даних про специфіку цього досвіду в умовах війни, що дозволить створити ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на зменшення емоційної ізоляції, зміцнення внутрішніх ресурсів та поліпшення психологічного та емоційного стану людей. Таким чином, соціальна значущість цього питання, відсутність теоретичних розробок у контексті воєнного часу та практична необхідність психологічної підтримки тих, хто відчуває самотність, визначають наукову обґрунтованість та важливість цієї теми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – психологічний стан та особливості адаптації особистості до умов воєнного стану.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості, чинники та гендерно-вікова специфіка переживання самотності особистості в умовах воєнного стану, а також зміст і методи корекційно-розвивального впливу на подолання її деструктивних проявів.

Відповідно до об'єкта і предмета було сформульовано **мету дослідження**: теоретично обґрунтувати психологічні характеристики почуття самотності особистості в умовах воєнного стану, а також емпірично дослідити та апробувати ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми психологічної підтримки.

**Завдання дослідження:**

- 1) схарактеризувати поняття «самотність» як психологічний феномен, її види та психологічні особливості переживання;
- 2) обґрунтувати чинники переживання самотності особистості в умовах війни;
- 3) дослідити особливості переживання самотності особистості в умовах воєнного стану;
- 4) визначити гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності особистості;
- 5) розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму;
- 6) розробити рекомендації щодо профілактики та подолання деструктивних проявів самотності особистості в умовах воєнного стану.

**Гіпотеза дослідження** – інтенсивність самотності в умовах воєнного стану пов'язана з рівнем тривожності та психологічного стресу, а також з особливостями індивідуальних стратегій подолання труднощів. Передбачається, що цілеспрямовані психологічні втручання допоможуть зменшити рівень самотності та оптимізувати психологічний і емоційний стан.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів:

1. Теоретичні – аналіз теоретичних джерел застосовувався з метою вивчення наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо проблеми переживання самотності особистості в умовах воєнного стану, визначення основних підходів до трактування цього феномену та окреслення ключових понять дослідження; синтез – використовувався для поєднання отриманих теоретичних відомостей у цілісну систему знань про психологічні особливості

переживання самотності, її структуру та чинники виникнення; порівняння – застосовувалося для зіставлення різних наукових підходів до розуміння феномену самотності, а також для аналізу особливостей її прояву у гендерно-демографічному аспекті та в умовах воєнного стану; узагальнення – використовувалося для формулювання теоретичних висновків, систематизації отриманих наукових положень та визначення основних напрямів подальшого емпіричного дослідження.

2. Емпіричні – констатувальний експеримент («Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва, методика «Емоційна самосвідомість» (О. І. Власова, М. А. Березюк), методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма), формувальний експеримент.

3. Методи математично-статистичної обробки даних. Для математико-статистичної обробки отриманих результатів було застосовано метод t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** складає вивчення психологічного стану людини, її переживання, емоції, почуття, а також характеристика міжособистісних стосунків. Л. Пепло, М. Міцеллі, Б. Мораллі розглядають самотність у тісному взаємозв'язку із самооцінкою, К. Роджерс – як відчуження особистості від власних почуттів. Багато психологів, які займаються цією проблемою (І. Кон, Я. Коломинський, Л. Симеонова, Ф. Фромм-Рейхман), розглядають самотність як порушення сітки міжособистісних стосунків. Аналізуючи погляди вчених, які займалися вивченням самотності (К. Абульханової-Славської, І. Бабанової, О. Данчевої, Е. Еріксона, І. Кона, Д. Майерса, Е. Фромма, Ю. Швалба та інших). У філософії самотність людини вивчалася, починаючи з доби античності (М. Аврелій, Плотін, Боецій). Значний внесок для розуміння даного поняття здійснили екзистенціалісти (Н. Аббаньяно, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс). Так, роботи Е. Кляйненберга, Д. Перлмана наголошують на ресурсній природі стану самотності.

Дослідження відповідає сучасним пріоритетним напрямкам психологічної науки, зокрема науковим підходам до вивчення індивідуального психічного здоров'я в кризових і травматичних ситуаціях, питанням психологічної адаптації до стресогенних факторів та збереження емоційної стабільності в умовах тривалої соціальної напруженості. Тема дослідження відповідає останнім науковим дослідженням у галузі загальної психології, соціальної психології та кризової психології, спрямованим на вивчення психологічних наслідків екстремальних умов життя, механізмів подолання стресу та факторів, що забезпечують стабільність та адаптивність особистості. Крім того, це дослідження пов'язане з науковими та практичними завданнями психологічної науки щодо розробки ефективних програм психологічної підтримки під час соціальних криз, вирішуючи наукові проблеми, що розробляються в тематичних областях різних психологічних факультетів. Воно стосується наукових питань, що розвиваються в тематичних областях психологічних факультетів, що стосуються дослідження емоційних станів, міжособистісних відносин та індивідуальних психологічних ресурсів, пов'язаних з науковими та практичними проблемами психологічної науки щодо розробки ефективних програм психологічної підтримки під час соціальних криз.

**Теоретичне значення результатів дослідження** полягає в наступному:

*поглибленні наукового розуміння психологічної природи відчуття самотності як складного, багатовимірного феномену, що формується в специфічному соціально-історичному контексті воєнного стану;*

*результати дослідження сприяють уточненню змісту поняття самотності, розширенню знань про його структурні компоненти, детермінанти та психологічні механізми формування в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності;*

*дослідження конкретизує взаємозв'язок між досвідом самотності та її емоційними, когнітивними та поведінковими характеристиками, а також виявляє особливості прояву цього стану залежно від рівня психологічних ресурсів та адаптаційних здібностей особи;*

*теоретична цінність цього дослідження* полягає також у доповненні наукового підходу до вивчення психологічних наслідків кризових ситуацій новими емпіричними даними, що відображають особливості функціонування особистості в умовах війни;

*узагальнення отриманих результатів* може стати основою для майбутніх наукових досліджень у галузі психології стресу, психології кризи та соціальної психології, потенційно сприяючи розробці концептуальних моделей психологічної адаптації та з'ясуванню теоретичних поглядів на роль соціальних зв'язків у підтримці психічного здоров'я особистості.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в тому, що клінічні психологи, соціальні працівники, педагоги та інші фахівці, які взаємодіють з людьми в умовах високого психологічного та емоційного навантаження, можуть широко використовувати отримані результати.

На основі результатів цього дослідження *було розроблено корекційну та розвивальну програму*, спрямовану на зменшення суб'єктивного відчуття самотності, розвиток резистентності, формування емоційної самосвідомості та вдосконалення адаптивних стратегій подолання труднощів; *було наведено теоретичне обґрунтування та проведено емпіричне тестування*. Ця програма включає низку практичних вправ, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, покращення комунікативних здібностей, формування позитивного мислення та підвищення психологічної резистентності.

*Ефективність запропонованої програми підтверджується* поліпшенням психологічних показників після її впровадження, що свідчить про можливість використання цієї програми як інструменту для профілактики та корекції деструктивних проявів відчуття самотності.

*Результати цього дослідження можна впровадити* в практичну діяльність психологічних служб у закладах різних типів (зокрема у закладах вищої освіти), центрах психологічної підтримки, реабілітаційних закладах, а також у програми підтримки населення в умовах надзвичайного стану. Їх можна використовувати для розробки заходів психологічної профілактики,

навчальних програм, груп підтримки та індивідуального психологічного консультування.

Крім того, *результати дослідження можна використовувати при розробленні освітньо-професійних програм* підготовки майбутніх психологів, педагогів та соціальних працівників, зокрема під час викладання дисциплін, пов'язаних із психологією особистості, кризовою психологією, психологічним консультуванням та психологічною корекцією. Запропонований підхід може бути включений до навчальних та методичних матеріалів і використовуватися під час проходження студентами практики.

**Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:** *уперше здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання самотності особистості в умовах воєнного стану; виявлено взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності, показниками життєстійкості, емоційної самосвідомості та особливостями використання копінг-стратегій; теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження рівня переживання самотності, розвиток емоційної самосвідомості та формування більш адаптивних способів подолання складних життєвих ситуацій; визначено динаміку змін психологічних показників у процесі реалізації корекційної програми, що проявляється у підвищенні рівня життєстійкості, зростанні показників емоційної самосвідомості та збільшенні частки адаптивних копінг-стратегій при одночасному зменшенні неадаптивних форм реагування; уточнено наукові уявлення про психологічні механізми формування та подолання переживання самотності особистості в умовах воєнного стану; розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня переживання самотності та розвиток особистісних ресурсів, на базі Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.*

*Подальшого розвитку набули положення ролі психологічних ресурсів особистості в подоланні відчуття самотності в умовах надзвичайних ситуацій,*

зокрема було чітко визначено важливість резистентності, емоційної самосвідомості та стратегій подолання труднощів як факторів психологічної адаптації.

**Апробації дослідження.** Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження оприлюднено на: Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти» (12 грудня 2024 р., м. Біла Церква, Україна – м. Ломжа, Польща); науково-практичному семінарі «Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації», XVII Міжнародній спеціалізованій виставці «Сучасні заклади освіти – 2026» (27 березня семінар 2026). Також на IV-й Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України «Вплив самооцінки на переживання самотності особистості в умовах воєнного стану» (15 травня 2025 року, м. Біла Церква).

**Структура дослідження.** Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів та висновків до кожного з них. Загальний текст становить 164 сторінок. Робота містить 7 рисунків та 6 таблиць. Кількість використаних джерел становить 58 найменувань.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1 Самотність особистості як психологічний феномен

Самотність є однією з глобальних проблем людства. Психологи пропонують такі визначення самотності. О. Карпенко вважає самотність одним із факторів, що впливають на емоційний стан людей, які опинилися в ізоляції від інших або в незнайомому, зміненому середовищі.

На думку С. К'єркегора, самотність – це закритий світ внутрішньої самосвідомості, світ, який в принципі недоступний нікому, крім Бога.

Психолог А. Хараш розглядає самотність як особисте явище, об'єктивний і всеосяжний факт існування, незалежно від сприйняття людиною своїх можливостей на основі її походження або від того, чи усвідомлює вона це.

У підручниках з психології Р. Немов дає таке визначення самотності: «Самотність – це важкий психологічний стан, який зазвичай супроводжується емоційними переживаннями, пов'язаними з поганим настроєм і стражданням» [2, с. 346].

Самотність проявляється в різних формах, але найчастіше це відчуття, що виражається в бажанні належати до якоїсь групи, мати контакт з кимось або просто бути в контакті з кимось.

Отже, самотність – це важкий психологічний стан, що супроводжується значним емоційним дискомфортом, який відчуває людина, що опинилася в незнайомому стані ізоляції, і може проявлятися в бажанні належати до якоїсь групи.

Поняття самотності пов'язане з переживанням ситуації, яка суб'єктивно сприймається як небажана, неприйнятна для індивіда і характеризується відсутністю спілкування або добрих інтимних стосунків з оточуючими.

Самотність не обов'язково означає соціальну ізоляцію індивіда. Людина може бути оточена людьми, контактувати з ними, але одночасно відчувати психологічну ізоляцію від них, тобто самотність (наприклад, коли ці люди є незнайомими або чужими для індивіда).

У сучасній психологічній літературі наводяться дві точки зору на проблему самотності.

Перша точка зору базується на розумінні самотності, а саме на уявленні, що це стан, «суперечливий самій сутності людини як соціальної істоти». Самотність визначається таким чином: на відміну від об'єктивної ізоляції, вона відображає внутрішню дисгармонію в людині, що сприймається як відсутність зв'язку зі світом, «криза очікувань», втрата всієї надії та розчарування у всіх можливостях. Самотність підкреслює порожнечу внутрішнього світу людини. Однак необхідно розрізняти самотність і усамітнення. На відміну від самотності, усамітнення не перериває спілкування, а лише зосереджує людину на найбільш значущих і духовно збагачуючих формах спілкування.

Друга точка зору відстоює амбівалентне ставлення до самотності. З одного боку, визнається трагічний характер самотності, з іншого – підкреслюється потенціал, який усамітнення і діалог із собою надають для формування особистості. «Лише в тиші своєї душі людина усвідомлює глибокий сенс свого існування. Однак, поряд із спокійною і мирною самотністю, існує також болісна, напружена самотність, тобто меланхолія, психічна та емоційна ізоляція, суб'єктивний стан відчуття нерозуміння та відчуття незадоволеного бажання спілкування і людської близькості». Одним із способів подолати самотність є розвиток багатого внутрішнього світу. До речі, можливість розвинути цей внутрішній світ відкриває саме самотність. Ті, хто має багатий внутрішній світ, не відчувають самотності. «Вони не бояться самотності; більше того, іноді вони її шукають, щоб зрозуміти себе». З цього огляду можна сказати, що самотність має чотири види (виміри, форми, методи): космічна самотність, культурна самотність, соціальна самотність і міжособистісна самотність [6].

*Космічна самотність* – це відчуття віддаленості від «всеосяжного» існування. Це існування можна уявити як: природа, космос, світ, Бог, «Вища Розумність», історія людства (мається на увазі психічний стан людини, яка усвідомлює, що її «життєвий план» не реалізувався, її індивідуальність не визнається суспільством, і вона «не залишила сліду в історії»).

*Культурна ізоляція* – це людський досвід, коли цінності, ідеали та уявлення про те, що має бути, сформовані в конкретному культурному середовищі, не викликають співчуття або розуміння з боку оточуючих. Ситуації, в яких люди відчують це, можуть бути спричинені такими факторами: міграція, швидкі суспільні зміни в бік нових цінностей (часто пов'язані з революцією або великими реформами). У таких контекстах зазвичай виникає «конфлікт між батьками і дітьми», що представляє стару і нову культури. Швидкий інтелектуальний розвиток, що ускладнює спілкування з колись близькими людьми.

Соціальна ізоляція означає людський досвід, що виникає в результаті виключення з певної групи або неможливості приєднатися до неї.

Самотність є однією з глобальних проблем людства, проте дві вікові групи, найбільш схильні до соціальної ізоляції – це підлітки та люди похилого віку. Перші мають гостру потребу вперше завести друзів, але ще не набули необхідних комунікативних навичок. Другі, через похилий вік, відходять від звичних сфер діяльності і втрачають колишніх товаришів.

Самотність у міжособистісних стосунках означає досвід втрати або відсутності духовного зв'язку з конкретною, унікальною людиною (близьким родичем, другом або коханою людиною).

Об'єктивний аспект самотності стосується умов, що «сприяють» самотності (аномія, відчуження, ізоляція) і пов'язані з викривленими соціальними відносинами. Об'єктивно кажучи, самотність є викривленням у людських відносинах з різними аспектами реальності. Суб'єктивний аспект стосується індивідуального досвіду усвідомлення (або інтуїтивного відчуття) ворожості в соціальних відносинах. У суб'єктивному аспекті самотність є

досвідом, пов'язаним із спотворенням зв'язків з різними аспектами реальності, проте вона є відносно незалежною від зовнішнього середовища.

Негативне значення самотності полягає в її ролі як визначального чинника спотвореного розвитку, що перешкоджає інтеграції особи в ширший контекст соціальних відносин. Її позитивне значення (самотність як ресурс) полягає в тому, що самотність є незамінним елементом формування людської індивідуальності, надаючи можливості для особистої інтроспекції та роздумів над важливими життєвими питаннями. Це сприяє, з одного боку, інтеграції в суспільство, а з іншого – розвитку особистих якостей, необхідних для індивідуального саморозвитку. З одного боку, це сприяє інтеграції в суспільство, а з іншого – розвитку особистісних якостей, необхідних для індивідуального саморозвитку.

Як і в усіх аспектах складних явищ, негативні та позитивні аспекти самотності діалектично пов'язані між собою. Тобто самотність може домінувати над іншими психічними процесами та станами, стаючи засобом створення різних бар'єрів між особистістю та світом, а також причиною залежності від свого життєвого середовища та інших людей. Однак за певних умов вона може стати чинником самосвідомості, саморегуляції діяльності, розвитку та підтримання особистості, стабілізації психічних і фізичних станів, творчості та самовдосконалення. Вона також сприяє інтеграції свободи та відповідальності в єдиний механізм саморегуляції індивідуальної діяльності.

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив з'ясувати основні характеристики самотності: її складність, амбівалентність та неоднозначність впливу на особистість.

З огляду на різноманітність і значущість встановлених кореляцій, можна з високою ймовірністю стверджувати, що психологічне явище самотності відбивається на самовідношенні, самосвідомості та поведінкових характеристиках особистості.

Результати проведеного діагностичного опитування підтвердили нашу гіпотезу про те, що почуття самотності характерне для молодшої вікової групи.

Саме в цей період люди вперше серйозно усвідомлюють і відчують самотність. Це пов'язано, насамперед, із швидким розвитком інтроспективних здібностей і переходом на нові рівні самосвідомості, необхідністю визначити свою роль і позицію в саморозвитку та ключових міжособистісних відносинах, тобто завданням особистого та соціального самовизначення.

Для адекватної оцінки впливу самотності на особистість та виявлення її позитивного потенціалу було проведено однофакторний дисперсійний аналіз, який дав такі результати. Негативний вплив самотності на особистість полягає в наступному:

1) створює дисбаланс у відносинах з однолітками, викликаючи певні складнощі щодо самої себе;

2) чинить знецінюючий вплив на самосприйняття та ставлення до життя (призводить до оцінки, що життя є емоційно порожнім і безглуздим), викликаючи сумніви щодо власної самооцінки, що призводить до вираженого самозвинувачення і, в меншій мірі, ускладнює самоприйняття та знижує впевненість у собі;

3) негативно впливає на самосприйняття: знижує оцінку своєї здатності контролювати події в житті, сприяє формуванню самооцінки як людини, нездатною викликати позитивні почуття в інших, і виявляє внутрішні конфлікти;

4) негативно впливає на риси особистості, що проявляються в поведінці (сприяючи таким факторам, як бунтівна поведінка, покірність, схильність до поступливості, тривожність, консерватизм та егоцентризм).

Позитивний потенціал самотності полягає в її ролі як індикатора низької самооцінки – по суті, незадоволеності своїм становищем – що може викликати бажання наблизитися до ідеалізованого уявлення про себе.

Західні вчені Д. Перлман і Л. Пепло розглядають самотність як цілком реалістичне явище, яке може приносити як позитивні, так і негативні переживання, якщо розглядати його з нормативної або патологічної точки зору.

Вони аналізують причини самотності (як особисті/внутрішні, так і соціально зумовлені) та наявність емпірично підтверджених даних [14].

Дослідження в галузі психології показують, що автори як на національному, так і на міжнародному рівні в першу чергу вивчали розвиток самотності серед людей похилого віку.

Феномен самотності, на думку Р. Шагівалєєвої, має складну структуру і проявляється в різних формах, що визначає складність його наукового аналізу. Авторка зазначає, що в західній науці самотність розглядається як необхідна умова формування особистості, а її досвідні форми становлять психологічні механізми, що формують людське розуміння, пошук емоційного контакту та потребу в спілкуванні з іншими [18].

У рамках загальної психології Т. Довбій зазначає, що самотність досліджується за допомогою різних наукових підходів (психодинамічного, феноменологічного, екзистенційно-гуманістичного, соціологічного, інтеракціоністського, когнітивного, інтимного, теоретично-систематичного), кожен з яких аналізує цей стан та його причини [5]. Тим часом Р. Немов визначає самотність як «тяжкий психічний стан, що супроводжується нездужанням і важкими емоційними переживаннями» [11]. В. Овшаннікова вказує, що існує два типи самотності: соціальна самотність і психологічна самотність [12]. Більшість дослідників, які вивчають самотність як психологічне явище, підкреслюють, що вона відрізняється від таких понять, як «почуття самотності», «стан самотності», «самотня людина», «самотність» або «ізоляція», і припускають, що самотність має специфічний внутрішній контекст [6].

Сьогодні самотність розглядається не лише як ситуативний, тимчасовий стан – такий як розлучення, втрата близької людини, хвороба або безробіття – що означає життя наодинці з собою (Varava, 2006). Натомість вона розуміється набагато ширше – як розрив між бажаннями та потребами людини у спілкуванні та якістю її соціального оточення. Самотність, або, скоріше, атомізація, є насамперед «хворобою» дорослих, які живуть і працюють у

великих містах, проводять значну частину часу в дорозі на роботу та широко використовують новітні засоби комунікації та соціальні мережі.

Однак більшість досліджень сходяться на тому, що почуття самотності та фізична ізоляція – це не зовсім одне й те саме поняття. Більше того, дуже широко кажучи, майже всі автори пов'язують самотність із відчуттям «від'єднання» від спільноти, сім'ї, історичної реальності, космічної гармонії і, зрештою, від самого себе.

Загалом можна виділити кілька основних підходів до розуміння стану самотності: інтеракціоністський, когнітивний, психоаналітичний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний тощо.

Р. Вайс є представником інтеракціоністського підходу до проблеми самотності, визначаючи її як тимчасову, інтенсивну тривогу або напругу, пов'язану з людським прагненням до дружніх або інтимних стосунків. Це виникає як наслідок відсутності соціальної взаємодії для індивіда. Він підкреслює, що цей досвід є не просто функцією особистості або ситуативних факторів, а скоріше результатом їхнього складного, взаємного впливу.

З урахуванням історичних часових рамок І. Слободянюк виділяє чотири періоди у вивченні самотності як психологічного феномену

Перший – з моменту, умовно кажучи, існування людини до перших публікацій статей європейських філософів екзистенційного напрямку. Цей період відрізняється уривчастими уявленнями про самотність в основному на рівні приватних міркувань і уривчастими згадками в теологічній та художній літературі [31, 27].

Самотність як психічний стан, що має яскраво виражене негативне забарвлення, відома людству, принаймні, з античних часів. Платон і Аристотель визначали самотність як зло, позбавлення від якого бачили в насолоді благом дружби і любові. В історії філософсько-психологічної думки осмислення і пояснення проблеми самотності досить різноманітне: від схиляння перед нею на Стародавньому Сході до неприйняття в Стародавній Греції, від усвідомлення необхідності самотності для самопізнання людини, її творчого

розвитку до розуміння її як прокляття людства [34, 8]. Виняток із правила на цьому тлі становить монументальна праця німецького автора Й. Циммерманна 1785/1786 року видання – чотиритомний опис «Liber die Einsamkeit».

Другий бере точку відліку від початку XIX століття до початку (орієнтовно десяти-двадцяті роки) XX століття. Він може бути названий періодом формування філософських основ вивчення феномену самотності. У цей період тема самотності набуває стійкого характеру в художній літературі (Е. Золя, Ф. Дорошкевич та ін.)

Третій – активного інтересу до феномену самотності з боку психологів і представників соціальних наук – припадає на кінець 30-х – середину 80-х років минулого століття. Він може, знову-таки з певною часткою умовності, називатися періодом фундаментальних досліджень в області психології самотності. У цей період відбувається закладка концептуальних основ феноменологічного дослідження. На цей же період припадає велика кількість творів художньої літератури, центральною темою яких є самотність людини (А. Камю, Г. Гессе, Е. Ремарк, Г. Маркес та ін.). На відміну від двох попередніх, третій період має чітку початкову координату – 1938 рік – публікація результатів дослідження Зінчука та його колег в рамках психодинамічної парадигми.

Четвертий період, що бере свій початок у другій половині 80-х років XX століття і триває дотепер, тобто включає в себе лише останні 15 років, може носити назву періоду приватних теорій і прикладних розробок [31, 29].

Притаманний людині протест проти самотності став генеральною темою багатьох гуманістичних вчень, що виникли на Заході в XX столітті. Найбільшу увагу самотності приділяли екзистенціалісти Н. Березюк, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс [34, 9].

З позицій сьогодення безумовна більшість авторів, які висвітлюють проблему самотності, сходяться на тому, що самотність пов'язана з переживанням людиною її відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Нерідко вказується, що сучасна людина відчуває самотність

найбільш гостро в ситуаціях інтенсивного примусового спілкування (розвиток тези Рисмена «самотня юрба»).

Велика увага приділяється розробці, аналізу, оцінці ефективності соціально-психологічних і психотерапевтичних методів допомоги людям, які гостро переживають самотність. Крім того, частина досліджень зачіпає і загальні, соціально-філософські аспекти самотності. Незважаючи на те, що на сьогоднішній день в рамках наукової літератури існує достатнє різноманіття уявлень про самотність, підходів до її розгляду, єдиного, цілісного уявлення про феномен немає. Не існує, незважаючи на наявне уявлення про особливості проживання самотності в різні вікові періоди, і зв'язного уявлення про вікові закономірності [31, 32].

Можна вважати, що самотність як об'єктивна психологічна проблема сучасності не втрачає своєї актуальності. Наприклад, Н. Покровчук [26] називає її «чумою ХХ століття», що вимагає серйозного осмислення, теоретичних і експериментальних наукових досліджень.

Дослідження проблеми самотності видається вкрай актуальним в контексті особливостей розвитку суспільства ХХІ століття. Якісні зміни елементів культури, що протікають з високою швидкістю, високий ступінь розшарування суспільства, роз'єднаність людей у великих містах, недостатність глибоких емоційних контактів – на це та багато іншого звертають увагу автори, які досліджують передумови розвитку самотності. Розгляд проблем самотності в контексті культури присутній у працях Т. Власенка, Л. Колісник, Ф. Мельниченка, В. Мовчаненка, Л. Новацької, В. Пузенка.

У вітчизняній психології, на відміну від західної, самотність як самостійна проблема порушувалася рідко. Нечисленні публікації з'явилися лише в останні десятиліття. В даний час цій проблемі присвячуються нові роботи, що досліджують сутність самотності, причини її виникнення, характерні прояви та вплив на людей у різні періоди життя. Дослідження вітчизняних вчених (М. Давиденко, І. Долгінова, І. Коненко, С. Корчагіна, Л. Кузнецова, В. Лебеденко, Є. Неумойченко, Є. Панович, Є. Рогова, І.

Слободянюк, Н. Хамітов) мають загальний позитивний настрій, спрямований на вирішення проблеми самотності або зміну ставлення до самого феномену. Сучасними вченими виділено типи самотності (хронічна, ситуативна, минуща самотність), її види (відчужуюча самотність, самовідчужуюча самотність, усамітненість), аналізуються гендерні відмінності в переживанні стану самотності [37, 10].

На думку О. Голубенка, самотність не можна зводити до психічного стану з негативною модальністю переживань. Це набагато складніший феномен, пов'язаний із взаємодією та взаємовідносинами людини з навколишньою природною та соціальною дійсністю, що призводить до виникнення різних психічних станів і переживань [8].

Часто має місце змішування таких понять, як, наприклад, «самотність», «усамітнення», «ізоляція», «відчуження», «аномія», депресія, що призводить до непоправних втрат у плані методології та понятійного апарату. Так, ізоляція може сприяти самотності, але це не дає підстав для синонімізації цих понять.

Ізоляція – це вимушений фізичний (просторовий) стан, що унеможлиблює (частково або повністю) контакти з іншими людьми. Усамітнення – добровільний фізичний (просторовий) стан, що унеможлиблює (частково або повністю) контакти з іншими людьми. Ізоляцію та усамітнення ми розуміємо як об'єктивні ситуації одного порядку, що відображають тимчасову просторову невключеність особистості в соціум. Різниця між цими явищами полягає в тому, що ізоляція – вимушений стан, а усамітнення – добровільний. Відчуження – психічний стан, що характеризується втратою людиною почуття власної суб'єктності в спілкуванні зі значущими іншими. Аномія (з особистісної сторони) – психічний стан індивідуальної депривації, що характеризується відсутністю мети, самоідентичності або етичних цінностей у окремої людини (у зв'язку з порушеннями в ціннісно-нормативній системі суспільства). Депресія – психічний стан, що іноді набуває патологічного характеру і включає в себе почуття безнадійності та неадекватності, іноді непереборні [11].

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про неї, використовуючи різні категорії, наприклад, такі як «почуття», «стан», «процес», «ставлення» [14, 40].

Самотність як почуття зумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, «іншості», внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття нерозуміння і неприйняття себе іншими людьми. Почуття самотності є усвідомлення людиною неможливості (на певному етапі життя) мати з кимось близькі, інтимні стосунки, засновані на взаємному прийнятті, любові і розумінні.

На думку Є. Заворотнюк, стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності і гармонії зі світом. Воно виражається в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування. Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути пов'язаний з іншими психічними станами, наприклад, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У прикордонних формах стан самотності викликає різку актуалізацію потреби в спілкуванні, що може виражатися в відірваності від дійсності, змішуванні реальних і ілюзорних подій і ситуацій, персоніфікації предметів.

Самотність як процес є поступовим руйнуванням здатності особистості в певних життєвих ситуаціях сприймати і реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи і цінності. В результаті цього процесу відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як ставлення – це неможливість прийняття світу як самоцілі та самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої стосунки з іншими людьми, не асоціює себе з навколишнім соціальним простором [11].

На наш погляд, найточнішим поняттям для опису реакції людини на ситуацію, особливо на самотність, є «досвід». У цьому випадку ми використовуємо визначення, запропоноване російським дослідником Г. Шагівалеевою. «Досвід – це процес усвідомлення та сприйняття особистого значення або важливості фактів, подій та ситуацій, в якому когнітивні та

емоційні елементи постійно взаємодіють, причому останні продовжують відігравати головну роль» [35, 37].

Отже, самотність не можна зводити виключно до її емоційної складової, а також розуміти як окрему емоцію або психічний стан, відокремлений від усіх інших. Самотність – це досвід, здатний викликати різні емоції (наприклад, ворожість, ревності, задоволення), настрої (наприклад, нудьгу, огиду, здивування, інтерес) та різноманітні психічні стани (наприклад, бадьорість, втому, апатію, ейфорію, піднесений настрій). Отже, ми сприймаємо самотність як досвід і розглядаємо досвід як самостійне психічне явище. Тобто самотність – це те, що переживається; це зміст досвіду, а досвід сам по собі є формою психічної діяльності [12, 10].

У психологічних словниках самотність тлумачиться як один із психологічних чинників, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Умови її прояву – фізична або емоційна ізоляція. У таких ситуаціях (експериментально індукованих або природних) потреба в спілкуванні різко посилюється. Якщо ця потреба залишається незадоволеною, це може спровокувати важкі психічні стани, такі як напруга, тривога, порожнеча і депресія, які часто супроводжуються вираженими реакціями вегетативної нервової системи. Однак слід зазначити, що категорія «психологічні фактори» не повністю і точно визначає самотність як психічне явище. Існуючі дослідження самотності чітко вказують, що це не фактор, що викликає стан, а скоріше психічний стан, емоція сама по собі [30, 16].

Причини самотності дійсно різноманітні і визначаються кількома факторами. Окрім таких причин, як вікові особливості та риси особистості, психологи запропонували різні передумови для виникнення цього досвіду. Наприклад, Г. Ділл і А. Андерсон [2] називають загрози або втрату близьких, особистих стосунків, або нездатність встановити такі стосунки. Ч. Барбур і Л. Торнстам [2] відзначають негативну кореляцію між показниками самотності та наявністю подружжя, припускаючи, що стосунки з подружжям можуть допомогти зменшити рівень самотності.

Причини самотності, як і супутні емоції, є дуже особистими. Те, що змушує одну людину відчувати самотність, може не викликати таких емоцій в іншої, і те, що переживає одна самотня людина, може не стосуватися іншої. Проте можна виділити певні типові емоції.

Представники різних шкіл і дисциплін (когнітивної, екзистенціальної, соціологічної, психодинамічної, інтеракціоністської тощо) пропонують різні погляди на причини та характеристики самотності [8].

О. Голубенко стверджує, що виникнення самотності може визначатися кількома факторами, серед яких відсутність інтимних стосунків, сімейні обставини та психологічні особливості особистості. Відчуваючи самотність, людина часто прагне зменшити її інтенсивність; для цього можуть застосовуватися різні стратегії, такі як підвищення рівня активності, налагодження соціальних контактів, збереження дистанції, заглиблення в самоаналіз або прагнення до саморозвитку. Однак вибір стратегій подолання самотності є дуже індивідуальним, і загальної тенденції до переваги певних методів у конкретних групах не підтверджено [8].

Ю. Орленко називає дисгармонію в самооцінці основною причиною самотності [24, 41]. Його позиція, таким чином, тісно співпадає з ідеями К. Роджерса, котрий вважав, що самотність найгостріше і найболючіше проявляється в осіб, позбавлених звичних засобів захисту. Вони з якихось причин стали вразливими, відчувають страх і ізольованість, а також переконані, що їх відкидають усі інші» [29, 19].

Іншим важливим фактором, що впливає на виникнення самотності, є елемент «особистого значення», а саме індивідуальні стосунки людини з конкретними об'єктами або ситуаціями. В основі цих стосунків лежать елементи, що сприймаються як «значення для мене», такі як особиста орієнтація, стандарти очікувань, цінності та соціальні ролі. Якщо людина знаходить таке значення лише в дуже невеликій кількості об'єктів або ситуацій, вона, як правило, схильна до самотності [24, 42].

Причини самотності та схильність до неї також можна розглянути з точки зору формування особистості в рамках системно-рольової теорії Н. Таранчука [32]. На його думку, прихована схильність людини до самотності корениться в самій практиці формування особистості на основі вузького рольового підходу.

Через обмежені можливості соціального розвитку життєвої діяльності особистість формується без успадкування та виконання системи соціальних ролей у основних соціальних групах, таких як сім'я, робоче місце, світ та сфера «я». Це призводить до нестабільного світогляду, невизначених планів, девіантної поведінки, нещастя та інших явищ, що сприяють самотності.

Декілька досліджень вказують на те, що риси особистості, які викликають самотність, поглиблюються в міру дорослішання особи. Водночас І. Коненко зазначає, що молоді люди у віці від 10 до 29 років відчують самотність значно частіше, ніж люди старшого віку [14, 41].

З переліку емоцій, запропонованого в анкеті Г. Шагівалєєвої [35], жінки з високим рівнем самотності найчастіше відчують депресію, відчуження, почуття покинутості, дратівливість, образу та спокій. Емоції, характерні для самотніх чоловіків, включають апатію, байдужість, порожнечу, відчай, спокій та умиротворення. Це свідчить про те, що відчуття самотності може потенційно мати позитивні елементи.

Хоча емоції, які відчують самотні люди, іноді можуть бути позитивними за своєю природою, вони здебільшого мають негативний відтінок. Це можна пояснити причинами відчуття самотності: іноді люди свідомо шукають самотності і знаходять там нові ресурси. Однак люди не завжди бажають таких переживань; навпаки, вони часто використовують різні стратегії, щоб уникнути їх. Результати досліджень показують, що для чоловіків найефективнішою стратегією боротьби з самотністю є підвищення рівня активності. Для жінок така тенденція не була підтверджена.

Таким чином, незважаючи на значний обсяг досліджень на тему самотності, єдине визначення цього явища та його причин залишається неясним. Теоретичний аналіз показує, що самотність є складним,

багатовимірним психологічним явищем, яке не можна звести до простого негативного емоційного стану, а скоріше до конкретного особистого досвіду, сформованого особистими, соціальними та культурними факторами. Вона проявляється як емоція, стан, процес і ставлення, чинячи як руйнівний, так і конструктивний вплив на розвиток особистості, і тісно пов'язана із самосприйняттям, самооцінкою та характером міжособистісних відносин. Незважаючи на різноманітні наукові підходи, єдиної інтерпретації цього явища не існує, що підкреслює його складність і важливість подальших досліджень, особливо в сучасних соціокультурних умовах змін.

## **1.2 Концепт «самотність особистості»: сутність, види та психологічні особливості переживання**

Р. Вайс виділяє два основних типи самотності з різними передумовами та процесами розвитку. А саме: 1) соціальна ізоляція, при якій людина віддаляється від існуючих соціальних кіл та значущих дружніх стосунків, в результаті чого сприймає своє життя як безглузде; та 2) емоційна ізоляція, що виникає через відсутність прихильності до конкретних осіб, що викликає тривогу та відчуття порожнечі. Самотність є як повсякденним явищем, так і, через інтенсивність її прогресування та страждання, які вона спричиняє у людей, явищем, що потребує лікування. Загалом, підхід Р. Вайса до самотності передбачає, що вона є результатом впливу двох факторів: особистості та ситуації. Він стверджує, що причинами справжньої самотності сьогодні залишаються відсутність соціальних контактів у людини та відсутність взаємодії, яка задовольняє соціальні потреби особистості. Щодо лікування самотності, Р. Вайс розглядає методи поліпшення контактів між людьми, такі як створення соціальних умов, що сприяють знайомствам, наприклад, через клуби за інтересами [26].

Соціальний характер самотності також відзначають Д. Перлман і Л. Пепло, представники когнітивного підходу. Вони припускають, що самотність

виникає, коли людина усвідомлює (помічає) розбіжність між двома факторами: бажаним рівнем соціальних контактів і рівнем досягнутих соціальних контактів.

Ключовою особливістю когнітивної моделі самотності є розуміння важливості суб'єктивних аспектів у переживанні самотності та врахування ролі самооцінки і самосприйняття. Люди не тільки занурені в реальні соціальні відносини, але й володіють так званою «моделлю» – стандартом соціальних відносин, якого вони прагнуть досягти. Когнітивні моделі (зокрема модель когнітивного дисонансу) визначають самотність як реакцію індивіда на те, що існуючі соціальні зв'язки не відповідають певним внутрішнім стандартам [36].

Когнітивна модель розглядає стан самотності як нормальне явище і пояснює його причини та динаміку розвитку. Крім того, подібно до досліджень Р. Вайса, з огляду на складність цього досвіду для людей, пропонуються корекційні підходи до подолання самотності. Вони пов'язані з навчанням і модифікацією стандартів, до яких прагнуть люди, та поліпшенням соціальних відносин.

Спільним для когнітивного та інтеракціоністського підходів є те, що феномен самотності став предметом досліджень через «вимоги практики». Отже, кожен підхід підкреслює значення цього феномену, пояснює його взаємозв'язки та взаємозалежності з іншими феноменами та причинами, а також будує робочі моделі для пояснення його основних механізмів.

Представники психодинамічного підходу до розуміння станів самотності не розглядали самотність як окремий предмет дослідження, а вивчали її у зв'язку з дослідженнями законів розвитку особистості. Їх аналіз проблеми ґрунтувався на клінічній практиці і, як правило, сприймав самотність як патологічний стан, що виникає в процесі розвитку особистості [11].

«Міжособистісна теорія» Г. Саллівана пропонує концепцію психосоціального розвитку, де основним визначальним фактором є реальні або уявні «міжособистісні відносини», через які формується і розвивається

особистість. Рушійною силою цього розвитку є «потреба в людській близькості», яка сприяє розвитку на кожному віковому етапі.

Феноменологічний підхід К. Роджерса до самотності ґрунтується на розумінні «самоуявлення» особистості, автор стверджує, що суспільство змушує індивідів діяти відповідно до соціально санкціонованих моделей поведінки, які обмежують свободу. Це призводить до конфлікту між внутрішнім, автентичним «я» індивіда та вираженням «я» у відносинах з іншими. Просте виконання соціальних ролей, хоч би якими доречними вони були, робить існування індивідуума безглуздим. Індивідуум стає самотнім, вірячи, що його відкинуть інші, навіть після усунення захисних бар'єрів, що перешкоджають його шляху до «я». За К. Роджерсом, переконання, що справжнє «я» людини ігнорується іншими, замикає людей у самотності. Страх бути знехтуваним змушує людей чіплятися за свою соціальну «поверхню» (роль), що призводить до постійного відчуття порожнечі. Самотність є виразом слабкої адаптивності особистості, її причина полягає у феноменологічній невідповідності між сприйняттям себе людиною та її справжнім «я».

На відміну від психоаналітичного та феноменологічного підходів, які вбачають причину самотності в самій людині, представники соціологічного підходу в соціальній психології – К. Боуман (1955), Д. Рісман (2001) та Ф. Слейтер (1970) стверджують, що відповідальність за виникнення самотності несе суспільство.

Зокрема, К. Боуман у своєму дослідженні висунув гіпотезу про три фактори, що посилюють самотність у сучасному суспільстві: 1) ослаблення зв'язків у первинних групах, 2) підвищення мобільності сімей, 3) підвищення соціальної мобільності.

Д. Рісман і Ф. Слейтер пов'язали аналіз самотності з соціальними дослідженнями, одночасно аналізуючи здатність суспільства задовольняти потреби своїх членів. У цьому контексті люди, орієнтовані на інших, не тільки прагнуть подібатися, але й постійно пристосовуються до обставин і стежать за своїм оточенням, щоб визначити свій курс дій. Можна сказати, що Д. Рісман і

Ф. Слейтер розглядали самотність не як нормальний або ненормальний стан, а як нормативний і поширений статистичний показник, що характеризує суспільство. Ці теорії, стосовно сучасної епохи, підкреслюють, що численні фактори (такі як вплив засобів масової інформації) одночасно сприяють соціалізації, одночасно чинячи постійний згубний вплив на особистість [56].

Екзистенційний підхід підкреслює важливість розрізнення між ілюзорною самотністю та справжньою самотністю. Фіктивна самотність функціонує як система захисних механізмів, віддаляючи людей від вирішення важливих життєвих питань і змушуючи їх постійно шукати уявної близькості з іншими. Справжня самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування та з того, що люди самостійно стикаються з важливими життєвими ситуаціями (народження, смерть, зміни в житті, трагедії) і переживають їх. Отже, екзистенціалісти закликають людей подолати свій страх перед самотністю і навчитися активно її використовувати.

На основі міркувань, спільних для кожного з вищезазначених підходів, пропонується комплексний підхід до аналізу досвіду самотності, а також теоретична модель, що складається з трьох компонентів, кожен з яких має два полюси (рис. 1.1).

Класифікація показників на позитивні або негативні полюси базується на конкретних критеріях, що визначають зміст відповідного компонента. Для когнітивного компонента (критерії: визнання, розуміння та оцінка ситуації самотності) основними характеристиками змісту когнітивного компонента досвіду самотності є визнання себе як особи, яка має або не має достатньо близьких стосунків (нездатність), та задоволення або незадоволення самореалізацією, а саме самооцінка з точки зору «чи є людина невдахою».

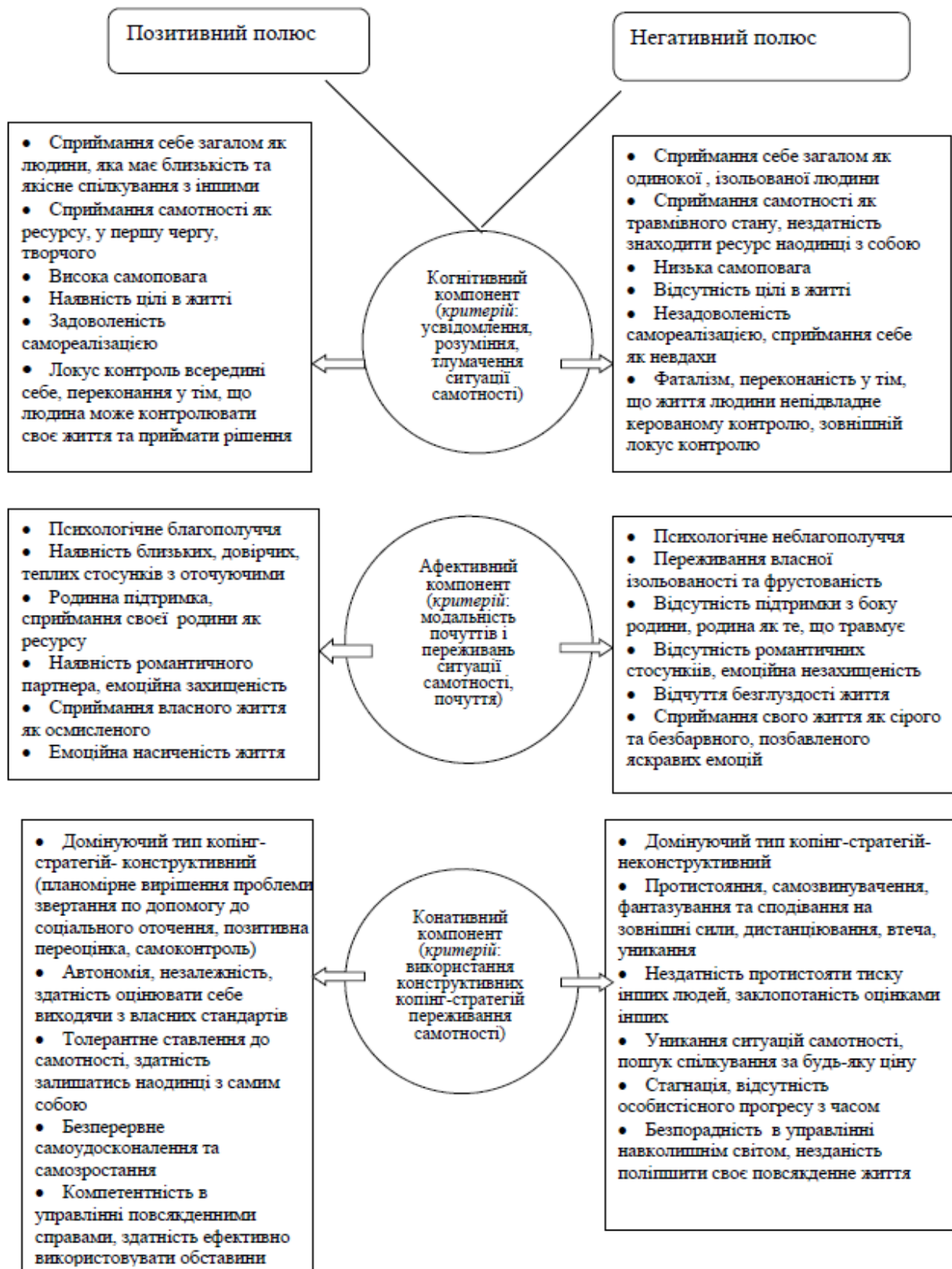
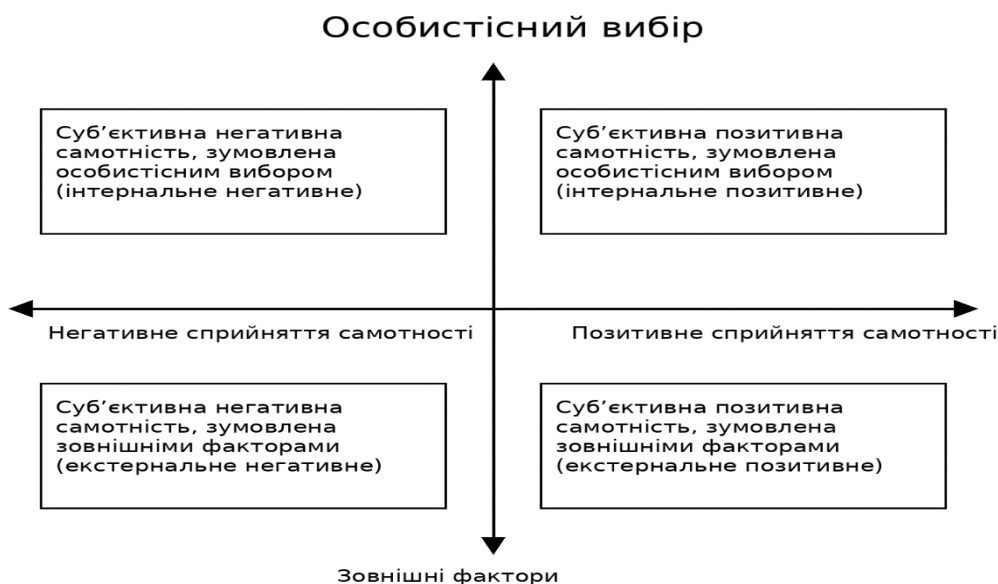


Рис. 1.1. Теоретична модель переживання самотності (авторська розробка на основі когнітивного, афективного та конативного компонентів переживання самотності)

Емоційні елементи, що відчуються в самотності (критерій: характер емоцій і переживань у ситуаціях самотності), формують ставлення людини до самотності. Упередження (негативні емоції – фрустрація, страждання від власного відчуття ізоляції) або привабливість (позитивні емоції – наявність теплих, інтимних, довірливих стосунків з оточуючими, особливо з родиною або романтичними партнерами, хоча і з певною дистанцією).

Когнітивні елементи (критерій: використання конструктивних стратегій подолання самотності) дозволяють сформувати унікальні стандарти поведінки, засновані на рівновазі, такі як уникнення ситуацій самотності, нездатність бути наодинці з собою, толерантне ставлення до самотності, автономія та здатність протистояти соціальному тиску [3].

Позитивний і негативний полюси відповідають двоїстості феномену самотності, що відчувається в дорослому віці. Отже, ця модель може бути використана в психотерапевтичних умовах, де необхідно перетворити негативне на позитивне і змістити негативний психологічний стан людини до нейтральності або позитивності. Основними орієнтирами роботи із самотністю є розуміння її типології, котру зобразимо на рис.1.2.



*Рис. 1.2. Типологія переживання самотності за критеріями оцінки самотності та джерела її виникнення (адаптовано на основі концепцій Д. Перламана, Л. Пенлау та теорії локусу контролю Дж. Роттера).*

1. Суб'єктивна негативна самотність, що є результатом особистого вибору (внутрішнє неприйняття). Люди свідомо або несвідомо обирають самотність, яка заважає їхньому особистому зростанню. Наприклад, ті, хто страждає від психологічних комплексів, можуть обмежувати свої соціальні стосунки, обирати професії, що мінімізують міжособистісний контакт, і замикатися у своєму внутрішньому світі. У таких випадках вибір самотності слугує психологічним захисним механізмом і є проблемою у розвитку особистості. У таких випадках відповідна психологічна підтримка полягає в тому, щоб допомогти людині змінити своє ставлення до себе і сформувати позитивне самоприйняття [7].

2. Суб'єктивна негативна самотність, що впливає із зовнішніх факторів (негативна самотність через зовнішні причини). Нещасливі життєві обставини (такі як смерть близької людини, звільнення з роботи або розлучення) можуть змусити людей свідомо або несвідомо зануритися у свої емоції, звузити свої соціальні зв'язки і втратити сенс життя. Людина або сприймає ситуацію негативно і реагує пасивно, або застосовує деструктивні або захисні активні стратегії подолання (такі як зловживання алкоголем або наркотиками, або, в крайніх випадках, самогубство). Цей тип самотності також становить проблему в розвитку особистості. У цьому випадку відповідним підходом до психологічної підтримки буде допомога людині змінити своє ставлення до ситуації та знайти позитивні аспекти в поточних обставинах.

3. Суб'єктивна позитивна самотність через зовнішні фактори (зовнішня позитивна). Несприятливі умови життя (наприклад, виключення з групи, професійна діяльність у фізично або соціально ізольованому середовищі, ув'язнення) можуть обмежувати потенціал людини, проте вона може виявити позитивні аспекти в ситуації. Вона свідомо і активно взаємодіє з обставинами, прагнучи отримати від них користь. У цьому випадку самотність стає ресурсом для особистого розвитку. Однак навіть коли люди бачать позитивні аспекти в своїх обставинах, їм може бракувати мужності, волі, здатності або навичок, щоб ними скористатися. У цьому контексті ключовим завданням психологічної

підтримки є зміцнення внутрішніх ресурсів людини (шляхом зосередження уваги на позитивних досвіді подолання труднощів та використанні наявних здібностей і навичок). Оскільки ця самотність викликана зовнішніми обставинами, необхідно дослідити її внутрішні мотивації. Без цього буде важко реалізувати її позитивний потенціал. Тому психологічна підтримка в цьому випадку означає допомогу в «зміцненні» внутрішніх ресурсів людини та пошуку мотивації для вибору самотності.

4. Суб'єктивна позитивна самотність, що виникає з особистого вибору (внутрішня позитивна). Тут зовнішні обставини в основному не мають значення. Самотність є результатом свідомого, глибоко мотивованого особистого рішення і стає ресурсом для особистого зростання. Тобто людина розуміє, чому і з якою метою вона обирає самотність. Однак ці мотивації можуть бути помилковими або пригнічувати інші, не менш важливі мотивації в житті людини. У таких випадках необхідна психологічна підтримка для побудови внутрішньої ієрархії мотивацій, зв'язку мотивацій вибору самотності з мотиваціями побудови міжособистісних відносин та допомоги в реалізації мотивацій у рамках діяльності, що відповідає цінностям та ідеалам особи. Загальна стратегія психологічної та освітньої підтримки, спрямована на допомогу учням середньої школи в максимальному використанні позитивного потенціалу самотності, передбачає сприяння переходу від внутрішньої негативної самотності до внутрішньої позитивної самотності [56].

Згідно з однофакторним аналізом дисперсії даних, на відчуття самотності впливають такі фактори:

- 1) проблеми, пов'язані з відносинами з однолітками та самооцінкою (нерозуміння себе, відсутність самоемпатії, недовіра до власних здібностей, негативна оцінка своїх якостей або способу життя тощо);
- 2) характеристики самосприйняття (відсутність впевненості, відсутність життєвої перспективи та низька цілеспрямованість, незадоволеність собою, прагнення до самовдосконалення, схильність до самозвинувачення тощо);

3) характеристики самосприйняття: відчуття відсутності контролю над своїм життям, сумніви щодо своєї цінності для інших, внутрішня щирість (критичність самосприйняття та глибина самосвідомості);

4) особистісні риси: схильність до бунтівної або покірної поведінки, примиренська позиція [26].

На основі вищезазначених даних та розуміння діалектичної природи взаємозв'язку між негативними та позитивними аспектами самотності, внутрішні умови для реалізації позитивного потенціалу самотності та відповідні напрямки психологічної та освітньої підтримки були організовані наступним чином:

1) визнання самотності та позитивне ставлення до неї;

2) розвиток позитивної самосвідомості та самоприйняття, навичок спілкування для ефективного подолання труднощів і негативних емоцій, а також розуміння позитивної ролі самотності у формуванні характеру. Це є основою внутрішньої мотивації до вибору самотності [11].

**У вітчизняній психології прийнято розрізняти три типи самотності.**

1) хронічна самотність виникає, коли людина протягом тривалого часу не може встановити задовільних стосунків з важливими для неї людьми;

2) ситуативна самотність зазвичай проявляється в результаті якоїсь психологічно травматичної події в житті людини. Після періоду страждань людина приймає свою втрату і частково або повністю долає відчуття самотності, що виникло в результаті;

3) тимчасова самотність проявляється у вигляді коротких епізодів самотності, які зникають без сліду [37, 13].

Визначення типів самотності представлені в дослідженні С. Корчагіної, де вона виділяє три типи самотності.

«Відчуження від самотності» – стан самотності, пов'язаний з переважною дією механізмів відокремлення в психологічній структурі, крайньою формою якого є відчуження від інших людей, норм, цінностей, конкретних груп або світу в цілому.

Другий тип самотності, «самовідчуження від самотності», в першу чергу викликаний дією механізмів ідентифікації. Як наслідок, індивід змагає ідентифікувати себе з іншими людьми або групами, поступово втрачаючи власне «я», яке стає чужим, незрозумілим і лякаючим. Без психологічної підтримки відчуження або самовідчуження можуть перерости в клінічні форми, що оцінюються як патологічні стани, які вимагають відповідного медичного втручання.

Третій тип – «самотність» – суб'єктивно позитивний прояв самотності в житті людини. Цей стан є важливим елементом самосвідомості, самовизначення та особистого зростання, тобто він має позитивний і конструктивний вплив на психіку [16, 50-55].

За даними Н. Шитової, реактивні стани, спричинені самотністю, включають депресію, агресію, самоагресію, фрустрацію, тривогу та неврастенію.

Іноді, занурюючись у самотність, людина може відчувати гнітючий тягар небажаного стану, переживаючи смуток, зневіру, почуття покинутості, відчай і нещастя. Усі ці симптоми характерні для депресії [37, 13].

Агресія та самоагресія виникають, коли самотні люди усвідомлюють, що їхні взаємодії з іншими є «якісно гіршими», не можуть побудувати мережі та не мають довгострокових стосунків. Крім того, спостереження за успішними соціальними взаємодіями інших часто викликає у них обурення або заздрість, що призводить до глибокого жалю до себе або гніву [37, 14].

Фрустрація зазвичай виникає через нездатність подолати перешкоди на шляху до досягнення своїх бажань. Людські стосунки в суспільстві не завжди розвиваються бажаним, «запланованим» чином. Зіткнувшись із труднощами в спілкуванні, самотні жінки часто відчують гніт і не докладають зусиль для поліпшення ситуації.

Тривога є невід'ємним елементом негативного стану самотності. Тривога схожа на страх (З. Фрейд не розрізняв ці стани, використовуючи єдине поняття «Angst»), оскільки обидва вони передбачають реакцію на сприйняту небезпеку.

Зазвичай, на відміну від страху, тривога є реакцією на уявну, невідому загрозу. Тривога має тенденцію зберігатися з часом, постійно повторюючись або стаючи безперервною. У разі хронічної самотності тривога викликає широкий спектр психосоматичних розладів.

Стан безпорадності є результатом тривалої, часто вимушеної ізоляції. Апатія проявляється такими симптомами, як емоційне притуплення, втрата апетиту, зниження інтересу до соціального життя, незрозуміла втома, порушення сну, летаргія та нервова дратівливість. Без підтримки апатія може перерости в клінічні симптоми [27, 14-15].

С. Корчагіна класифікує типи самотності залежно від того, чи переважають механізми відокремлення (відчуження) чи ідентифікації, а також за характеристиками їхньої взаємодії.

За С. Корчагіною, в відчуженій самотності домінує механізм відокремлення, що приймає форму відчуження від інших (людей, норм, світу тощо). Багато відчужених об'єктів, які колись були знайомими і необхідними, ймовірно, призведуть до почуття самотності. Відчуження провокує протидію відчуження від цього об'єкта, стаючи взаємним. Відчужена самотність зазвичай передбачає тривалий, безперервний процес. Втрачаються емоційні зв'язки з важливими людьми, місцями, спогадами тощо.

Надмірно посилене відчуження призводить до втрати емоційних зв'язків з іншими людьми, знайомими місцями, колись дорогоцінними спогадами, ситуаціями, переживаннями тощо. Вони стають чужими для індивіда, а відносини з ними втрачають сенс. Поступово об'єкти відчуження накопичуються у свідомості, ефекти механізму відчуження стають більш масштабними і глибокими, а суб'єкт починає втрачати зв'язок з навколишнім світом. Хоча фізична реальність об'єктів визнається, психологічна близькість не допускається, і постійно підтримується самонакладена дистанція.

У міру прогресування відчуження навіть саме людське «єго» стає для людини чужим і незнайомим утворенням. «Его» існує, але стає об'єктом відчуження для особистості. Відчужена самотність – це стан, який визнається,

коли об'єкти відчуження реагують один на одного. Якщо цими об'єктами є інші люди, які все більше уникають контакту, особистість стає тривожною і стурбованою без видимих причин. Якщо об'єктами відчуження є близькі люди, особистість починає відчувати душевний біль і психологічний дискомфорт. Тривалі і стійкі почуття відчуження призводять до взаємного відчуження. Особи, які шукають психологічної підтримки, стають обережними і прагнуть захистити своє «єго». Клієнти надають психологам мінімальну інформацію. Без психологічної підтримки почуття відчуження може прогресувати до клінічних форм.

Дифузна самотність виникає через самоідентифікацію з іншими людьми або групами. Поняття «ідентифікація» було введено З. Фрейдом. Все починається з незадоволення собою, що спонукає людей до саморозвитку або наслідування тих, кого вони вважають успішними та авторитетними. Ідентифікуючись з іншими, люди втрачають свої особливості та починають жити через об'єкт своєї ідентифікації [5].

Людина має три аспекти: фізичний, психологічний та духовний (переконання, ідеали, бажання). Ці три аспекти впливають один на одного. Зміна в будь-якому з аспектів відбивається на всій системі. Ця система є ієрархічною: тіло підпорядковується духу, а дух підпорядковується духу. Розвиток людини можна уявити як рух до гармонії між цими трьома координатами. Гармонія може бути досягнута лише за допомогою власних ресурсів: духовних, психологічних і фізичних.

Зовнішні елементи не сприяють цьому досягненню і порушують гармонію між індивідуумом і світом. Спроби ідентифікації віддаляють суб'єкта від власного існування, що проявляється у вигляді почуття самотності.

Ідентифікація призводить до втрати «я», що обговорюється в роботі Д. Рісмана «Самотня юрба». Втрачаючи або не визнаючи власну індивідуальність, люди стають самотніми. Такі особи утворюють «самотню юрбу», яка функціонує не як свідомий колектив або суспільство, а за законами натовпу. Життя людей у «самотній юрбі» характеризується надмірною

формальною взаємодією, активним прагненням до близькості та приватності, сильним бажанням єдності з іншими та неможливістю її досягнення [22].

Це почуття єдності доступне лише тим, хто має розвинену особистість, і недоступне тим, хто втратив своє «єго». Саморозвиток є природним процесом психологічно здорової особистості; отже, дифузна самотність є невідповідною для такої особистості і становить факт психологічної нездоровості. Втеча від свого «я» перешкоджає інтеграції особистості, заважає самоаналізу та зупиняє зростання і розвиток особистості. Обмеження самосвідомості перешкоджають розвитку особистості, що є не тільки болісним, але й руйнівним. Невиразне почуття самотності часто залишається невизнаним для самої людини, що ускладнює і погіршує ситуацію. Люди природно тяжіють до інших.

Тема самотності не може і не хоче ототожнюватися з людьми, які відчують емоційний спокій і стабільність. Адже для цього потрібне справжнє спілкування і, в кінцевому рахунку, повернення до втраченого «я». Цикл ототожнення може повторюватися багато разів, поки дифузна самотність не перейде в клінічну самотність при цьому людина відчуває гострий біль.

Дифузна самотність, як і її об'єкт ідентифікації, є широкою і багатогранною. Вона спричиняє проблеми в усіх сферах життя людини. Без професійної психологічної підтримки дифузна самотність, як і відчужуюча самотність, може перейти в клінічну форму [45].

Диссоціативна самотність, серед трьох деструктивних форм, характеризується найбільшою ідентичністю і повним відокремленням, причому зміни в тенденції є різкими, переходячи від піку до піку. Цей тип самотності часто спостерігається у емоційно виразних осіб, чиї почуття є яскравими та інтенсивними, але самоконтроль є зниженим.

Ті, хто відчуває диссоціативну самотність, «конструюють» людину, яка відповідає їх уявленню про себе, перш ніж ідентифікуватися з нею. Особистісні риси ідентифікаційної фігури стають вирішальними, іноді вимагаючи від суб'єкта певних характеристик. Самотня людина внутрішньо розпадається на «хороше я» і «погане я». Ті, хто страждає від диссоціативної самотності, бачать

як чудове, так і жахливе через самоідентифікацію. Чудове приваблює, жахливе відштовхує.

Диссоціативна самотність характеризується залежністю. Ця залежність є своєрідною, вона походить як від «спостережуваного» іншого, так і від власного стану. Власний стан не існує, оскільки «я» роздвоєне, невпізнанне, спотворене. Визнати негативне в собі важко. Таким чином, можна звинувачувати інших, але не можна звинувачувати власну неповноцінність. Одночасно з цим немає бажання самоусвідомлення або зростання.

Почуття покинутості відчувається гостро, але люди, які були поруч, залишаються такими ж близькими, як і раніше. У диссоціативній самотності самооцінка, сприйняття інших і відносини з ними стають спотвореними. Будь-яка зауваження, що натякає на недоліки, призводить до відчуження від них. Ті, хто відчуває диссоціативну самотність, завдають глибоко болючої травми своїм близьким [24].

Іноді спотворення «єго» може прийняти негативний оборот. Людина приписує собі негативні характеристики, яких насправді не існує. У цьому випадку допомогти людині простіше, оскільки технічно та етично легше зосередитися на демонстрації позитивних аспектів.

Усі психологічні, психокорекційні та психотерапевтичні техніки та методи базуються на моральних, позитивних та конструктивних характеристиках клієнта. Психологи приділяють особливу увагу цьому моменту у своїй роботі з клієнтами; відсутність таких якостей значно ускладнює роботу.

Феномен самотності пов'язується С. Корчагіною з низкою теоретичних передумов А. Маслоу та інших дослідників, вчених і письменників. В основі концепції лежать теорії самореалізації та погляди на психологічну стабільність.

Механізми ідентифікації та відокремлення є оптимальними та збалансованими.

Цей тип самотності може бути результатом успішного лікування дифузної, відчуженої та диссоціативної самотності, що призводить до

формування психологічної стабільності. Самотність представляє бажаний стан прийнятної самотності, норму самотності. Далі йдуть граничні стани дифузної, відчуженої та дисоціативної самотності, які можуть призвести до клінічних форм самотності. Самотність є важливим елементом самосвідомості, самовизначення та особистого зростання, тобто вона чинить позитивний і конструктивний вплив на психіку.

По суті, феномен самотності може мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Характер цих впливів визначається особливостями їх внутрішнього походження. Відчуження, дифузія, дисоціація та всі клінічні форми самотності мають негативний вплив. Самотність є важливим елементом самосвідомості, самовизначення та особистого зростання, а тому має позитивний вплив на психіку [26].

Таким чином, аналіз з наукової точки зору показує, що самотність є складним, багат шаровим психологічним явищем, що має різні типи, механізми виникнення та форми переживання, які виникають у результаті взаємодії особистісних та соціальних факторів. Самотність може проявлятися як деструктивний стан, що супроводжується відчуженням, тривогою та втратою самоідентичності, або як конструктивний ресурс для самоусвідомлення та особистого зростання. Ця двоїстість підкреслює необхідність комплексних досліджень з урахуванням індивідуальних особливостей та диференційованої психологічної підтримки.

### **1.3. Чинники переживання самотності особистості в умовах війни**

Навіть якщо розглядати самотність з західної точки зору, це явище залишається складним і багатогранним. Неможливо однозначно стверджувати, чи має воно негативні чи позитивні якості, чи безпосередньо пов'язане з соціальними відносинами людини, віком або іншими аспектами життя індивіда [8].

Дослідження Е. Заворотнікова дозволило скласти психологічні профілі людей, які відчують різні типи самотності як суб'єктивний досвід [12].

Суб'єкти з низьким рівнем самотності («негативна самотність») були, як правило, екстравертами, які не визнавали самотність, сприймали її як негативне явище і мали загалом хороше здоров'я.

Суб'єкти з помірним рівнем самотності («комфортна самотність») були, як правило, інтровертами, які відчували оптимальну самотність, сприймали її позитивно і мали загалом хороше здоров'я.

Нарешті, суб'єкти, які відчують високий рівень самотності як суб'єктивний досвід («деструктивна самотність»), як правило, не виявляли вираженої диференціації за шкалою «екстраверсія-інтроверсія», тобто вони належали до категорії людей, які виявляли однаково сильні екстравертні та інтровертні риси. Вони відчували самотність досить інтенсивно, але в цілому сприймали її позитивно, а їхній загальний стан здоров'я не вважався задовільним [12, 17].

Болгарський психолог Л. Симеонова спробувала класифікувати осіб, схильних до самотності, на основі їхніх характерних поведінкових рис, виділивши такі типи:

Ті, хто має ненаситне бажання самоствердження, зосереджені виключно на власному успіху. Особи, які виявляють виражену стереотипну поведінку, не здатні вийти за межі самонакладених ролей і не здатні діяти вільно. І навпаки, ті, чия поведінка є дуже нетрадиційною, чие сприйняття світу і дії не відповідають встановленим правилам і нормам їхньої групи.

Люди, які інтенсивно зосереджені на своєму внутрішньому світі, сприймаючи своє життя і внутрішній стан як цілком особливі та виняткові порівняно з тим, що відбувається в інших. Ті, хто сором'язливі, мають низьку самооцінку, недооцінюють себе і, як наслідок, бояться бути нецікавими, постійно прагнучи залишатися в тіні. В результаті вони залишаються непоміченими іншими, що, в свою чергу, викликає у них ще більший дистрес [36, 18].

Усі, хто страждає від самотності, використовують різні методи, щоб компенсувати це почуття. Їхній вибір сильно відрізняється від людини до людини і визначається такими факторами, як особистість, інтереси, вік та види діяльності, в яких вони досягають успіху. Ті, хто відчуває невелику самотність, не відчувають супутнього дискомфорту, а навпаки, насолоджуються нею, вважаючи її можливістю для саморозвитку, самоусвідомлення та самовдосконалення. Однак цей другий досвід самотності є тенденцією, яка частіше спостерігається в східних культурах [8].

Негативний досвід самотності (відчуження або самовідчуження) може бути суб'єктивно перетворений на позитивну форму – відчуття самотності – за допомогою цілеспрямованої психологічної корекційної роботи. Цей процес передбачає реконструкцію свідомості, зміну почуттів до себе та світу, а також практикування посиленої емпатії та її поведінкового вираження. Він досягає психологічної стабільності особистості як динамічної рівноваги між протилежними тенденціями до ідентифікації та відокремлення [34, 18].

Підсумовуючи, можна сказати, що те, чи відчуває людина самотність, визначається самою людиною, її рівнем розвитку, освітою, ставленням до життя, наявністю фіксованих ідей, а також тим, чи дотримується вона східних чи західних поглядів на життя в суспільстві. Крім того, велике значення має здатність позитивно сприймати самотність, розглядаючи її як стимул для зростання, можливість краще зрозуміти себе та шанс поставити важливі цілі в житті.

Тривога відрізняється від страху тим, що є реакцією на уявну, невідому загрозу. Тривога має тимчасовий характер, вона може бути періодичною або постійною. У хронічних станах ізоляції тривога може викликати широкий спектр психосоматичних розладів. Стан апатії часто є наслідком тривалої, часто вимушеної самотності. Апатія проявляється такими симптомами, як емоційна байдужість, втрата апетиту, зниження інтересу до соціального спілкування, незрозуміла втома, порушення сну, млявість і нервова дратівливість.

Незважаючи на нові життєві обставини, багато вкорінених переконань, успадкованих від сім'ї та суспільства, залишаються незаперечними. Наразі вони негативно впливають на діяльність та життя жінок, змушуючи їх обирати між успішною кар'єрою та сім'єю. Звісно, такий вибір не є легким, що призводить до внутрішнього конфлікту та часто спричиняє такі проблеми, як самотність, труднощі в самореалізації та відсутність задоволення від життя як члена суспільства.

Звісно, за кордоном існує безліч програм підтримки біженців. Однак одним із чинників, якому приділяється менше уваги, є самотність. Багато сімей були частково переміщені, розділені обставинами або смертю близьких, але вони повинні спочатку вирішити більш нагальні, практичні проблеми. Основними проблемами, з якими зазвичай стикаються люди після прибуття, є, по-перше, юридично складні імміграційні процедури, які переміщені особи повинні пройти, щоб отримати статус біженця, і, по-друге, значні соціальні, культурні та мовні відмінності між їхнім місцем походження та новим середовищем.

Дослідження показують, що підвищена чутливість до стресу та важкий посттравматичний стресовий розлад корелюють із підвищеною самотністю. Біженці загалом, і українці зокрема, вразливі до соціальної ізоляції через те, що покинули свою батьківщину і часто не знають мови нової країни проживання. Невелике якісне дослідження [60] (тобто проведення інтерв'ю, а не опитувань) залучило жінок з дітьми-мігрантами, які розповіли про свої враження від нової країни. Їхні розповіді дозволили зробити висновок, що соціальна ізоляція виникає через втрату сім'ї, знайомих та соціокультурних зв'язків, а самотність – через те, що матері (жінки) часто стикаються з обмеженою підтримкою в новій країні. Такі чинники, як статус іммігранта, соціально-економічні обставини та мовні бар'єри, сприяли соціальній ізоляції та самотності жінок і дітей. Ми розуміємо, що вплив війни на самотність жінок є складним, багатограним явищем, що включає взаємопов'язані соціальні, психологічні та емоційні аспекти. У воєнний час жінки стикаються з численними викликами:

втратою близьких, вимушеним переселенням, соціальною ізоляцією та психологічною травмою.

Соціальна ізоляція та емоційна самотність проявляються у глибоко болісних формах. Як зазначалося, війна часто руйнує соціальні зв'язки, спричиняючи розлуку з родиною та друзями і призводячи до почуття соціальної ізоляції. Жінки, які втратили чоловіків або синів на війні і стали вдовами, можуть відчувати особливо гостру емоційну порожнечу. За таких обставин відсутність близької емоційної підтримки може значно поглибити почуття самотності [26]. Звичайно, війна також може посилити самотність через психологічну травму. Жінки, які пережили бойові дії або стали свідками насильства, можуть страждати від ПТСР (посттравматичного стресового розладу), що ще більше поглиблює емоційну ізоляцію та труднощі із соціалізацією. Психологічний стан таких жінок може вимагати тривалої психологічної підтримки або лікування [45].

Як зазначалося раніше, досвід самотності під час війни також має гендерні особливості. Тобто, незаперечним фактом є те, що самотність жінок в умовах війни також має гендерні аспекти, і жінки часто стикаються з подвійним тягарем. З одного боку, вони переживають болісну втрату та ізоляцію, з іншого – на них лягає додаткова відповідальність за догляд за дітьми та літніми членами сім'ї, а також економічні та домашні обов'язки, що створює додаткове емоційне навантаження.

Це відчуття ізоляції глибоко впливає на емоційний стан жінок, посилюючи тривогу, депресію та розгубленість. Таке емоційне навантаження зменшує їхню здатність адаптуватися до складних обставин, що призводить до розчарування та внутрішньої напруги. Деякі жінки відчувають відчуження навіть у сімейному чи громадському середовищі, що поглиблює їхню соціальну ізоляцію.

Жінки, які постраждали від війни, відчувають підвищену потребу в близькості та підтримці. Війна посилює бажання захисту та безпеки. Це стає особливо помітним, коли руйнуються сімейні зв'язки, а соціальні групи, які

раніше були надійними, перестають бути джерелами підтримки. Потреба в стабільності та довірі стає особливо критичною, проте в ситуаціях постійної небезпеки та невизначеності ця потреба часто залишається незадоволеною [10].

Війна також має емоційний вплив, який позначається на фізичному здоров'ї жінок. Самотність та емоційне виснаження супроводжуються фізичними симптомами, такими як порушення сну, високий кров'яний тиск та болі в тілі. Відсутність емоційної підтримки може зробити жінок більш вразливими до таких симптомів та поглибити почуття безпорадності. У воєнний час жінки часто мусять самотійно справлятися з важким психологічним тягарем та приймати рішення, щоб захистити себе та своїх близьких. За таких обставин стрес може перерости в емоційну ізоляцію, особливо коли немає можливості поділитися своїми переживаннями з іншими. Це сприяє відчуженню, посилюючи емоційні бар'єри між жінками та їхнім соціальним оточенням. Також необхідно вирішити проблему самотності, яку відчувають жінки у збройних силах. Жінки, які служать у збройних силах, можуть відчувати особливу форму ізоляції, що виникає внаслідок відриву від звичного оточення та необхідності адаптуватися до суворих реалій військового життя. Ці жінки можуть стикатися з відчуженням як у військовому середовищі, так і після повернення до цивільного життя [13].

Почуття індивідуальної самотності під час війни є складним, багатовимірним психологічним явищем, яке формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Війна кардинально змінює звичне соціальне оточення людей, руйнуючи усталені відносини, системи безпеки, плани на майбутнє та стабільність. У таких умовах самотність виходить за межі індивідуального емоційного стану і набуває статусу соціально-психологічного явища, пов'язаного з досвідом втрати, невизначеності та екзистенційної загрози.

Одним з основних чинників є соціальна ізоляція, спричинена вимушеним переміщенням, евакуацією, розлукою з родиною або втратою близьких. Переривання звичних каналів комунікації знижує рівень соціальної підтримки, яка є важливим буфером для психологічної стабільності. Люди можуть

відчувати глибоку внутрішню самотність, незважаючи на те, що їх оточує багато людей (наприклад, у тимчасовому житлі), через відсутність життєво важливих емоційних зв'язків [17].

Другий важливий елемент включає психологічні чинники, зокрема риси особистості, рівень тривожності, темперамент, формування стратегій подолання труднощів та минулий досвід кризових ситуацій. Люди, які дуже чутливі до стресу, інтроспективні або мають низьку самооцінку, схильні гостріше відчувати самотність у воєнних умовах. Це пов'язано з тим, що напружені ситуації стимулюють внутрішні конфлікти та почуття вразливості. І навпаки, люди з психологічною гнучкістю можуть перетворити самотність на ресурс, який допомагає зрозуміти їхній досвід.

Емоційні та травматичні чинники, безпосередньо пов'язані з воєнним досвідом, відіграють значну роль: сліди руйнувань, смертельна небезпека, втрати та тривалі стани очікування загрози. Хронічний стрес виснажує нервову систему, зменшує здатність до емпатичного зв'язку та може викликати відчуження навіть у близьких стосунках. Люди можуть відчувати, що ніхто не може зрозуміти їхній досвід, що посилює суб'єктивну самотність.

Інформаційні чинники також мають велике значення. Новини, що підживлюють постійну тривогу, вплив травматичного контенту, а також невизначеність або суперечливість інформації створюють психологічне перевантаження. Це призводить до емоційної втоми, зниження потреби в спілкуванні та самоізоляції. Люди можуть свідомо обмежувати контакти, щоб уникнути додаткового стресу [26].

Інша група включає екзистенційні чинники, адже війна посилює питання про сенс життя, самооцінку, майбутнє та смерть. Усвідомлення крихкості існування може викликати глибоке відчуття внутрішньої відчуженості від інших, навіть за наявності соціальної підтримки. Такі переживання мають філософські та психологічні якості, пов'язані з пошуком особистого сенсу в умовах невизначеності.

Вікові та гендерні особливості мають не менш важливе значення. Підлітки та молоді дорослі, чия ідентичність ще не сформувалася остаточно і які сильно прагнуть визнання однолітків, як правило, гостріше відчують самотність. Люди похилого віку можуть відчувати самотність через втрату соціальних ролей та скорочення соціальних мереж. Гендерні відмінності проявляються у способі вираження емоцій. Деякі люди часто вербалізують свою самотність, тоді як інші схильні приховувати її, що впливає на інтенсивність їхніх внутрішніх почуттів [19].

Культурні та соціальні цінності також мають значний вплив. У суспільствах, що наголошують на колективізмі, самотність часто сприймається як соціально небажаний стан, що потенційно посилює внутрішній конфлікт і почуття сорому. І навпаки, у культурах, що цінують індивідуалізм, самотність часто інтерпретується як особистий досвід, який можна зрозуміти та інтегрувати.

Водночас важливо враховувати фактори, які можуть пом'якшити самотність навіть у воєнних умовах. До них належать підтримка спільноти, волонтерство, духовні практики, творчість, відчуття приналежності до спільної мети та усвідомлення своєї важливості для інших. Ці фактори сприяють психологічній стабільності та зменшують ризик деструктивних форм ізоляції [51].

У психологічних кризах люди повинні мобілізувати всю свою концентрацію та наявні сили, щоб розвиватися, реалізувати свій потенціал і вирішувати виклики, які ставить перед ними життя. У таких кризах люди потребують підтримки та розуміння з боку оточуючих. Без цього результат може бути дуже болісним, залишаючи людину в пастці кризи. Водночас, нездатність інших поділитися глибоко особистим, інтимним і священним емоційним значенням питань, що зачіпають саму суть людини, може породити глибоку самотність. У самоті людина неминуче стикається з собою. Оскільки ніхто, крім самої людини, не може повністю осягнути складність і значення процесів, що відбуваються в ній, переживання самотності є оптимальним

способом якомога продуктивніше пройти кризову ситуацію. Самотність, тобто звернення до свого внутрішнього світу, діалог із собою, має потенціал для конструктивного подолання кризи.

Поточна ситуація створила умови, які ускладнюють прогнозування майбутнього. Перебування в складних життєвих обставинах і неможливість зберегти психологічне здоров'я ставлять перед наукою багато питань щодо соціальних і психологічних проблем, зокрема психологічних особливостей самотності в умовах війни.

Поняття самотності та її переживання широко відомі, і особливо в умовах війни, коли щодня гинуть захисники батьківщини, батьки, діти та онуки, кожен з нас стикається з таким досвідом. Як наслідок, негативні та болісні почуття самотності виникають серед членів сім'ї, родичів та тих, хто є свідками травми. Стан самотності може супроводжуватися різними психологічними характеристиками: почуттям покинутості, байдужості, відчуження від оточення, марності та відчуттям відірваності від світу. Ці відчуття посилюються в кризових ситуаціях, стаючи критичними для психологічного та емоційного стану людини [1].

Загалом, не існує єдиного загальноприйнятого тлумачення поняття «самотність», що робить його багатограним поняттям. Багато психологів, які досліджували це питання, сприймають самотність як повний або частковий розпад міжособистісної мережі людини. Українські вчені досліджували феномен самотності як предмет соціально-психологічних досліджень (В. Радчук, М. Струджій), як характеристику людського існування (Л. Фліорко) та як страх самотності (М. Мовчан, І. Цимбалюк) [4]. Найбільшу увагу самотності приділяли екзистенціалісти: М. Бердяєв, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер, К. Ясперс.

Феномен «самотності» досліджується з двох аспектів: психологічного стану людини (внутрішнього емоційного переживання) та особливостей фізичних відносин з іншими (зовнішньої відчуженості від інших). У психологічних словниках поняття «самотність» тлумачиться як психічний стан

людини, що виявляється у відсутності спілкування або ізоляції від інших. Людина, залишена наодинці, відчуває недолік, дискомфорт і спустошеність. Однак певний ступінь самотності є необхідною умовою для формування самосвідомості людини [5].

Цінність самотності також підкреслюють такі автори, як А. Маслоу, В. Франкл, К. Юнг, І. Ялом та К. Ясперс. За словами В. Франкла, «людина повинна бути самотньою. Тільки тоді вона може усвідомити, що вона не самотня і ніколи не була самотньою» [3]. Вони підкреслюють, що феномен самотності є не лише проблемою в житті людини, а й необхідним елементом для особистого зростання та розвитку творчості. Дослідники в цій галузі базують свою роботу на тому, що люди від самого початку є самотніми за своєю природою. Ми не можемо поділитися своїми почуттями чи думками з іншими. Екзистенціалістські психологи у своїх дослідженнях підкреслюють, що відокремленість є природним станом наших емоцій. Самотність є однією з фундаментальних екзистенційних проблем людства.

І. Ялом, один із провідних представників цього підходу, зробив значний внесок у вивчення понять «ізоляція» та «самотність». І. Ялом пише, що люди мають два способи захистити себе від ізоляції. Хоча стосунки не можуть усунути ізоляцію, вони можуть допомогти поділитися самотністю з іншими, а «любов компенсує біль ізоляції» [6].

Підсумовуючи кілька психоаналітичних теорій, можна зробити висновок, що самотність розглядається як негативний стан у цій психологічній парадигмі. Аналізуючи самотність, вчені в першу чергу роблять висновки на основі клінічної практики, що, ймовірно, пояснює їхню схильність сприймати самотність як патологічний стан [2].

В даний час психологи активно досліджують ефективні способи полегшення самотності, ізоляції, почуття непотрібності, внутрішньої та міжособистісної ізоляції, фундаментальної ізоляції, методи подолання самотності, переживання самотності та відчуження, а також ставлення до них [12].

Тому, щоб повністю зрозуміти феномен самотності, необхідно розрізняти самотність як болісне переживання розлуки або ізоляції від інших і переживання, пов'язані з самотністю, які також можуть бути позитивними.

Отже, психологічні характеристики самотності в умовах війни є складними та багатогранними. Втрата близьких, розлука, травми, зміни в соціальних структурах та постійний психологічний стрес створюють виклики, які важко подолати.

Надання психологічної підтримки та створення середовища взаємодопомоги можуть бути вирішальними аспектами в подоланні почуття самотності в умовах війни.

Отже, самотність у воєнний час є результатом взаємодії соціальних, емоційних, когнітивних, екзистенційних та культурних детермінант. Цей досвід не можна пояснити одним фактором; він формується як складна реакція особистості на екстремальні умови виживання. Отже, дослідження цього явища вимагає системного підходу, який враховує як об'єктивні умови життя людей, так і їхній внутрішній психологічний світ.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що самотність є складним, багат шаровим психологічним явищем, яке не можна звести виключно до емоції, стану або зовнішньої ізоляції. Єдиної універсальної теорії самотності не існує, що пояснюється її багатофакторною природою. Хоча різні школи психології зосереджуються на різних аспектах цього явища, таких як міжособистісні, екзистенційні, соціальні або внутрішні виміри, всі вони сходяться на тому, що самотність пов'язана з відчуттям значного розриву між людиною та світом. Стало очевидним, що самотність має амбівалентний характер. З одного боку, вона може призвести до зниження самооцінки, внутрішнього конфлікту, соціальної дезадаптації та емоційної нестабільності; з іншого боку, вона може виконувати конструктивну функцію як механізм самоусвідомлення, саморегуляції та розвитку особистості. Її вплив визначається не тільки об'єктивними умовами, але й особистими методами інтерпретації досвіду індивідом. Тому самотність слід розуміти як динамічний психологічний процес і як важливий показник стану особистості та якості її взаємодії з соціальним середовищем. Розуміння багатовимірної природи цього явища є необхідним для подальших теоретичних досліджень та розробки ефективних психологічних підходів до запобігання та подолання його деструктивних форм.

Обгрунтовано, що самотність – це багатовимірне психологічне явище, яке формується під впливом особистісних та ситуативних факторів і проявляється у вигляді соціальної та емоційної ізоляції. Теоретичні підходи розглядають самотність як результат розбіжності між бажаними та реальними соціальними контактами, невідповідності між «реальним» і «ідеальним» «я», а також як наслідок міжособистісних відносин і соціальних умов. Різні концепції підкреслюють як внутрішні механізми, через які виникає самотність, так і роль соціальних структур у посиленні або пом'якшенні її проявів. Структурні моделі переживання самотності включають когнітивні, емоційні та поведінкові елементи, кожен з яких має як позитивні, так і негативні аспекти. Негативні

прояви пов'язані з фрустрацією, тривогою, ізоляцією та неадекватною самооцінкою, тоді як позитивні прояви можуть слугувати ресурсами для саморозвитку, автономії та самосвідомості. Таким чином, самотність має діалектичний характер, здатний виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції залежно від ресурсів індивіда та умов навколишнього середовища. Типи самотності відображають різні критерії класифікації: тривалість (хронічна, ситуативна, тимчасова), причина (внутрішня або зовнішня), психологічні механізми (відчуження, ідентифікація, дисоціація) та суб'єктивна оцінка (негативна або позитивна). Деструктивні форми тягнуть за собою втрату зв'язку з іншими та собою, спотворену самооцінку та ризик переходу до клінічних станів. І навпаки, конструктивна самотність створює умови для формування самосвідомості, автономії та особистої зрілості. До факторів, що сприяють посиленню відчуття самотності, належать такі характеристики, як самосприйняття, самооцінка, міжособистісні стосунки та риси особистості. Подолання негативних форм вимагає розвитку самоприйняття, соціальних навичок, внутрішніх ресурсів та позитивного ставлення до періодів самотності. Тому ефективна психологічна підтримка повинна бути спрямована на перетворення деструктивних проявів самотності на конструктивні, використовуючи її потенціал для особистого зростання.

Висвітлено, самотність у воєнний час є багатофакторним психологічним явищем, на яке впливають соціальні, особистісні, культурні та травматичні чинники. Вона виникає не тільки внаслідок фізичної ізоляції або втрати соціальних зв'язків, а й через внутрішні процеси, такі як тривога, низька самооцінка, психологічна вразливість та криза ідентичності. Воєнні умови швидко посилюють ці чинники, порушуючи звичні структури підтримки та стабільності. Характер відчуття самотності варіюється залежно від індивідуальних особливостей та психологічних ресурсів. Для деяких воно має деструктивний характер, супроводжується апатією, психосоматичними симптомами та соціальною відчуженістю. Для інших воно може виконувати адаптивну функцію, сприяючи самоусвідомленню, внутрішній мобілізації та

формуванню нових життєвих цінностей. Вирішальними чинниками є рівень психологічної гнучкості, минулий досвід подолання криз та наявність або відсутність сприятливого середовища. Контекст війни значно посилює соціальну ізоляцію через переміщення населення, втрату близьких, мовні та культурні бар'єри, правову невизначеність та економічні труднощі. Особливо вразливими є жінки, діти, люди похилого віку та військовослужбовці, які стикаються з ускладнюючими наслідками емоційної втрати, збільшенням відповідальності та хронічним стресом. Травматичні переживання воєнного часу підривають довіру та міжособистісну близькість, поглиблюючи суб'єктивну самотність навіть за наявності соціального оточення. Подолання самотності під час війни залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів: розвитку навичок психологічної саморегуляції, наявності підтримки спільноти, участі в спільних заходах та формування усвідомлення важливості власної ролі. Ефективна підтримка повинна враховувати індивідуальні особливості, спрямовані не тільки на пом'якшення негативних аспектів самотності, але й на перетворення її на адаптивний досвід, що сприяє розвитку стійкості та особистому зростанню.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### **2.1. Програма емпіричного дослідження та загальна характеристика досліджуваних**

Вибірка опитування складалася з 60 студентів-психологів віком від 20 до 35 років, які навчалися за різними формами навчання (денна форма, дистанційне навчання, змішане навчання). Відбір учасників проводився за принципом добровільної участі, забезпечення інформованої згоди та дотримання етичних стандартів психологічних досліджень. Всі респонденти були поінформовані про мету, процедури, умови участі, конфіденційність отриманих результатів та можливість відмови від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Гендерний склад вибірки був нерівномірним: кількість жінок-учасниць була приблизно вдвічі більшою за кількість чоловіків, що відображає типовий гендерний розподіл серед студентів, які здобувають психологічну освіту. Таке співвідношення дозволяє аналізувати гендерні особливості в досвіді самотності, одночасно враховуючи потенційний вплив цього дисбалансу на інтерпретацію статистичних результатів. Віковий діапазон учасників охоплював період від молодості до раннього середнього віку, що характеризується такими етапами, як професійний розвиток, формування стабільних соціальних ролей, створення сім'ї та активне прагнення до самореалізації.

Соціально-економічний статус респондентів є різноманітним. Деякі студенти поєднують академічні заняття з роботою. Серед них є ті, хто працює за фахом (асистенти психологів, консультанти, соціальні працівники), а інші зайняті в суміжних галузях або інших секторах (освіта, сфера послуг, адміністративна робота, фріланс, дистанційна робота). Решта вибірки

складається зі студентів, які наразі не працюють і зосереджені переважно на навчанні. Наявність різноманітного професійного досвіду дозволяє розглянути вплив зайнятості на самотність, оскільки робоче середовище може бути важливим фактором соціальної інтеграції або, навпаки, соціальної напруги.

Сімейне становище учасників також було різним: до вибірки увійшли незаміжні студенти, ті, хто перебуває у стабільних романтичних стосунках, одружені респонденти та особи з дітьми. Деякі учасники жили з батьками або родичами, інші – самотійно або з партнером. Така різноманітність умов проживання дає підстави для аналізу впливу сімейних та міжособистісних факторів на інтенсивність та характер самотності.

З огляду на сферу своїх досліджень, усі учасники мали базові психологічні знання про емоційні стани, міжособистісні стосунки та саморегуляцію. Це могло вплинути на рівень усвідомлення ними власних емоцій та здатність до інтроспекції. Як наслідок, надійність їхніх відповідей у самооцінці підвищується, що дозволяє інтерпретувати результати як відображення не лише емоційних реакцій, а й свідомих когнітивних оцінок власного стану.

Перший етап – *констатувальний експеримент*, спрямований на встановлення початкового рівня сформованості досліджуваних психологічних характеристик та визначення особливостей переживання самотності серед учасників дослідження. На цьому етапі здійснюється первинна психодіагностика, яка дозволяє зафіксувати вихідний стан досліджуваних показників та виявити наявність або відсутність суб'єктивного відчуття самотності.

На основі результатів первинного діагностичного обстеження за методикою визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності було здійснено розподіл респондентів на дві групи. Експериментальну групу склали особи, у яких було виявлено підвищений або середній рівень переживання самотності. Саме ця група у подальшому брала участь у реалізації корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження рівня самотності та розвиток особистісних

ресурсів. Контрольну групу склали респонденти, у яких за результатами первинної діагностики було встановлено низький рівень або відсутність вираженого суб'єктивного відчуття самотності.

Таким чином, після проведення первинної діагностичної процедури стало можливим диференціювати учасників дослідження відповідно до рівня переживання самотності та сформувати контрольну й експериментальну групи для подальшого проведення експерименту.

У межах експериментального дослідження експериментальна група піддається впливу незалежної змінної, якою виступає спеціально розроблена корекційно-розвивальна програма. Контрольна група не отримує такого впливу та перебуває у звичайних умовах, що дає можливість використовувати її як еталон для порівняння результатів.

Порівняння результатів, отриманих у контрольній та експериментальній групах, дозволяє визначити, чи обумовлені зафіксовані зміни саме впливом експериментального фактора, а не дією сторонніх чинників. У результаті констатувального етапу було зафіксовано початковий рівень розвитку досліджуваних психологічних характеристик та визначено вихідні показники, які надалі використовувалися для порівняння з результатами після реалізації формувального впливу.

Спочатку була проведена методика – **Шкала самотності UCLA** – це **стандартизований психологічний діагностичний опитувальник, розроблений дослідниками Д. Расселом, Л. Пепро та М. Фергюсон**. Вона вимірює ступінь, в якому люди відчувають самотність як суб'єктивний психологічний стан. Цей метод спрямований на оцінку внутрішнього досвіду людини, а не об'єктивної соціальної ізоляції, і може виявити розбіжність між фактичною кількістю соціальних контактів і суб'єктивним сприйняттям.

Класичний повний опитувальник складається з 20 пунктів, що відображають різні аспекти самотності, зокрема почуття відчуження, відсутність емоційної близькості, незадоволеність міжособистісними стосунками, труднощі у встановленні контактів та суб'єктивні відчуття

соціальної ізоляції. Респонденти оцінюють частоту описаних емоцій за шкалою інтенсивності, отримуючи кількісний комплексний показник. Цей метод має одновимірну структуру; у стандартних інтерпретаціях розраховується єдиний комплексний бал без формального поділу на підшкали. Однак окремі дослідження, засновані на факторному аналізі, можуть виявити додаткові латентні фактори, не включені в класичний ключ, такі як соціальна дистанція або емоційна ізоляція. Приклад бланку наведено у Додатку А1.

Відмінною рисою цього опитувальника є включення як прямих, так і парадоксально сформульованих тверджень. Це зменшує вплив автоматичних відповідей, перевіряє чесність респондентів і зменшує вплив соціально бажаної поведінки. Шкала має високі психометричні показники, демонструючи високу внутрішню узгодженість, стабільність результатів при повторних тестуваннях та конструктну валідність, підтверджену кореляціями з рівнями тривожності, депресії, самооцінки та соціальної підтримки. Ці характеристики призвели до його широкого використання в фундаментальних і прикладних психологічних дослідженнях, зокрема щодо адаптації, емоційного благополуччя, кризових ситуацій та наслідків соціального стресу.

Переваги цієї шкали включають її універсальність для різних вікових груп і соціальних груп населення, високу чутливість до індивідуальних відмінностей, прості процедури адміністрування та використання нейтральних формулювань, що дозволяють уникнути прямого наголосу на терміні «самотність», тим самим зменшуючи захисну реакцію респондентів. Водночас цей метод має певні обмеження, властиві інструментам самооцінки. Результати можуть залежати від емоційного стану респондента на момент опитування, ступеня рефлексії або щирості у відповідях, і не дозволяють визначити причини самотності або її типологічну структуру без додаткових діагностичних заходів. Культурні відмінності у сприйнятті соціальних контактів також можуть впливати на інтерпретацію результатів; тому в міжкультурних дослідженнях доцільно враховувати місцеві нормативні орієнтири. В академічній практиці ця шкала часто використовується як інструмент скринінгу для класифікації

вибірок за групами, що відчувають самотність на різних рівнях, та для проведення порівняльного аналізу психологічних характеристик. Вона виявляється особливо корисною в комплексних емпіричних дослідженнях, що стосуються особистості.

**Далі вже на експериментальні та на контрольній групах проведено «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. Леонтєва, який оцінює психологічну стабільність особистості, тобто її здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, долати труднощі та перетворювати кризи на можливості для саморозвитку. Тест на резильєнтність широко застосовується в професійній психології, освіті, клінічній психології та менеджменті для визначення рівня резильєнтності, оцінки особистих ресурсів та прогнозування ефективності адаптації до мінливих життєвих умов.**

Цей тест складається з 50-60 пунктів, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою (0 = «Зовсім не стосується мене», 1 = «Не стосується мене в значній мірі», 2 = «Стосується мене в деякій мірі», 3 = «Стосується мене повністю»). Результати тесту дозволяють оцінити три основні компоненти резистентності: відданість, контроль і ставлення до викликів як до можливостей. Відданість представляє здатність активно брати участь у житті, ставити цілі та знаходити сенс у подіях. Контроль відображає віру людини у свою здатність впливати на події та приймати відповідальні рішення. Сприйняття викликів як можливостей вказує на готовність сприймати зміни та труднощі не як загрози, а як ресурси для зростання та самовдосконалення. Приклад бланку наведено у Додатку А.2.

Для проведення тесту респонденти повинні заповнити анкету. Потім для кожної шкали обчислюються бали, що дає загальний результат адаптації до життя. Високий рівень адаптації до життя характеризується здатністю ефективно справлятися зі стресом, проактивно адаптуватися до змін та використовувати труднощі як стимули для зростання. Середній рівень вказує на нормальну адаптацію до життя, хоча в ситуаціях з високим рівнем стресу можуть виникати тимчасові труднощі. Низький рівень відображає вразливість

особи до стресу, труднощі в адаптації та схильність до почуття безпорадності в кризових ситуаціях.

Ця методологія має кілька переваг, враховуючи ключові елементи резистентності, вона дозволяє провести комплексну оцінку психологічної стабільності особи, що робить її цінним інструментом для психологічних досліджень та практичних ініціатив, пов'язаних з розвитком адаптивних здібностей. Тест простий у застосуванні, не вимагає спеціального обладнання або тривалого часу. Крім того, результати можуть бути використані при плануванні навчальних програм, пов'язаних з управлінням стресом, психологічною профілактикою вигорання та розвитком людських ресурсів. Однак ця методологія має також певні обмеження. Результати залежать від самоприйняття респондента і можуть бути суб'єктивними; точність також може знижуватися під впливом сильного психологічного стресу або при наданні соціально бажаних відповідей. Проте тест на стресостійкість С. Медді, адаптований Д. Леонтьєвим, залишається одним з найбільш практичних і надійних інструментів для оцінки здатності людини ефективно справлятися з життєвими труднощами.

**Далі була проведена методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк),** котра призначений для комплексного оцінювання здатності особи розпізнавати, аналізувати та регулювати власні емоції, а також розвитку емоційного інтелекту. Емоційна самосвідомість вважається одним із ключових компонентів емоційного інтелекту, що забезпечує ефективну комунікацію, саморегуляцію, прийняття рішень та адаптацію в стресових або конфліктних ситуаціях.

Методика застосовується у формі анкети, що складається з низки тверджень, які відображають різні аспекти емоційного сприйняття та поведінки респондента. Оцінка проводиться за чотирибальною шкалою: 0 – «Зовсім не стосується», 1 – «Не дуже стосується», 2 – «Дещо стосується», 3 – «Повністю стосується». На основі отриманих відповідей визначаються окремі елементи

емоційної самосвідомості, що дає детальний профіль емоційної компетентності. Приклад бланку наведено у Додатку А.3.

Ця методологія включає п'ять основних шкал:

1) емоційна диференціація – здатність розпізнавати та ідентифікувати власні емоції та розуміти їх вплив на поведінку;

2) емоційний вираз – здатність відверто висловлювати свої емоції в соціальних контекстах та адекватно передавати як позитивні, так і негативні емоції;

3) емпатія – здатність розуміти та співпереживати емоційним станам інших людей і адекватно реагувати на ці емоції;

4) емоційний контроль – здатність регулювати інтенсивність і вираження власних емоцій у різних ситуаціях та відповідно коригувати поведінку;

5) прийняття відповідальності за власні емоції – визнання особистої відповідальності за свій емоційний стан та вплив емоційного вираження на поведінку.

Кожна шкала оцінюється окремо, а загальний показник емоційної самосвідомості або внутрішнього емоційного інтелекту розраховується як сума всіх балів за шкалами. Якісна оцінка проводиться шляхом інтеграції рівнів розвитку окремих шкал, що дозволяє сформувати комплексний профіль емоційної компетентності респондента.

Ключові переваги цього методу включають його комплексний характер, що дозволяє оцінювати різні аспекти емоційної самосвідомості; простоту застосування; та надання детальної інформації для психологічного консультування, тренінгів з розвитку емоційного інтелекту та корекційних програм. Цей метод дозволяє виявити сильні та слабкі сторони емоційної компетентності особи, що має практичне значення для розвитку адаптивних навичок та підвищення психологічної стабільності.

Обмеженнями цього методу є часткова суб'єктивність, оскільки відповіді респондентів залежать від самооцінки та їхнього емоційного стану під час проходження тесту. Крім того, результати можуть відображати соціально

бажані відповіді, що вимагає врахування цього фактору при інтерпретації даних. Проте метод «Емоційна самосвідомість» залишається надійним інструментом для оцінки розвитку емоційної компетентності і використовується в практичній психології, освіті та менеджменті.

Також була проведена методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма для визначення індивідуальних стратегій подолання стресу (MDICS) має на меті всебічно оцінити стиль подолання стресових ситуацій окремою особою та визначити типові поведінкові стратегії, що застосовуються в складних життєвих обставинах. Цей метод не тільки виявляє звичні реакції на стрес, але й дозволяє визначити більш ефективні та адаптивні моделі поведінки для подолання труднощів.

MDICS базується на аналізі 26 ситуативних методів подолання труднощів, що охоплюють три основні сфери психічної діяльності. Приклад бланку наведено у Додатку А.4.

Когнітивні стратегії подолання труднощів – спрямовані на аналіз і переосмислення ситуацій, формулювання планів дій на майбутнє та збереження внутрішніх ресурсів для управління стресом. Приклади таких стратегій:

1. «Аналіз проблеми» – активна оцінка ситуації та пошук рішень (адаптивна).
2. «Збереження самоконтролю» – контроль емоцій та поведінки в складних ситуаціях (адаптивний).
3. «Встановлення самооцінки» – підвищення самооцінки та довіри до власних ресурсів (адаптивний).
4. «Ігнорування» або «Смирненість» – пасивні реакції, що перешкоджають управлінню стресом (дезадаптивний).
5. «Релігійність», «Релятивізм», «Пошук сенсу» – оцінка або переосмислення труднощів у порівнянні з іншими, або надання їм особливого значення (відносно адаптивна).

6. Стратегії емоційного подолання – спрямовані на регулювання емоційних станів, зняття напруги та формування позитивного емоційного ставлення до проблем. До них належать:

7. «Оптимізм» – віра в те, що з важкої ситуації є вихід (адаптивна).

8. «Протест» – активний емоційний гнів та опір проти несправедливості (адаптивний).

9. «Пасивна співпраця» – перекладання часткової відповідальності на інших (відносно адаптивний);

10. «Емоційне придушення», «Підкорення», «Самозвинувачення», «Емоційне звільнення» – пасивні або деструктивні методи емоційної регуляції (дезадаптивні).

Поведінкові стратегії подолання – включають конкретні дії або поведінкові реакції для подолання труднощів або тимчасового зменшення стресу. Приклади:

«Співпраця» та «пошук допомоги» – активна взаємодія із соціальним середовищем для вирішення проблем (адаптивні).

«Альтруїзм» – допомога іншим як засіб забути про власні проблеми (відносно адаптивні).

«Конструктивні дії», «компенсація», «відволікання» – різні форми тимчасового відволікання уваги та відновлення ресурсів (відносно адаптивні).

«Активне уникнення», «відхід» – ізоляція та уникнення проблем, що перешкоджає подоланню стресу та його усуненню (дезадаптивні).

Ця методологія дозволяє класифікувати та оцінювати адаптивність стратегій подолання стресу наступним чином:

Адаптивні – ефективні в подоланні стресу та сприянні розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Неадаптивні – посилюють стрес і знижують ефективність поведінки.

Відносно адаптивні – ефективність варіюється залежно від контексту та значущості ситуації.

У процедурі оцінки респонденти вибирають опис, який найкраще відображає їхню типову поведінку в складних ситуаціях. Кожен опис стосується конкретної стратегії подолання, а результати інтерпретуються як якісні характеристики сильних або слабких сторін поведінки подолання.

Переваги цього методу: дозволяє провести комплексну оцінку когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів подолання труднощів; виявляє адаптивні та неадаптивні поведінкові стратегії, застосовується як у клінічній, так і в психологічній практиці, підходить для індивідуальної та групової діагностики, сприяє плануванню психокорекційних та навчальних програм для формування ефективних стратегій управління стресом.

Таким чином, підібрані методики є найбільш доцільними у дослідженні переживання самотності особистості в умовах воєнного стану.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження переживання самотності особистості в умовах воєнного стану**

Емпіричне дослідження проводилось із 60 респондентами в період з с період з за добровільної згоди усіх респондентів.

На першому етапі була проведена шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) – тест-опитувальник, розроблений Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном (D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson). Сирі дані подано у Додатку Б.1. Зведені результати подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати шкали суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) – тест-опитувальник, розроблений Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном серед респондентів

| <b>Рівень</b>              | <b>Кількість осіб</b> | <b>%</b> | <b>Середнє значення (M)</b> |
|----------------------------|-----------------------|----------|-----------------------------|
| Високий рівень самотності  | 20                    | 33,3%    | 49,8                        |
| Середній рівень самотності | 24                    | 40,0%    | 31,5                        |
| Низький рівень самотності  | 16                    | 26,7%    | 14,2                        |

Побудуємо рисунок на основі табл. 2.1



*Рис.2.1. Розподіл шкал суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) – тест-опитувальник, розроблений Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном серед респондентів*

Отримані дані свідчать про те, що більшість респондентів відчувають помірну самотність. Це означає, що для значної частини респондентів почуття соціальної ізоляції та емоційної віддаленості, хоч і помірні, але все ж досить виражені. І навпаки, третина респондентів (33,3%) відчуває високий рівень самотності, що, ймовірно, свідчить про постійне відчуття браку близькості в міжособистісних стосунках або незадоволення соціальними контактами.

Найменшу частку становили особи, які відчувають низький рівень самотності (26,7%), що вказує на відносно невелику кількість респондентів, які відчувають незначну самотність або не відчувають її взагалі.

На основі отриманих результатів було проведено додатковий внутрішній аналіз із використанням суб'єктивної шкали самотності для вивчення показників респондентів із середнім рівнем самотності. З огляду на необхідність формування двох груп приблизно однакового розміру для порівняльного аналізу, середній рівень було розділено на дві підгрупи:

респонденти з показниками, ближчими до високого рівня самотності, та респонденти з показниками, ближчими до низького рівня.

До першої групи – Г1 – увійшли особи з високим рівнем самотності та особи із середнім рівнем, чиї показники були статистично близькими до верхньої межі шкали. Ця група налічувала 31 особу (51,7 %).

До другої групи – Г2 – увійшли особи з низьким рівнем самотності та особи з помірним рівнем, чиї показники були близькими до нижньої межі шкали. Загальна кількість осіб у цій групі становила 29 (48,3 %).

Такий підхід дав змогу сформувати дві кількісно збалансовані групи для порівняльного аналізу психологічних характеристик, мінімізувавши похибку вибірки та підвищивши точність статистичної інтерпретації результатів.

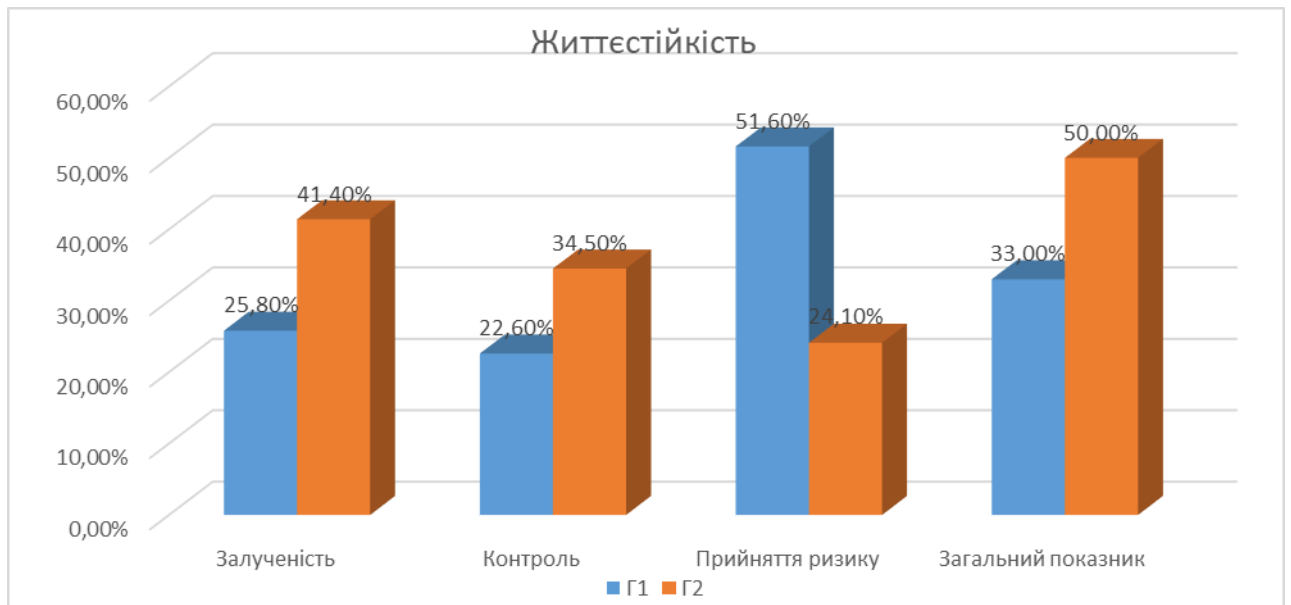
На другому етапі був проведений «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. Леонт'єва. Сирі дані подано у Додатку Б.2. Зведені результати подані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати тесту життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. Леонт'єва серед респондентів

| Показники          | Г1           |                 | Г2           |                 |
|--------------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|
|                    | Середній бал | %               | Середній бал | %               |
| Залученість        | 18,4         | 25,8% (8 осіб)  | 27,6         | 41,4% (12 осіб) |
| Контроль           | 16,9         | 22,6% (7 осіб)  | 25,8         | 34,5% (10 осіб) |
| Прийняття ризику   | 9,2          | 51,6% (16 осіб) | 14,1         | 24,1% (7 осіб)  |
| Загальний показник | 44,5         | 33,0%           | 67,5         | 50,0%           |

Відповідно до табл. 2.2, побудуємо рисунок (рис. 2.2).



*Рис.2.2. Розподіл шкал тесту життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. Леонтєєва серед респондентів експериментальної групи (Г1) та контрольної (Г2)*

Згідно рис. 2.2, можна побачити, що залученість, котра вказує на ступінь активної участі в подіях життя та здатність усвідомлювати значення своїх дій. У групі Г1 цей показник становив 25,8%, що свідчить про те, що люди, які відчували більшу самотність, мали нижчий рівень залученості. У групі Г2 рівень залученості був значно вищим – 41,4%, що вказує на те, що люди з меншим відчуттям самотності були більш активними та виявляли більший інтерес до життя.

Контроль – характеризує здатність людини усвідомлювати свій вплив на події та обставини. У групі Г1 показник контролю становив 22,6%, тоді як у групі Г2 – 34,5%, що свідчить про те, що люди з меншим рівнем самотності мають сильніший внутрішній контроль.

Прийняття ризику – відображає готовність людини брати на себе відповідальність за прийняття рішень і діяти в складних ситуаціях. Цікаво, що в Г1 рівень прийняття ризику був значно вищим – 51,6% порівняно з 24,1% в Г2. Це може свідчити про те, що люди, які відчують більшу самотність, шукають нові способи оживити своє життя або компенсувати соціальні обмеження за допомогою ризикованої поведінки.

Загальний індекс життєвої сили – це інтегрована характеристика, що відображає комплексну стійкість людини до стресу. Він становить 33% для Г1 і 50% для Г2, що підтверджує, що особи, які відчують меншу самотність, демонструють значно вищу загальну життєву силу.

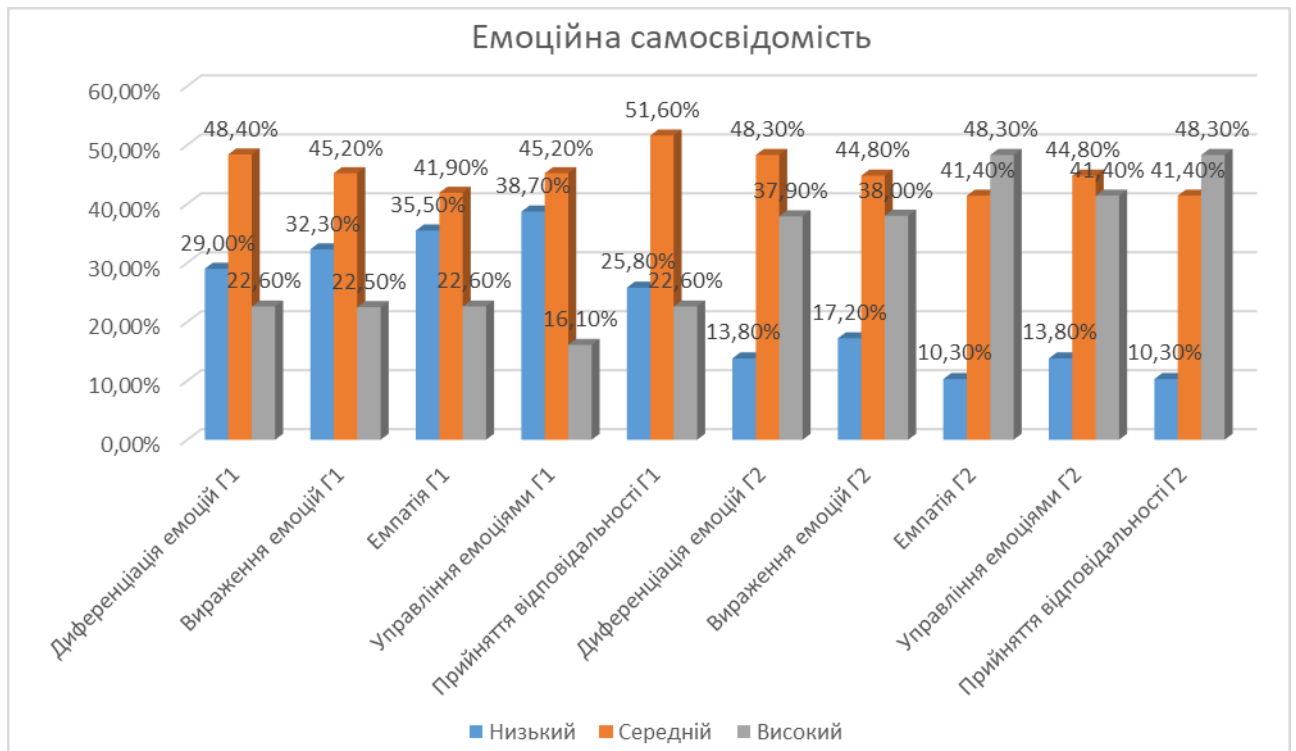
На третьому етапі дослідження була проведена методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк). Сирі дані подано у Додатку Б.3. Зведені результати подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати методики «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) серед респондентів

| Шкала                      | Група 1         |                 |                | Група 2         |                 |                 |
|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                            | Низький         | Середній        | Високий        | Низький         | Середній        | Високий         |
| Диференціація емоцій       | 29,0% (9 осіб)  | 48,4% (15 осіб) | 22,6% (7 осіб) | 13,8% (4 осіб)  | 48,3% (14 осіб) | 37,9% (11 осіб) |
| Вираження емоцій           | 32,3% (10 осіб) | 45,2% (14 осіб) | 22,5% (7 осіб) | 17,2% (5 осіб)  | 44,8% (13 осіб) | 38,0% (11 осіб) |
| Емпатія                    | 35,5% (11 осіб) | 41,9% (13 осіб) | 22,6% (7 осіб) | 10,3% (3 особи) | 41,4% (12 осіб) | 48,3% (14 осіб) |
| Управління емоціями        | 38,7% (12 осіб) | 45,2% (14 осіб) | 16,1% (5 осіб) | 13,8% (4 осіб)  | 44,8% (13 осіб) | 41,4% (12 осіб) |
| Прийняття відповідальності | 25,8% (8 осіб)  | 51,6% (16 осіб) | 22,6% (7 осіб) | 10,3% (3 особи) | 41,4% (12 осіб) | 48,3% (14 осіб) |

Відповідно до табл. 2.3 побудуємо діаграму (рис 2.3)



*Рис. 2.3. Результати методики «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) серед респондентів експериментальної групи (Г1) та контрольної (Г2)*

Спочатку розглянемо показник емоційної диференціації, тобто здатність людини розпізнавати, розуміти та розрізняти власні емоційні стани. У групі, що демонструє високий рівень самотності, переважав помірний рівень розвитку цієї здатності (48,4%), низький рівень становив 29,0% респондентів, а високий – лише 22,6%. І навпаки, у групі, яка відчуває низький рівень самотності, також переважає середній рівень (48,3%). Однак частка осіб з високим рівнем (37,9%) значно зростає, тоді як кількість респондентів з низьким рівнем є значно меншою (13,8%). Це свідчить про те, що люди, які відчувають меншу самотність, краще розпізнають свої емоції, точніше їх ідентифікують і розрізняють різні нюанси своїх емоційних станів. І навпаки, недостатня емоційна диференціація може перешкоджати внутрішній емоційній регуляції та потенційно посилювати суб'єктивне відчуття ізоляції.

Подібні тенденції спостерігалися в аналізі показників емоційного вираження, а саме здатності відверто і адекватно виражати свої емоції. У групі 1 найпоширенішим був помірний рівень (45,2%), хоча частка осіб з низьким

рівнем також була досить високою (32,3%), тоді як лише 22,5% респондентів мали високий рівень. Група 2 демонструє більш позитивну картину. Ті, хто мав високий рівень розвитку цієї здатності, становили 38,0%, помірний рівень — 44,8%, а низький рівень – лише 17,2%. Таким чином, респонденти з нижчим рівнем самотності частіше демонстрували емоційну відкритість і відповідні здібності до емоційного вираження. І навпаки, труднощі в емоційному вираженні можуть призвести до накопичення внутрішньої напруги, що потенційно перешкоджає формуванню інтимних стосунків, що, в свою чергу, посилює почуття самотності.

Особливо помітні відмінності між групами були виявлені за шкалою емпатії, що відображає здатність розуміти та розділяти емоційні стани інших. У групі з високим рівнем самотності 35,5% респондентів мали низький рівень емпатії, 41,9% – помірний, і лише 22,6% – високий. У групі з низьким рівнем самотності майже половина респондентів (48,3%) повідомили про високий рівень емпатії, 41,4% – про помірний, і лише 10,3% – про низький. Ці результати свідчать про те, що вищий рівень емпатії корелює з більшою легкістю інтеграції в соціальні відносини. Здатність розуміти інших, сприймати їхні емоційні стани та реагувати на них відповідним чином сприяє побудові довірчих відносин і зменшує ймовірність соціальної ізоляції.

Подібна тенденція спостерігається в шкалі емоційного контролю, яка вимірює здатність регулювати інтенсивність і вираження емоцій. У групі 1 переважає середній рівень (45,2%), але частка низьких рівнів також досить висока (38,7%), тоді як високий рівень спостерігається лише у 16,1% респондентів. Ситуація значно відрізняється в групі 2, де 41,4% респондентів мають високий рівень управління емоціями, 44,8% – помірний рівень і лише 13,8% – низький рівень. Це свідчить про те, що особи з нижчим рівнем самотності мають вищі навички емоційної саморегуляції, що дозволяє їм конструктивно справлятися зі стресовими ситуаціями, не викликаючи деструктивних емоційних реакцій. І навпаки, труднощі з контролем емоцій

можуть призвести до конфліктів, імпульсивних реакцій або уникнення соціальних контактів.

Останній показник, що досліджувався, – це прийняття відповідальності за власні емоції, тобто усвідомлення людиною своєї ролі у виникненні емоційних станів і готовність не перекладати відповідальність на інших. У групі, яка відчуває високий рівень самотності, переважав помірний рівень (51,6%), низький рівень становив 25,8%, а високий – 22,6%. У групі, яка відчуває низький рівень самотності, найпоширенішим був високий рівень (48,3%), помірний – 41,4%, а низький – лише 10,3%. Результати дослідження показують, що особи, які відчувають меншу самотність, мають сильніше усвідомлення своєї відповідальності за емоційні реакції. Це сприяє розвитку зрілого ставлення в міжособистісних стосунках і підвищує психологічну стабільність.

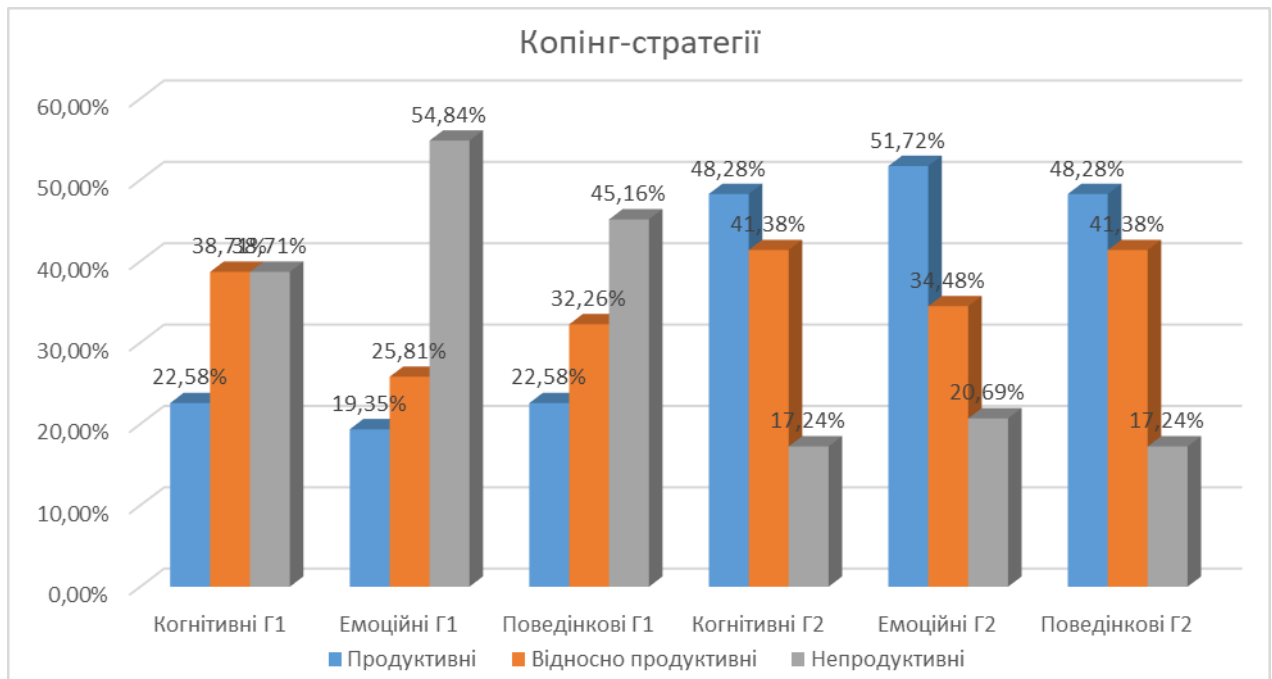
На четвертому етапі була проведена методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма. Сирі дані подано у Додатку Б.4. Зведені результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма

| Блок копінгу | Експериментальна група |                      |                  | Контрольна група    |                      |                 |
|--------------|------------------------|----------------------|------------------|---------------------|----------------------|-----------------|
|              | Продуктивні            | Відносно продуктивні | Непродуктивні    | Продуктивні         | Відносно продуктивні | Непродуктивні   |
| Когнітивні   | 22,58%<br>(7 осіб)     | 38,71%<br>(12 осіб)  | 38,71% (12 осіб) | 48,28%<br>(14 осіб) | 41,38%<br>(12 осіб)  | 17,24% (5 осіб) |
| Емоційні     | 19,35%<br>(6 осіб)     | 25,81%<br>(8 осіб)   | 54,84% (17 осіб) | 51,72%<br>(15 осіб) | 34,48%<br>(10 осіб)  | 20,69% (6 осіб) |
| Поведінкові  | 22,58%<br>(7 осіб)     | 32,26%<br>(10 осіб)  | 45,16% (14 осіб) | 48,28%<br>(14 осіб) | 41,38%<br>(12 осіб)  | 17,24% (5 осіб) |

Відповідно до табл. 2.4 побудуємо діаграму рис.2.4



*Рис. 2.3. Результати методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма серед респондентів експериментальної групи (Г1) та контрольної (Г2)*

Відповідно до рис.2.4 можна побачити, що у Г1 респондентів, які переживають самотність, продуктивні когнітивні стратегії виявлені у 7 осіб (22,58%). Це свідчить про те, що лише близько чверті учасників здатні раціонально аналізувати проблему, зберігати самоконтроль і підтримувати впевненість у власних ресурсах.

Відносно продуктивні стратегії продемонстрували 12 осіб (38,71%). Ці стратегії передбачають часткову адаптивність, проте не завжди забезпечують ефективне вирішення стресової ситуації.

Така ж кількість респондентів – 12 осіб (38,71%) – використовує непродуктивні когнітивні стратегії. Це свідчить про схильність значної частини групи до розгубленості, ігнорування проблеми або сприйняття ситуації як неконтрольованої. Подібні когнітивні установки можуть посилювати відчуття безпорадності та підтримувати стан самотності.

У другій групі спостерігається інша тенденція, продуктивні когнітивні стратегії характерні для 14 осіб (48,28%), що майже в два рази перевищує

показник першої групи. Відносно продуктивні стратегії відзначені у 12 осіб (41,38%), а непродуктивні – лише у 5 осіб (17,24%).

Таким чином, особи, які не відчують самотності, значно частіше використовують раціональні способи осмислення стресової ситуації і рідше демонструють дезадаптивні когнітивні реакції.

Найбільш виражені відмінності між групами виявлені в емоційному блоці. В Г1 продуктивні емоційні стратегії виявлені тільки у 6 осіб (19,35%). Це вказує на недостатню сформованість емоційної стійкості та здатності до позитивної переоцінки ситуації. Відносно продуктивні емоційні реакції відзначені у 8 осіб (25,81%). При цьому більше половини респондентів – 17 осіб (54,84%) – використовують непродуктивні емоційні стратегії. Це найвищий показник серед усіх блоків у даній групі. Подібні стратегії можуть проявлятися у формі придушення емоцій, самозвинувачення, покірності або агресивних реакцій. Така емоційна дезорганізація сприяє закріпленню почуття самотності і зниженню психологічної адаптації.

У другій групі продуктивні емоційні стратегії продемонстрували 15 осіб (51,72%), що більш ніж удвічі перевищує показник першої групи. Відносно продуктивні стратегії характерні для 10 осіб (34,48%), а непродуктивні – для 6 осіб (20,69%).

Отже, особи, які не відчують самотності, мають більш виражену емоційну стійкість і частіше зберігають оптимізм у стресових ситуаціях.

У поведінковому блоці також виявлено істотні відмінності. У групі осіб, які відчують самотність, продуктивні поведінкові стратегії характерні для 7 осіб (22,58%). Відносно продуктивні – для 10 осіб (32,26%).

Проте 14 осіб (45,16%) демонструють непродуктивні поведінкові реакції, такі як уникнення, відхід від вирішення проблеми або соціальна ізоляція. Це означає, що майже половина групи схильна дистанціюватися від стресової ситуації і знижувати рівень соціальної активності, що об'єктивно може посилювати переживання самотності.

У другій групі продуктивні поведінкові стратегії виявлені у 14 осіб (48,28%). Відносно продуктивні – у 12 осіб (41,38%). Непродуктивні форми поведінки характерні лише для 5 осіб (17,24%).

Таким чином, рівень самотності респондентів значно впливав на їхні психологічні та емоційні характеристики. Більшість респондентів відчували помірну самотність, третина відчувала сильну самотність, і лише невелика частина відчувала слабку самотність. Респонденти з високим рівнем самотності демонстрували низьку залученість у життя, слабкий контроль над подіями, але високу готовність до ризику, що потенційно вказує на пошук компенсаторних механізмів. Їхня емоційна самосвідомість була недорозвинена, з низькими показниками диференціації, емоційного вираження, емпатії, емоційного контролю та прийняття відповідальності. Вони також частіше застосовували непродуктивні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії подолання труднощів, що вказувало на слабшу психологічну стабільність та підвищену схильність до соціальної ізоляції. Навпаки, респонденти з низьким рівнем самотності демонстрували більшу життєву енергію, кращий емоційний контроль, сильніші соціальні навички та більш продуктивні стратегії подолання стресу, що сприяло психологічній адаптації та соціальній інтеграції.

### **2.3 Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності особистості**

Феномен самотності є багатограним соціально-психологічним станом, характеристики якого глибоко визначаються віковими змінами та етапами соціалізації особистості. Самотність у підлітковому та молодому дорослому віці часто набуває характеру нормативної кризи, пов'язаної з процесом індивідуалізації та пошуком свого унікального «я». Цей період характеризується інтенсивним конфліктом між сильним бажанням приналежності (прийняття в групи однолітків) і прагненням до автономії, що часто призводить до відчуття відчуження і нерозуміння, незважаючи на

розгалужені соціальні мережі. На відміну від молоді, люди середнього віку часто стикаються з екзистенційною або соціальною самотністю, що виникає в результаті переоцінки життєвих досягнень або криз у сімейних відносинах, таких як «синдром порожнього гнізда». У старості самотність набуває найбільш примусового та руйнівного характеру. Втрата професійних ролей, зменшення кількості близьких людей та фізичні обмеження перетворюють її з психологічного стану на соціальну ізоляцію, що робить цю вікову групу найбільш вразливою до депресії.

Гендерна специфіка переживання самотності визначається культурними стереотипами та відмінностями в емоційній соціалізації чоловіків і жінок. Жінки, як правило, більш відкрито визнають свою самотність, пов'язуючи її з відсутністю глибокої довіри або емоційної чуйності з боку партнерів. Хоча переживання жінок мають більш емоційний характер, їхня висока соціальна адаптивність і схильність шукати підтримку через спілкування допомагають їм ефективніше долати цей стан. Навпаки, чоловіки часто сприймають самотність як прояв особистої неадекватності або слабкості, часто придушуючи її. Це придушення може призвести до соматизації емоцій і відходу до деструктивних захисних механізмів, таких як трудоголізм або залежність. Крім того, самотність чоловіків часто визначається більше відсутністю приналежності до значущих груп або соціального статусу, ніж відсутністю близькості, що підкреслює акцент чоловічої психіки на зовнішніх досягненнях і ієрархії [24].

Соціально-демографічні параметри, такі як сімейний стан і тип проживання, є важливими факторами, що пом'якшують інтенсивність самотності. Статистичні дані та психологічні дослідження підтверджують, що наявність стабільних сімейних стосунків є потужним захисним фактором. Однак психологи виділяють феномен «відчуження в шлюбі». Це відбувається, коли формальне співжиття не компенсує відсутність емоційної близькості, а навпаки, породжує ще більш болісне відчуття ізоляції. Особливо вразливими є розлучені та овдовілі особи, чия самотність часто пов'язана зі змінами способу життя та втратою звичних мереж підтримки. Фактори урбанізації мають не

менш важливе значення. Мешканці великих міст часто повідомляють про «самотність у натовпі» – явище, що виникає через анонімність міських взаємодій та поверхневі соціальні відносини, незважаючи на високу щільність населення. І навпаки, у менших громадах традиційні соціальні механізми контролю та сусідська підтримка частково компенсують ризик соціальної ізоляції.

Економічний статус та рівень освіти також суттєво впливають на досвід людини. Особи з низьким рівнем доходу часто стикаються з вимушеною соціальною ізоляцією через обмежені матеріальні ресурси, що обмежують можливості для культурного дозвілля, подорожей та широких соціальних контактів, що поступово призводить до комунікативної відчуженості. І навпаки, вищий рівень освіти та інтелектуальний розвиток можуть сприяти розвитку здатності до позитивної самотності (самотності), що дозволяє людям перетворити тимчасову відсутність контактів на творчість та інтроспекцію. Таким чином, соціально-економічні обставини не тільки визначають доступ до комунікаційних ресурсів, але й формують внутрішню готовність перетворити болісну самотність на конструктивну автономію – ключовий показник психологічної зрілості [17].

У контексті професійної діяльності самотність часто є наслідком емоційного вигорання або особливостей кар'єрного зростання. Керівники вищої ланки часто стикаються з відчуженням від групи та неможливістю розділити відповідальність за рішення, що породжує постійне професійне відчуження. І навпаки, представники допомагаючих професій можуть відчувати «соціальну насиченість», коли бажання самотності після роботи може бути неправильно витлумачено іншими як соціальна неадаптованість. Підсумовуючи, самотність можна розглядати як результат складної взаємодії біологічних, вікових та екологічних факторів. Кожен параметр, від статі до рівня доходу, не тільки визначає глибину страждань, але й впливає на вибір стратегій, що застосовуються для подолання цього стану.

Жінки, які постраждали від війни, відчують підвищену потребу в близькості та підтримці. Війна посилює бажання захисту та безпеки. Це стає особливо помітним, коли руйнуються сімейні зв'язки, а соціальні групи, які раніше були надійними, перестають бути джерелами підтримки. Потреба в стабільності та довірі стає особливо критичною, проте в ситуаціях постійної небезпеки та невизначеності ця потреба часто залишається незадоволеною [26].

Війна також має емоційний вплив, який позначається на фізичному здоров'ї жінок. Самотність та емоційне виснаження супроводжуються фізичними симптомами, такими як порушення сну, високий кров'яний тиск та болі в тілі. Відсутність емоційної підтримки може зробити жінок більш вразливими до таких симптомів та поглибити почуття безпорадності. У воєнний час жінки часто мусять самотійно справлятися з важким психологічним тягарем та приймати рішення, щоб захистити себе та своїх близьких. За таких обставин стрес може перерости в емоційну ізоляцію, особливо коли немає можливості поділитися своїми переживаннями з іншими. Це сприяє відчуженню, посилюючи емоційні бар'єри між жінками та їхнім соціальним оточенням. Також слід визнати самотність, яку відчують жінки у збройних силах. Жінки, які служать у збройних силах, можуть відчувати особливу форму ізоляції, що випливає з відриву від звичного оточення та необхідності адаптуватися до суворих реалій військового життя. Ці жінки можуть стикатися з відчуженням як у військовому середовищі, так і після повернення до цивільного життя.

Отже, підсумовуючи, вищезазначені фактори означають, що самотність жінок під час війни є особливо серйозною проблемою, яка вимагає спеціальних психосоціальних і терапевтичних програм для подолання емоційного впливу війни.

Зрозуміло, що почуття самотності зазвичай спостерігається в різних вікових групах, незалежно від статі. Однак щодо гендерних особливостей дані є дуже суперечливими. Деякі дослідження показують, що жінки відчують вищий рівень самотності, тоді як інші зазначають, що чоловіки, як правило,

відчувають більшу самотність з віком. І навпаки, інші дослідження вказують, що жінки, як правило, менш схильні до почуття самотності. Для чоловіків, на відміну від жінок, самотність, як вважається, залежить від сімейного стану (вдівці відчувають більшу самотність). Крім того, самотність чоловіків часто виникає через зниження соціального статусу або розпад відносин у групах, тоді як для жінок вона часто виникає через розпад або відсутність інтимних стосунків. Крім того, жінки, особливо з віком, можуть дуже ефективно справлятися з самотністю. За деякими даними, чоловіки демонструють більш позитивне ставлення до самотності, тоді як жінки схильні асоціювати її з марністю або вразливістю. Навпаки, інші дані свідчать про те, що жінки демонструють більш позитивне ставлення до самотності [16].

Ця неоднозначність наукових даних, ймовірно, може бути пояснена віковими відмінностями, гендерними особливостями особистості та цінностями. Наприклад, незаміжні жінки, які ставлять сім'ю на перше місце, як правило, повідомляють про вищий рівень суб'єктивної самотності, тоді як ті, хто цінує самореалізацію через роботу, повідомляють про нижчий рівень.

Теоретичне дослідження було зосереджене на вивченні гендерних особливостей переживання самотності в підлітковому віці – періоді, що характеризується посиленням самопізнання, професійним та особистим самовизначенням, зростанням автономії та схильністю до вибірковості в соціальних взаємодіях.

Саме в цьому віці кількість людей, які суб'єктивно відчувають самотність, значно зростає. Це пов'язано не тільки з об'єктивними факторами (змінами в звичному оточенні, появою нових соціальних ролей, розширенням обов'язків, залученням до віддалених форм спілкування, а також суб'єктивними факторами: прагненням до незалежності, посиленою саморефлексією, підвищеною чутливістю до міжособистісних питань та зміною ставлення до самотності – зокрема, розумінням її цінності та необхідності, що призводить до свідомого прагнення до самотності [57].

Проте, хоча було відмічено, що люди частіше відчувають самотність за відсутності довірчих відносин, взаємозв'язок між самотністю та довірою до інших або до себе залишається невирішеним питанням. Наразі існують лише фрагментарні дані щодо прийняття самотності за наявності довіри до себе, інших та світу або, навпаки, щодо зниження довіри серед людей, які перебувають у стані хронічної самотності.

Самотність у підлітковому віці визначається досвідом, пов'язаним з бажанням жити незалежно від батьків, змінами в соціальних відносинах (в тому числі міжособистісних), пошуком власного сенсу життя та адаптацією до нового середовища, пов'язаного з навчанням або професійною діяльністю [18].

Негативні емоції, які відчувають молоді люди, впливають на процес соціалізації та формування особистості, стаючи однією з причин їх соціальної дезадаптації.

Суб'єктивна самотність призводить до розвитку нігілістичного ставлення до суспільства і людей, а також до моделей поведінки, спрямованих на конфронтацію або «втечу». Це проявляється у вигляді злочинних дій, радикальної поведінки, наркотичної та алкогольної залежності.

Іншим фактором є риси особистості, характерні для підліткового віку: сором'язливість, низька самооцінка, надмірні вимоги до себе та інших, а також нереалістичні очікування або фантазії щодо дружби, романтичних стосунків і спілкування. Такі фактори, як рівень освіти, місце проживання підлітків та кар'єрні прагнення, не досліджувалися в сучасній психологічній літературі, тому їхній вплив на суб'єктивну самотність став предметом нашого дослідження [45].

Самотність часто спостерігається як у чоловіків, так і у жінок, виникає з подібних причин і може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Однак, як неодноразово підкреслювалося в науковій літературі, на різних етапах життя існують значні психологічні відмінності.

Негативна емоція самотності може вперше виникнути в ранньому дитинстві. Розвиток самотності у дітей тісно пов'язаний із сімейним

середовищем, особливостями стосунків між батьками та дітьми та стилями виховання. Відсутність батьківської любові, турботи та уваги, суперечливі вимоги, конфлікти в подружньому житті та складні сімейні обставини створюють підґрунтя для того, щоб діти відчували самотність.

Роль сім'ї та сімейних відносин у розвитку самотності у дітей відзначали Г. Гоментаскас, Л. Кузнєцова, А. Співаковська [13, 14, 15]. Наприклад, Л. Кузнєцова досліджувала структуру, рівні та типи самотності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, обговорюючи «поверхневі» значущі стосунки, які викликають негативні форми самотності у дітей [15].

Р. Вайс, Дж. Качіупо, Л. Божович та М. Зеленова відзначають, що існують істотні відмінності у стані самотності, який відчувають дівчатка та хлопчики. Дівчата відчувають самотність через брак емоційного зв'язку, емоційної підтримки та прихильності. Самотність хлопців виникає через брак соціальних зв'язків, контактів та соціальної взаємодії, а також через соціальне відторгнення та ізоляцію. Труднощі з інтеграцією в соціальні групи та брак можливостей для змістовних спільних занять призводять до самотності у хлопців. Сам досвід самотності також відрізняється у дівчат і хлопців.

За даними М. Зеленової, коли виникає цей стан, дівчата частіше відверто висловлюють свої проблеми, активно шукають емоційної підтримки у близьких людей або переключаються на творчу діяльність. Хлопці ж, як правило, уникають відвертих розмов, вважаючи самотність ознакою слабкості, і намагаються приховати свої почуття.

Таким чином, автори, які досліджують самотність у дітей дошкільного та шкільного віку, в першу чергу пов'язують виникнення цього стану з сімейними відносинами, відзначаючи відмінності в тому, як дівчатка і хлопчики переживають самотність. У переживаннях дівчаток переважають емоційні фактори, а у хлопчиків – соціальні. Ці відмінності пояснюються особливостями соціальної поведінки, соціальними очікуваннями та емоційними реакціями на різні ситуації [22].

Однак самотність найяскравіше і найінтенсивніше проявляється в підлітковому віці. Р. Овчарова досліджували цей період з різних точок зору, виділяючи його унікальні особливості. На думку вченої, підлітковий вік є періодом значних біологічних, соціальних та психологічних змін.

У соціальному плані зміни в житті підлітків пов'язані з розширенням сфери їхньої діяльності, збільшенням соціальних зв'язків та пошуком власної ідентичності. Вчені, які вивчають цей період, вказують на невизначеність становища підлітків та його перехідний характер, зазначаючи, що це ставить їх у особливо вразливе становище в соціальних відносинах. Саме в цьому віці відносини підлітків з іншими формуються під впливом двох взаємопов'язаних бажань: інтеграції в спільноту та відокремлення. Бажання інтеграції проявляється в прагненні брати участь у соціальних групах, займати певне місце, здобувати визнання та повагу. Потреба в автономії виражається в утвердженні незалежності від світу дорослих та недоторканності особистого простору. Одночасно відсутність зв'язків з друзями, недостатня взаємодія з однолітками та недолік розуміння і прийняття свого внутрішнього світу негативно позначаються на психологічному та емоційному стані підлітків [56].

Однак, незважаючи на загальність розвитку та переживання самотності в підлітковому віці, існують також гендерні відмінності. О. Зайцева, М. Худаєва та підкреслюють, що підлітки-дівчата більш схильні до цього стану. На думку вчених, ця тенденція пояснюється тим, що дівчата більш чутливі до зовнішніх і внутрішніх факторів і схильні до інтенсивних емоційних переживань. Це посилює потребу в саморефлексії та самоаналізі. Як наслідок, такі елементи, як ізоляція від суспільства, почуття відчуження та самотності, а також здатність використовувати цей стан як каталізатор зростання, більш яскраво проявляються у дівчат-підлітків. І. Голоховська проаналізувала гендерні відмінності в самотності серед підлітків, припустивши, що дівчата більш схильні до цього стану, який характеризується підвищеною тривожністю та відчуженням. У хлопців цей стан проявляється через соціальну ізоляцію та відсутність можливостей для активної взаємодії в соціальних групах.

За даними А. Шаки та Е. Фибіченко, феномен самотності підлітки-хлопці виражають словами «покинутий», «відкинутий» або «непотрібний», тоді як підлітки-дівчата інтенсивніше переживають ситуації, що можуть призвести до самотності.

Аналіз літератури показує, що підлітки, як правило, не відчують самотності часто. Однак ті, хто її відчуває, переживають цю емоцію інтенсивно і гостро. Розвиток самотності у підлітків визначається особливостями цього вікового етапу. Гендерні відмінності пов'язані з рівнем емоційного розвитку, гендерними стереотипами та установками, а також характером соціальних відносин [46].

Психологічна література відзначає специфіку та гендерні відмінності в переживанні самотності підлітками. За І. Дубровіною, підлітковий вік також характеризується двома протилежними тенденціями: з одного боку, розширення соціальних взаємодій молоді, з іншого – прогресування індивідуалізації.

Перша тенденція проявляється у збільшенні кількості контактів та часу, що витрачається на спілкування. Друга тенденція передбачає сувору диференціацію характеру відносин з іншими, високу вибірковість та максимальні вимоги в міжособистісних взаємодіях. Коли друга тенденція посилюється в житті студенток, це може призвести до посилення самотності. Надмірно високі вимоги або очікування щодо партнерів по спілкуванню можуть зменшити частоту міжособистісних контактів.

У цей період дівчата розвивають певні очікування щодо конкретних людей або подій. Коли ці очікування не виправдовуються або коли вони мають нереалістичні уявлення, вони усвідомлюють, що життя відрізняється від їхніх юнацьких мрій. Дівчата, які переконані у власній важливості, приймають юнацький максималізм, очікуючи, що інші будуть ставитися до них так само. І навпаки, дівчата, які сумніваються у власній цінності або привабливості, переконуються, що інші будуть ставитися до них негативно. В обох випадках, побоюючись відмови, вони починають уникати соціальних контактів [15].

С. Марішева та Н. Рожественська виділяють такі фактори, що сприяють розвитку самотності у молодих чоловіків і жінок: 1) усвідомлення себе як унікальної особистості, 2) відсутність достатніх соціальних зв'язків, 3) екзистенційна криза, пов'язана з пошуком сенсу життя, 4) примусове обмеження певною групою.

Крім того, минулий досвід романтичних невдач також впливає на розвиток самотності у дівчат. Дівчата дуже чутливі до відмови і глибоко переживають відмову партнера від взаємодії або спілкування. Як наслідок, вони часто вирішують обмежити кількість контактів і утримуються від формування теплих, інтимних стосунків. Цей фактор є основою для виникнення самотності у дівчат. За даними Л. Вязнікової, жінки схильні оцінювати це явище переважно негативно, що викликає такі емоції, як страх, смуток і депресія. На думку дослідниці, таке негативне ставлення до самотності викликане проблемами самореалізації жінок, особливо в особистісному та сімейному аспектах.

Перспектива не створити сім'ю, не мати дітей і зіткнутися з майбутнім самотності здається небезпечною і страшною. Навпаки, молоді чоловіки часто асоціюють цей стан із здобуттям свободи та незалежності.

Дорослість значно відрізняється від попередніх етапів розвитку особистості. Погляд зрілої людини є більш реалістичним, вільним від ілюзій щодо себе, своїх життєвих перспектив або можливостей. Люди на цьому етапі більш адекватно сприймають конкретні ситуації та події, приймаючи відповідальні рішення, вільні від очікувань та зовнішніх цінностей. Зріла особистість приділяє більшу увагу внутрішнім стандартам. Самосвідоме, обдумане та реалістичне самосприйняття означає, що знання про себе регулює та керує емоціями [18].

Дослідники А. Міхєєва, В. Шевченко виділяють різні фактори, що сприяють розвитку самотності в цей період. Причини самотності серед зрілих людей включають зміни в способі життя, зміну світогляду та сприйняття світу, зміни в сімейних обставинах та зміни в кар'єрі.

Слід зазначити, що становище жінок у суспільстві кардинально змінилося. Завдяки активній соціальній участі, інтеграції в різноманітні соціальні та професійні групи та розширенню можливостей для самореалізації жінки стали повноправними учасницями суспільного життя нарівні з чоловіками. Успіх у кар'єрному зростанні, підприємництво, прагнення до саморозвитку та прагнення до незалежності сприяють формуванню активних, впевнених у собі та самостійних жінок, але водночас роблять їх більш самотніми. Високі особисті амбіції посилюють потребу в самоповазі та самоприйнятті, що є ще однією причиною розвитку цього стану.

Сучасні жінки приділяють значну увагу своїй професійній діяльності. Досягаючи економічної та матеріальної незалежності та реалізуючи себе в кар'єрі, жінки все частіше сприймають чоловіків як непотрібний тягар. Якщо раніше її основною потребою було бажання створити сім'ю, то зараз спостерігається протилежна тенденція. Цей прогрес призвів до збільшення кількості жінок, які є професійно успішними, фінансово незалежними та незаміжніми. Зміни в соціальних і сімейних ролях, від'їзд дорослих дітей з батьківського дому, втрата близьких людей і відсутність інтимних діадичних стосунків можуть сприяти прояву самотності у жінок. І. Муртажина продемонструвала пряму кореляцію між рівнем самотності і рівнем психологічного благополуччя у жінок. Самотність чоловіків може бути викликана втратою їхньої ролі лідера або головного годувальника в сім'ї [14].

У порівняльних дослідженнях самотності Л. Детченко зазначила, що жінки відчувають самотність інтенсивніше, ніж чоловіки. Самотність корелює з відсутністю емоційної прихильності або підтримки та незадоволеністю якістю міжособистісних стосунків. Самотність чоловіків часто викликана відсутністю соціальних активностей або соціальних взаємодій. У той час як жінки можуть активно обговорювати свої почуття з оточуючими, щоб знайти підтримку, стереотипи про маскуліність і чоловічу силу часто змушують чоловіків приховувати ці емоції.

По суті, як жінки, так і чоловіки можуть відчувати самотність у періоди соціальної, професійної та сімейної активності. У соціальному плані це пов'язано зі змінами статусу жінок і чоловіків, змінами соціальних ролей і еволюцією суспільних стереотипів.

Самотність у літніх людей пов'язана з виходом на пенсію та скороченням професійних, соціальних і сімейних міжособистісних відносин. Увійшовши в цей етап життя, вони розмірковують про втрачену молодість і привабливість, починають відчувати і переживати початок зниження фізичних можливостей.

У психологічній літературі зазначається, що жінки в цьому віці більш схильні до самотності, ніж чоловіки. Це пов'язано з тим, що жінки в середньому живуть довше і не бажають жити разом із дорослими дітьми. Жінки більш чутливі до відторгнення і глибше переживають розлуку. Іншими факторами, що сприяють самотності, є смерть однолітків, негативне сприйняття власного здоров'я та страх смерті.

Навпаки, Г. Тихнов припускає, що чоловіки гостріше відчувають самотність через їхню меншу здатність до соціальної адаптації [12]. Дані Д. Перлмана та його колег вказують на те, що овдовілі чоловіки, як правило, відчувають більшу самотність, ніж одружені чоловіки, тоді як між овдовілими та одруженими жінками такої різниці не спостерігається.

Т. Біксон і Дж. Гудчайлд пов'язують ці висновки з особливостями організації дозвілля. Хоча багато одиноких жінок не зменшують рівень своєї соціальної активності, одинокі чоловіки, як правило, віддають перевагу більшій самотності. Дослідження Дж. Стоукса та І. Левіна показують, що для жінок цієї вікової групи двосторонні стосунки мають вирішальне значення для полегшення почуття самотності. Для соціального та психологічного благополуччя чоловіків незамінною є соціальна приналежність до групи. Відсутність контактів із соціальними групами сприймається як серйозна проблема [15].

Старіння по-різному впливає на чоловіків і жінок. Чоловіки стають більш пасивними і виявляють більше жіночих рис характеру, тоді як жінки старшого

віку, як правило, стають більш впевненими, прагматичними і доміантними. Як наслідок, чоловіки частіше за жінок страждають від самотності. Жінки не тільки живуть довше за чоловіків, але й загалом менше страждають від прогресування старіння. Літні жінки, як правило, частіше за чоловіків занурюються в хатню роботу та домашні обов'язки. Коли чоловіки виходять на пенсію, їхнє навантаження зменшується, але навантаження їхніх дружин значно збільшується. Чоловіки втрачають свою роль «годувальника» після виходу на пенсію, але жінки ніколи не відмовляються від своєї ролі домогосподарок. Після виходу чоловіка на пенсію жінки часто скорочують витрати на утримання дому, відчувають погіршення здоров'я та зниження життєвої енергії.

Тягар, що лягає на плечі літніх жінок, ще більше посилюється традиційною різницею у віці між подружжям. Окрім турботи про власне здоров'я, багато літніх жінок також беруть на себе відповідальність за здоров'я своїх чоловіків, і цей тягар з віком стає все важчим.

Жінки повертаються до «ролі матері», цього разу виконуючи її для своїх чоловіків. Тепер на неї покладається відповідальність за те, щоб її чоловік вчасно відвідував лікаря, за його харчування та лікування, а також за координацію його діяльності. Отже, шлюб виявляється більш вигідним для літніх чоловіків, ніж для жінок.

Все це свідчить про те, що жінки, які в середньому мають більше соціальних ролей, ніж чоловіки, рідше стають ізольованими. Спроба теоретичного аналізу проблеми самотності в літньому віці продемонструвала її важливість. Хоча ця проблема була предметом численних досліджень, рішення починають з'являтися лише зараз через її інтегративний характер, тобто необхідність інтегрувати рішення, що стосуються сімей, в яких живуть самотні люди похилого віку, суспільства, готового вирішувати такі проблеми, та соціальних інститутів, завданням яких є, серед іншого, надання таким громадянам соціальної та психологічної підтримки. Ця проблема з кожним роком стає все гострішою. Оскільки ніхто з нас не живе вічно, доля літніх людей неминуче спіткає кожного, і ми не можемо закривати на це очі. Якщо ми

хочемо змінити наше майбутнє в цьому світі, якщо ми прагнемо запобігти соціальній або фізичній ізоляції та продовжувати вести активне, повноцінне життя, ми повинні вжити конкретних заходів вже зараз. Старіння має стати черговим етапом для реалізації наших прагнень і задоволення нашого бажання бути значущими, незалежними людьми.

Молоді люди, які відчувають самотність, як правило, не бояться стикатися з собою або своїми думками, прагнучи замислитися над своїми емоціями. Це свідчить про розвинену особисту інтроспекцію; вони цінують самотність і можуть використовувати ситуації самотності для поглиблення самосвідомості, дозволяючи своєму «справжньому я» розквітнути. Респонденти, які відчувають помірну самотність, як правило, не мають негативних почуттів у ситуаціях самотності. Хоча вони схильні замислюватися над собою та своїми емоціями в таких обставинах, вони віддають перевагу міжособистісним стосункам і вважають, що труднощі легше подолати завдяки спілкуванню з однолітками. Ці висновки узгоджуються з даними інших досліджень. Тобто було доведено, що самотність безпосередньо залежить від приналежності до референтної групи, статусу людини в цій групі та рис особистості. Отже, повноцінне спілкування може зменшити відчуття самотності [10].

Однак молодим чоловікам і жінкам, які відчувають сильну самотність, важко налагодити контакт із оточенням. Вони, як правило, мовчазні, інтровертні, часто сором'язливі та більш піддатливі, але водночас уперті у вирішенні конфліктних ситуацій. Такі особи прагнуть залишатися непомітними і відчувають втому та надмірну сонливість.

Якщо потреба в самоті виникає внаслідок розриву стосунків з однолітками або труднощів у їх формуванні, це дійсно є психологічно небезпечним для підлітка. Переживаючи таку самотність, підлітки відчувають себе відокремленими, віддаленими і часто ізольованими від інших. Як наслідок, вони страждають від браку спілкування, інтересу, любові, тепла і підтримки з боку інших, особливо однолітків. Ця відсутність любові, підтримки, тепла і

поваги, поєднана з відчуттям відокремленості від оточення, призводить до почуття самотності, смутку, образи, гніву і страху відторгнення. За словами І. Кон, в таких обставинах підлітки «відчувають незадоволення взаємодією з однолітками, вважаючи, що у них мало друзів або що їм бракує ширих друзів чи коханих, які розуміють їх і допомагають у разі потреби. Вони не обов'язково самі активно шукають друзів або соціальної взаємодії. Навпаки, незважаючи на сильне внутрішнє бажання зв'язку, вони часто намагаються уникнути його всіма можливими засобами». Таким чином, існує безліч причин почуття самотності в підлітковому віці. Дослідники класифікували ці причини на кілька груп факторів, відзначаючи їхній внесок у виникнення самотності в підлітковому віці. До першої групи належать вікові особливості особистості в підлітковому віці: а саме розвиток інтроспекції, самостереження та самоаналізу, а також потреба в самосвідомості та самооцінці. Однак це не обов'язково дає позитивну інформацію про себе в порівнянні з однолітками в підлітковому віці.

Як наслідок, підлітки часто відчувають тривогу щодо того, чи є їхні дії цілком правильними, чи буде їхня поведінка схвалена та прийнята, і можуть сумніватися, чи відповідають вони ідеальному образу, який вони створили в собі, і чи прагнуть вони до його реалізації. Вони також можуть сумніватися, чи відповідають вони ідеальному образу, який створили в собі, і чи прагнуть його реалізувати. Дж. Гірвельд і Д. Радшельдс підкреслюють той факт, що «не здатні прийняти себе, підлітки часто доходять висновку, що мало хто інший може зрозуміти і оцінити глибину їхнього внутрішнього світу». Вони вказують, що «переходячи на новий рівень самосвідомості, людина стає здатною визнати себе унікальною істотою, відмінною від оточуючих. Це відчуття відмінності від інших, поєднане з переконанням, що інші не можуть зрозуміти або оцінити її унікальність, породжує у підлітків відчуття самотності». Друга група факторів включає особистісні та характерологічні риси підлітка, що формуються під впливом першої групи факторів, а саме: сором'язливість, низька самооцінка,

надмірні вимоги до себе та інших, нереалістичні очікування та уявлення про кохання, дружбу та спілкування.

Таким чином, самотність безпосередньо пов'язана з ресурсами особистості: зниження здатності до виживання, відсутність емоційної саморегуляції та переважання непродуктивних стратегій подолання труднощів посилюють відчуття ізоляції. І навпаки, розвинена емоційна компетентність, внутрішній локус контролю та конструктивні методи подолання труднощів виступають захисними факторами психологічної адаптації.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Обґрунтовано, що для дослідження були обрані валідні та надійні психодіагностичні методики, які комплексно охоплюють феномен самотності та пов'язані з ним психологічні характеристики. Шкала самотності UCLA була використана для кількісного вимірювання рівня суб'єктивного відчуття самотності та формування двох порівняльних груп. «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва) обрано для оцінки стресостійкості та особистісних ресурсів адаптації. Методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) дозволила проаналізувати рівень розвитку емоційної компетентності. Методика MDICS Е. Хайма була застосована для визначення індивідуальних копінг-стратегій і способів подолання стресу.

Досліджено, результати опитування дозволили виділити дві групи для порівняння: експериментальна група – особи, які відчувають високий або підвищений рівень самотності (51,7%), та контрольна група – особи, які відчувають низький або знижений рівень самотності (48,3%). Це дозволило провести точний порівняльний аналіз психологічних характеристик. В експериментальній групі, яка відчуває самотність, показники залученості та контролю були низькими, а загальний індекс життєвої сили також був значно нижчим. І навпаки, прийняття ризику було більш вираженим у цій групі. Отже, особи з високим рівнем самотності, як правило, мають низьку залученість у життя, слабкий внутрішній контроль та схильність до компенсаторної поведінки з високим ризиком. В емоційному плані експериментальна група переважно демонструвала помірний або низький рівень емоційної диференціації, емпатії, емоційного контролю та відповідальності за власні емоції. Високі показники за цими критеріями були досить рідкісними. Це свідчить про недостатньо розвинену емоційну компетентність та труднощі з регулюванням емоційних станів. У сфері стратегій подолання труднощів в ізольованій групі переважають непродуктивні та відносно непродуктивні стратегії, що особливо помітно в емоційних та поведінкових блоках. Часто

спостерігаються уникнення, емоційне придушення та пасивні реакції, що потенційно сприяють збереженню стану соціальної ізоляції. Навпаки, контрольна група з низьким рівнем самотності переважно демонструє високі показники залученості, контролю, загальної життєвої сили, розвиненої емпатії, емоційної регуляції та прийняття відповідальності за власні емоції. Ця група демонструє перевагу продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій подолання труднощів, що свідчить про вищий рівень психологічної адаптації та соціальної інтеграції.

Висвітлено, почуття самотності має різні характеристики залежно від віку і змінюється відповідно до етапів розвитку особистості. У підлітковому та молодому віці воно пов'язане з кризою ідентичності, посиленою саморефлексією та конфліктом між потребою в інтеграції та автономією. У зрілому віці самотність часто викликається змінами соціальних ролей, сімейними змінами та професійними викликами, тоді як у старості вона набуває характеру соціальної ізоляції, що впливає з втрати важливих стосунків та статусу. Відмінності між статями проявляються не стільки в частоті відчуття самотності, скільки в тому, як вона переживається і долається. Для жінок більш важливими є емоційні аспекти близькості та підтримки, тоді як для чоловіків вирішальне значення мають соціальний статус і почуття приналежності до групи. Жінки, як правило, вербалізують свої почуття і шукають підтримки, тоді як чоловіки часто приховують свою самотність, що може ускладнювати її конструктивне осмислення. Соціально-демографічні фактори значно впливають на інтенсивність самотності. Стабільні сімейні стосунки, участь у житті громади та наявність соціальної підтримки зменшують ризик ізоляції. І навпаки, формальні шлюби, в яких відсутня емоційна близькість, розлучення, втрата близьких, урбанізація та економічна нестабільність можуть посилити почуття відчуження, навіть за наявності зовнішніх соціальних контактів. Особливу увагу слід приділяти підлітковому віку, періоду підвищеної чутливості до соціальної прийнятності.

### РОЗДІЛ 3

## КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ПРОЯВІВ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 3.1. Методичне забезпечення корекційно-розвивальної програми та особливості її реалізації

Розглянемо основні підходи до вирішення проблеми самотності. Перший підхід ґрунтується на психодинамічній теорії і пов'язаний із соціальними потребами. Згідно з таким розумінням самотності, вона виникає через відсутність живого контакту з близькими людьми; діти навчаються емоційним зв'язкам і методам спілкування через прихильність до своєї матері. Крім того, психодинамічний підхід розглядає самотність як наслідок таких рис особистості, як нарцисизм, грандіозність і агресія. Представники цього підходу, такі як Д. Зілберг, Г. Салліван, Р. Бертон і М. Ліберман, зосереджуються на внутрішніх факторах, що спричиняють самотність, а саме рисах особистості та внутрішніх конфліктах [42].

Ф. Фромм-Райхманн [43] вважає, що самотність має деструктивний характер і може призвести до виникнення психотичних станів. Е. Фромм [44] стверджує, що люди не можуть існувати в стані ізоляції або самотності. Почуття самотності розколює особистість, що призводить до агресії, насильства та тероризму.

Більш сучасне розуміння самотності пропонує М. Ходжат [45], який підкреслює, що самотність є патологічним станом, спричиненим порушенням соціальних потреб у ранньому дитинстві та подальшими внутрішніми конфліктами.

Інтеракціоністський підхід пояснює, по-перше, що самотність є не просто функцією індивідуальних або ситуативних факторів. Вона є результатом

їхнього складного (або взаємного) впливу. По-друге, Р. Вайс описав самотність з огляду на соціальні відносини, такі як прихильність, наставництво та оцінка. Він виділив два типи самотності, стверджуючи, що вони мають різні передумови і викликають різні емоційні реакції [46]. Емоційна самотність вважається результатом відсутності інтимної прихильності, такої як романтичне кохання або шлюб.

Соціальна самотність є реакцією на відсутність значущих дружніх стосунків або почуття приналежності. Соціально самотні особи відчують почуття спустошеності та соціальної відчуженості.

Суть когнітивного підходу в дослідженні самотності полягає в тому, що когнітивні процеси є одним із факторів, що визначають зв'язок між відсутністю соціальності та почуттям самотності. Отже, самотність є конструктом свідомості. Когнітивісти називають особистісні та ситуативні фактори, а також вплив минулого та теперішнього досвіду на формування особистості, причинами самотності.

Представники інтимного підходу використовують поняття «інтимність» та «саморозкриття» для інтерпретації самотності. Як і Р. Вайс, вони вважають, що соціальні відносини, безсумнівно, допомагають людям досягати різних практичних цілей. І навпаки, самотність виникає через відсутність відповідних соціальних партнерів, які могли б сприяти досягненню цих цілей. Самотність, ймовірно, виникає, коли міжособистісним стосункам бракує інтимності, необхідної для довірливого спілкування. Дослідники вважають, що як внутрішні, так і зовнішні фактори можуть призвести до самотності.

І. Яломом, одним із представників екзистенціалістського підходу, ізоляція розглядалася як один із «неминучих фактів» існування, при цьому він зазначав, що це не ізоляція від людей, самотність, яку вона приносить, або внутрішня ізоляція (від частин себе). Це стан фундаментальної ізоляції як від інших істот («розрив між собою та іншими»), так і від світу («розрив між людиною та світом»). Таким чином, він розрізняє два типи ізоляції: екзистенційну ізоляцію та фундаментальну ізоляцію. Він досліджує кілька

шляхів до усвідомлення екзистенційної ізоляції, а саме: зіткнення зі смертю та свободою [47]. Знаючи про кінець власного існування, людина змушена зрозуміти, що ніхто не може померти разом з кимось іншим або замість когось іншого. Тут свобода означає прийняття відповідальності за власне життя, тобто прийняття того факту, що людина є «автором» свого життя і що ніхто інший не створює і не захищає її буття.

Тому для аналізу цього питання вирішальне значення має концептуальна позиція екзистенціалістів (К. Мустакас, І. Яром), які розглядають здатність індивіда відчувати самотність як необхідну умову його формування та розвитку.

Програма «Подолання самотності та розвиток соціальної та емоційної компетентності» базується на сучасних психологічних та педагогічних підходах, спрямованих на розвиток емоційної самосвідомості, навичок саморегуляції, соціальної активності та конструктивних стратегій подолання труднощів. Основна мета цієї програми – зменшити суб'єктивне відчуття самотності, даючи змогу людям розпізнавати свої емоції, набувати ефективних навичок спілкування та розвивати стійкі механізми для виховання емпатії та подолання стресових станів.

Теоретично програма базується на дослідженнях у галузі психології самотності, які визначають типи та причини самотності, а також на підході емоційного інтелекту, який дозволяє людям розпізнавати та регулювати власні емоції. Вона інтегрує принципи соціально-емоційного навчання, які сприяють розвитку комунікативних навичок, умінь активного слухання, конструктивного вираження потреб та навичок вирішення конфліктів. Крім того, використовуючи адаптивні стратегії подолання труднощів та техніки саморегуляції, учасники програми можуть ефективно управляти стресовими ситуаціями та соціальною ізоляцією.

Методологічні принципи програми включають індивідуальний підхід до кожного учасника, покроковий і систематичний підхід до набуття навичок, практичний зміст занять, створення безпечного середовища для відвертого

обговорення власних емоцій, рефлексійні підсумкові обговорення після кожного заняття та мотивацію до самостійного розвитку соціальних та емоційних компетенцій.

Програма складається з шести 90-хвилинних сесій, що проводяться в груповому форматі (6-12 учасників) і включають парні та індивідуальні вправи. Для реалізації програми використовуються письмові матеріали, картки з ресурсами, графіки шкали емоцій та інші додаткові ресурси. Ефективність програми оцінюється за допомогою самооцінки учасниками рівня самотності до та після участі, спостереження за груповими вправами та аналізу якості виконаних практичних завдань.

Очікувані результати програми включають зменшення суб'єктивного відчуття самотності, підвищення емоційної самосвідомості та здатності до саморегуляції, розвиток соціальних навичок та комунікативних здібностей, формування стійких адаптивних стратегій подолання труднощів та мотивацію до активної участі в суспільному житті. Загалом, ця програма сприяє всебічному особистісному розвитку, поліпшенню психологічного та емоційного стану та підвищенню якості соціальних взаємодій учасників.

#### Корекційно-розвивальна програма

##### **«Подолання самотності та розвиток соціально-емоційної компетентності»**

Формат занять: груповий

Кількість учасників: 12

Тривалість заняття: 90 хвилин

Частота: два рази на тиждень

Методи: психологічна освіта, групові дискусії, рефлексія, елементи мистецтва, рольові ігри

Правила групи:

1. Конфіденційність – особиста інформація не поширюється за межами групи.
2. Добровільність – кожен має право не відповідати.

3. Говоріть від свого імені (використовуйте висловлювання від першої особи).

4. Утримуйтеся від критики та осуду.

5. Поважайте час та внесок інших.

6. Активна участь та залучення.

Скорочена програма занять зображена у табл. 3.1

Таблиця 3.1

Корекційно-розвивальна програма «Подолання самотності та розвиток соціально-емоційної компетентності»

| № | Назва заняття                                | Мета  | Хід роботи  |
|---|--|---|---|
| 1 | Усвідомлення переживання самотності          | Формування безпечної атмосфери, усвідомлення власного досвіду самотності      | 1. «Знайомство через асоціацію» 2. «Мій досвід самотності» 3. Міні-лекція «Психологічна 4. «Карта ресурсів» 5. Рефлексія «З чим я йду сьогодні?»                      |
| 2 | Усвідомлення власних емоцій                  | Розпізнавання та прийняття власних емоцій, розвиток емоційної самосвідомості  | 1. «Емоційний щоденник» 2. «Мої емоційні тригери» 3. «Емоційна шкала» 4. Міні-лекція «Емоції та самотність» 5. Рефлексія «Що я відкрив(ла) про себе?»                 |
| 3 | Робота з думками та когнітивними установками | Виявлення негативних установок, розвиток конструктивного мислення             | 1. «Мої негативні думки» 2. «Переформулювання» 3. Групова вправа «Карта переконань» 4. Міні-лекція «Когнітивні пастки самотності» 5. Рефлексія «Новий погляд на себе» |
| 4 | Розвиток соціальних навичок                  | Підвищення комунікативної компетентності, впевненості у соціальних взаємодіях | 1. «Соціальні ролі» 2. «Активне слухання» 3. «Вираження потреб» 4. Рольові ігри «Налагодження контактів» 5. Рефлексія «Що я зміг(ла) спробувати нового?»              |
| 5 | Стратегії подолання самотності               | Формування копінг-стратегій, розвиток саморегуляції                           | 1. «Мої стратегії» 2. «Техніки релаксації» 3. «Позитивна діяльність» 4. «Робота з емоціями»   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | 5. Рефлексія «Що я можу застосувати щодня?»   |
| 6 | Закріплення навичок та планування соціальної інтеграції | Підтримка отриманих результатів, складання плану дій, мотивація до соціальної активності | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мій прогрес»</li> <li>2. «Соціальна карта підтримки»</li> <li>3. «Рольові ігри: подолання самотності»</li> <li>4. «План соціальної інтеграції»</li> <li>5. Підсумкова рефлексія та закриття</li> </ol> |

Відповідно до табл.3.1 просано детальніше дану таблицю.

### Заняття 1

#### «Визнання досвіду самотності»

Мета: формування безпечної атмосфери, усвідомлення власного досвіду самотності

Тривалість: 90 хвилин

1. Вправа: «Самопрезентація через асоціації»

Час: 15 хвилин

Мета: зменшення тривожності, ініціювання групової динаміки, початкова оцінка емоційного ставлення до самотності.

Хід роботи: Тренер каже: «Ми будемо представлятися дещо незвичайним способом. Будь ласка, скажіть своє ім'я, а потім щось, що спадає вам на думку, коли ви думаєте про слово «самотність». Це може бути колір, погода, предмет, зображення, звук – що завгодно. Важливо, що немає правильних чи неправильних відповідей».

Учасники відповідають по черзі, тренер не коментує, відповідає кивками голови, висловлювати вдячність за кожен відповідь, якщо виникає пауза, можна сказати: «Будь ласка, поділіться першим, що спало вам на думку». Далі відбувається міні-дискусія. Питання для групи: Що ви помітили? Чи повторювалися якісь образи? Чи були образи більш похмурими чи світлими? Чи були нейтральні або позитивні асоціації?

Психологічне значення цієї вправи полягає в тому, що асоціації обходять раціональні захисні механізми, забезпечуючи безпосередній доступ до емоційного фону теми.

2. Вправа: «Мій досвід самотності»

Час: 20 хвилин.

Мета: визначити тригери, виявити автоматичні думки, практикувати самоспостереження.

Матеріали: папір формату А4, ручка.

Хід роботи: тренер каже: «Зараз ми виконаємо коротке індивідуальне завдання. Пишіть виключно для себе. Ніхто не повинен читати вголос».

Запитання: Коли я відчуваю себе найбільш самотнім? Які думки виникають у цей момент? Які емоції я відчуваю? Як реагує моє тіло? Що я роблю після цього?

Підтверджувальні запитання: Чи вважаєте ви, що самотність більше пов'язана з вашими стосунками з іншими людьми чи з вашим внутрішнім станом? Чи відчуваєте ви самотність, навіть коли перебуваєте в компанії інших людей? Яка думка виникає найчастіше?

Ця вправа допомагає виявити когнітивні установки, що лежать в основі почуття самотності («Я нікому не потрібен», «Мене ніхто не розуміє»).

### **3. Міні-лекція: «Психологічна природа самотності»**

Час: 15 хвилин.

Мета: нормалізація емоцій, усунення стигматизації, структура презентації (лаконічна, без перевантаження).

Сьогодні давайте поговоримо про «самотність» – явище, з яким стикається кожен. По-перше, слід підкреслити, що самотність не є ні аномалією, ні ознакою слабкості. Це природний психологічний стан, який виникає, коли наша життєва потреба у зв'язках залишається незадоволеною.

Самотність часто помилково ототожнюють із фізичною ізоляцією. Однак людина може відчувати самотність навіть серед багатьох людей. І навпаки, вона може не відчувати самотності, навіть перебуваючи фізично наодинці. По

суті, самотність залежить не стільки від кількості контактів, скільки від їхньої якості та суб'єктивного сприйняття.

Психологія розрізняє кілька видів самотності.

Перший – емоційна самотність, вона виникає, коли бракує глибокої емоційної близькості. Це означає, що немає нікого, перед ким можна повністю відкритися і відчувати підтримку, прийняття та розуміння. При цьому може бути багато соціальних контактів, але вони не задовольняють потребу в довірі та близькості. Емоційна самотність в основному стосується якості стосунків.

Другий тип – соціальна самотність, пов'язана з відсутністю кола знайомих або почуття приналежності до певних груп. Вона описує ситуації, коли людина не має стабільної соціальної мережі і відчуває себе ізольованою або «поза системою». Соціальна самотність часто виникає в періоди змін, таких як переїзд, зміна навчального закладу, роботи або місця проживання.

Третій тип – екзистенційна самотність, глибше переживання, пов'язане з усвідомленням того, що кожна людина є унікальною і, в певному сенсі, йде своїм власним шляхом у житті. Ми можемо мати близькі стосунки, підтримку і любов, але ніхто не може повністю прожити наше життя за нас або повністю поділитися нашим внутрішнім світом. Це переживання є частиною людського існування і не є патологічним.

Важливо розуміти, що всі ці типи самотності можуть перетинатися або проявлятися на різних етапах життя. Самотність не означає, що з людиною «щось не так». Вона не вказує на нездатність формувати стосунки або особисту слабкість.

Важливо пам'ятати таке:

«Самотність – це не ознака слабкості, а сигнал про те, що потрібні зв'язки».

Так само, як фізичний біль попереджає нас про необхідність приділити увагу тілу, самотність попереджає нас про необхідність взаємодії, підтримки, близькості або взаємодії з нашим соціальним оточенням. Вона виконує

регулюючу функцію, спонукаючи нас шукати контакти, будувати зв'язки та переглядати наші стосунки з іншими.

4. Вправа: «Карта ресурсів»

Час: 20 хвилин.

Мета: перенести фокус з нестачі на ресурси, посилити відчуття підтримки.

Хід роботи: тренер каже, що «Тепер ми дивимося не на те, чого нам бракує, а на те, що ми вже маємо». Напишіть «Я» в центрі аркуша. Намалюйте навколо нього три кола: люди, які мене підтримують; діяльність, яка приносить мені задоволення; мої особисті якості; учасники виконують це завдання.

Далі відбуваються обговорення в парах, учасники об'єднуються в пари. Завдання: розкажіть своєму партнеру про один ресурс з кожного кола; потім проведіть коротке групове обговорення: що було найважче записати? Чи здивували вас ваші власні ресурси?

Навіть переживаючи глибоку самотність, люди рідко бувають повністю ізольованими. Ця вправа ставить під сумнів когнітивну генералізацію «У мене нікого немає».

5. Рефлексія: «Що я беру з собою?»

Час: 10 хвилин.

Хід роботи: учасники утворюють коло і доповнюють наступні фрази: «Сьогоднішній день був для мене...». «Я зрозумів...». «Я беру з собою...»

Тренер завершує заняття, сказавши: «Самотність – це не доля, а досвід, з яким ми можемо працювати».

Після заняття тренер фіксує: відкритість групи, домінуючу емоційну атмосферу, чи виявляли учасники емоційну вразливість

## **Заняття 2**

### **«Емоції та навички саморегуляції»**

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття: розвинути усвідомлення емоцій, набути навичок розпізнавання власних емоцій та їх вербального вираження, оволодіти

основними техніками емоційної саморегуляції, зменшити інтенсивність негативних емоцій, пов'язаних із самотністю.

### 1. Вправа «Емоційний термометр»

Час: 10 хвилин

Мета: розпізнати емоційний стан учасників та розвинути навички самоспостереження.

Хід роботи: тренер пропонує учасникам уявити шкалу від 0 до 10. 0 – повна емоційна байдужість або виснаження. 10 – надзвичайно інтенсивний емоційний досвід (щодо будь-чого).

Кожен учасник по черзі відповідає на два запитання:

«На якому рівні знаходиться мій поточний емоційний стан?»

«Яку конкретну емоцію я відчуваю?»

Якщо учасник відповідає оцінкою, а не емоцією (наприклад, «нормально», «погано»), тренер уточнює відповідь і допомагає йому конкретизувати емоцію (смуток, роздратування, тривога, спокій тощо).

Питання для обговорення: Чи було легко оцінити свій стан? Що допомагає вам краще розуміти свої емоції? У повсякденному житті ви часто запитуєте себе про свій стан?

### 2. Вправа: «Назвіть емоцію»

Час: 20 хвилин

Мета: розвинути навички розпізнавання емоцій у ситуаціях соціальної взаємодії.

Хід роботи: тренер зачитує вголос кілька типових ситуацій, пов'язаних із самотністю. Наприклад: «Друзі зустрілися без мене», «Я надіслав повідомлення, але не отримав відповіді», «Я оточений людьми, але відчуваю себе виключеним».

Після кожного сценарію учасники перелічують емоції, які може відчувати людина (по одній емоції на учасника).

Тренер записує ці варіанти на фліпчарті та групує їх (наприклад, смуток, гнів, тривога, розчарування, сором).

Далі обговоріть відмінності між: емоція («Я відчуваю смуток»); думка («Ніхто мене не потребує»); інтерпретація («Вони навмисно мене ігнорують»)

Питання для обговорення: и всі люди відчувають те саме в однаковій ситуації? Від чого залежить емоційна реакція? Як думки впливають на інтенсивність емоції?

3. Вправа: «Що стоїть за емоціями»

Час: 25 хвилин

Мета: розвинути навички глибокого аналізу власних емоцій.

Хід роботи: учасники утворюють групи по троє. Ролі розподіляються наступним чином: 1-а особа – «оповідач» (описує ситуацію, в якій відчував себе самотнім); 2-а особа – «слухач» (задає питання, щоб дізнатися подробиці); 3-я особа – «спостерігач» (фіксує емоції, виражені в оповіданні). Оповідач описує ситуацію протягом 3-4 хвилин. Слухач задає уточнювальні питання: «Як ти почувався в той момент?», «Що було найважчим?», «Яка була твоя перша думка?». Після опису спостерігач підсумовує: «Ти відчував...»

Через 10-12 хвилин ролі міняються.

Питання для обговорення:

Які нові уявлення ви отримали про свої емоції?

Чи було легко говорити про самотність?

Чи допомогло вам розмовляти зняти напругу?

4. Техніка саморегуляції: «Зупинись, дихай, аналізуй, дій»

Час: 20 хвилин

Мета: сформуванати алгоритм конструктивних реакцій на емоційні тригери.

Хід роботи: тренер пояснює алгоритм:

Крок 1 – Зупинись.

Визнач момент, коли виникає емоція.

Крок 2 – Дихай.

Зроби 3–5 повільних глибоких вдихів (вдихай протягом 4 секунд, видихай протягом 6 секунд).

Крок 3 – Аналізуй.

Запитай себе: Що я відчуваю зараз? Чому? Чи є інші можливі пояснення цієї ситуації?

Крок 4 – Дій.

### Заняття 3

#### «Самооцінка та внутрішня підтримка»

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття: підвищити рівень позитивної самооцінки, визначити свої сильні сторони та ресурси, розвинути навички внутрішньої підтримки, зменшити негативне сприйняття себе, пов'язане з почуттям ізоляції.

#### 1. Вправа «Мої сильні сторони»

Час: 15 хвилин

Мета: уточнити позитивний образ себе.

Хід роботи: роздається кожному учаснику по одному аркушу паперу. За 5-7 хвилин учасники прописують щонайменше 10 своїх позитивних якостей, здібностей та досягнень. Якщо це складно, тренер може допомогти, задаючи навідні запитання: у чому я зазвичай досягаю успіху? Що в мені цінують інші? У чому я хороший?

Після індивідуальної роботи учасники об'єднуються в пари та додають 2-3 додаткові позитивні пункти до списків один одного. Сформууйте коло для короткої дискусії.

Питання для обговорення: чи було легко перерахувати свої сильні сторони? Що було складніше: писати про себе чи слухати інших? Як самооцінка пов'язана з почуттям ізоляції?

#### 2. Вправа: «Внутрішній критик і внутрішня підтримка»

Час: 25 хвилин.

Мета: визначити негативні автоматичні думки та сформувати альтернативні позитивні думки, щоб врівноважити їх.

Хід роботи: тренер коротко пояснює поняття «внутрішнього критика» – того внутрішнього голосу, який знецінює, критикує та порівнює.

Індивідуальна робота (10 хвилин): учасники записують 3-5 типових негативних думок, що виникають під час самотності (наприклад, «Ніхто мене не потребує», «Зі мною щось не так»). Далі вони пишуть більш реалістичне та підтримуюче альтернативне твердження поруч із кожним: «Можливо, зараз я відчуваю самотність, але це не означає, що ніхто мене не потребує», «Я маю цінність незалежно від кількості зв'язків, які маю».

Обговорення в малих групах (3-4 особи) – учасники діляться прикладами того, як вони змінили свої думки.

Питання для обговорення: чи часто ви помічаєте свого внутрішнього критика? Як змінюється ваш емоційний стан після переосмислення своїх думок? Чи було важко знайти альтернативні твердження, що надають підтримку?

3. Вправа: «Я маю право...»

Час: 20 хвилин

Мета: сприяти формуванню здорових психологічних кордонів і самоприйняття.

Хід роботи: тренер пояснює, що низька самооцінка часто пов'язана з ігноруванням своїх прав. Кожен учасник отримує список початкових фраз: Я маю право...Я маю право не...Я не зобов'язаний...Учасники самостійно доповнюють речення протягом 7-10 хвилин. За бажанням можна прочитати вголос одне або два речення. Тренер наголошує на важливості прийняття власних потреб. Питання для обговорення: чи було легко дозволити собі «мати права»? Яке речення викликало найбільший резонанс? Як здатність відстоювати свої права впливає на почуття самотності?

4. Вправа: «Лист підтримки собі»

Час: 20 хвилин.

Мета: розвинути навички самопідтримки.

Хід роботи: учасники уявляють, що відчувають сильну самотність. Завдання полягає в тому, щоб написати собі лист від близького друга, який вас підтримує. Лист повинен містити: визнання почуттів, висловлення підтримки,

нагадування про свої сильні сторони, пропозицію конструктивних дій, після цього добровольці можуть зачитати уривки вголос.

Питання для обговорення:

Чи було легко написати слова підтримки собі?

Які емоції ви відчували під час написання?

Чи можете ви застосувати цю техніку в реальному житті?

5. Підсумкове рефлексування

Тривалість: 10 хвилин

Хід роботи: формування кола, учасники доповнюють наступні фрази: «Сьогодні я побачив себе з іншої перспективи, ніж раніше. Тому що...», «Сила, яку я беру з собою, це...»

Тренер завершує заняття, підкреслюючи, що формування внутрішньої підтримки є вирішальним фактором у зменшенні суб'єктивної самотності та підвищенні психологічної стабільності.

#### **Заняття 4**

##### **«Вдосконалення комунікативних навичок та ефективних технік спілкування»**

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття: розвиток ефективних комунікативних навичок, підвищення впевненості в соціальних взаємодіях, формування здатності будувати конструктивні відносини та підтримувати соціальні зв'язки, зменшення відчуття соціальної ізоляції.

1. Вправа «Активне слухання»

Час: 20 хвилин

Мета: навчитися уважно слухати інших і реагувати належним чином.

Хід роботи: учасники об'єднуються в пари. Один учасник розповідає про ситуацію, в якій він відчував себе самотнім (3-4 хвилини). Інший учасник слухає, не перебиваючи, а потім лаконічно підсумовує почуте своїми словами. Потім вони міняються ролями.

Групова дискусія: що було легше або складніше – слухати чи підсумовувати?

Питання для обговорення: Як ви почувалися, коли хтось уважно вас слухав? Чи змінилося ваше ставлення до іншої людини? Що допомогло б вам стати кращим слухачем?

## 2. Вправа «Я-повідомлення»

Час: 20 хвилин.

Мета: навчитися висловлювати свої потреби та почуття без агресії та звинувачень.

Хід роботи: міні-лекція буде присвячена принципам використання «я-повідомлень» як інструменту конструктивної комунікації. У теоретичній частині буде пояснено різницю між «ти-повідомленнями», які містять звинувачення, оцінку та узагальнення, та «я-повідомленнями», які зосереджуються на почуттях і потребах того, хто говорить. Буде пояснено, що використання «повідомлень-ти» часто викликає захисну реакцію в іншій людині і посилює конфлікт, тоді як «повідомлення-я» допомагають зняти напругу і сприяють прогресу в діалозі.

Лекція ознайомить із структурою «повідомлень-я», яка складається з трьох основних елементів:

«Я відчуваю...» – вербалізація свого емоційного стану.

«Тому що...» – опис конкретної ситуації або дії без оціночного судження.

«Мені потрібно...» – вираження потреби, очікування або бажаної зміни.

Підкреслюється, що слід уникати узагальнень (таких як «завжди» або «ніколи»), інтерпретації намірів інших та прихованої критики. Акцент робиться на прийнятті відповідальності за власні почуття та їх конструктивному вираженні.

Після теоретичної частини учасники виконують індивідуальну роботу. Кожен учасник визначає та записує одну або кілька міжособистісних ситуацій, в яких відкрито висловлювати свої почуття важко. Це завдання передбачає

усвідомлення власних емоційних реакцій та визначення конкретних ситуацій, які їх викликають.

На наступному етапі учасники формулюють «я-повідомлення» для обраної ситуації, дотримуючись запропонованої структури. Особлива увага приділяється точному визначенню емоційного стану та чіткому вираженню потреб без звинувачень.

Далі проводиться парна практика. Один учасник усно презентує підготовлене «я-повідомлення», а інший активно слухає та надає конструктивний відгук щодо чіткості структури, відсутності оціночних висловлювань та розуміння вираженої потреби. Потім учасники міняються ролями.

Останній етап передбачає групову дискусію з аналізу таких питань:

- Чи було важко перетворити свої почуття в конструктивну форму?
- Які емоції виникли під час вираження та озвучування вашого «я-повідомлення»?
- Після прослуховування іншої людини, чи змінилося ваше сприйняття її?

### 3. Вправа «Рольова гра: самопрезентація та спільна діяльність»

Час: 25 хвилин.

Мета: практикувати спілкування в різних соціальних ситуаціях.

Хід роботи: розділіться на групи по три-чотири особи. Кожна група отримує сценарій: самопрезентація, спільне обговорення хобі, вирішення незначної конфліктної ситуації. Учасники розігрують ролі, дотримуючись принципів активного слухання та «я-повідомлень». Після кожної ролі обговоріть, що вийшло добре, а що можна було б поліпшити.

Питання для обговорення:

Що було найскладнішим у взаємодії?

Які навички допомогли налагодити взаєморозуміння?

Що можна застосувати в реальному житті?

### 4. Вправа: «Компліменти та позитивна взаємодія»

Час: 15 хвилин

Мета: розвинути навички підтримки інших та налагодження позитивного взаєморозуміння.

Хід роботи: учасники стають у коло, кожен учасник по черзі робить комплімент людині ліворуч щодо її особистих якостей або вчинків. Коло продовжується, поки всі не отримають і не зроблять комплімент.

Після кола обговоріть, як ви почувалися, отримуючи і роблячи компліменти.

Питання для обговорення:

Чи було легко робити компліменти?

Як ви реагували на компліменти?

Чи змінилося ваше ставлення до членів групи?

5. Підсумкове обговорення

Час: 10 хвилин.

Хід роботи: учасники відповідають на такі запитання:

«Які нові навички спілкування я засвоїв сьогодні?»

«Що я можу застосувати у своєму повсякденному житті?»

Тренер робить висновок, що поліпшення навичок спілкування безпосередньо зменшує відчуття соціальної ізоляції та сприяє побудові більш впевнених стосунків як у групі, так і поза нею.

## **Заняття 5**

### **«Саморегуляція емоцій та розвиток конструктивних стратегій подолання труднощів»**

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття: навчитися розпізнавати та усвідомлювати власні емоції, набути навичок регулювання стресу та неприємних емоцій, навчитися конструктивним стратегіям подолання труднощів для зменшення почуття самотності, підвищити впевненість у власній здатності справлятися з емоційними труднощами.

1. Вправа «Карта емоцій»

Час: 20 хвилин.

Мета: навчитися розпізнавати власні емоції та їх інтенсивність.

Хід роботи: кожен учасник отримує аркуш паперу з колом емоцій (радість, смуток, гнів, страх, спокій, збентеження, цікавість). Учасники позначають емоції, які вони відчували протягом минулого тижня, та оцінюють їх інтенсивність за шкалою від 1 до 5. У групах обговоріть, які емоції виникали найчастіше і в яких ситуаціях.

Питання для обговорення:

Яка емоція була для вас найскладнішою?

Чи змінилося ваше усвідомлення своїх емоцій після цього вправи?

Що допомагає вам впоратися з неприємними емоціями?

2. Вправа: «Техніки глибокого дихання та релаксації»

Час: 15 хвилин.

Мета: навчитися методам зменшення напруги та емоційного дискомфорту.

Хід роботи: тренер демонструє техніку «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, видих на 8 секунд). Учасники практикують техніку дихання разом із фасилітатором протягом 5 хвилин. Додатково виконайте коротке розслаблення м'язів (напруження/розслаблення рук, плечей, обличчя).

Питання для обговорення:

Як ви почувалися під час вправи?

Чи змінився ваш настрій після дихання та розслаблення?

Чи плануєте ви використовувати цю техніку у повсякденному житті?

3. Вправа: Стратегії подолання труднощів у повсякденних ситуаціях

Час: 25 хвилин.

Мета: навчитися конструктивним способам реагування на стресові події та почуття самотності.

Хід роботи: кожен учасник записує 2-3 стресові ситуації, які часто викликають почуття самотності або тривоги. Тренер представляє три типи стратегій подолання труднощів (активне вирішення проблем, переоцінка

ситуації, соціальна підтримка). Учасники обирають стратегію, яка підходить для їхньої ситуації, і пояснюють, як вони могли б її реалізувати.

Практика в парах: обговоріть ситуації, в яких можна застосувати обрану стратегію, і розіграйте ці сценарії.

Питання для обговорення:

Яка стратегія виявилася для вас найефективнішою?

Чи зустріли ви якісь труднощі під час застосування стратегії?

Як ви могли б застосувати ці стратегії у своєму повсякденному житті

4. Вправа: «Позитивний щоденник»

Час: 20 хвилин.

Мета: розвинути здатність позитивно сприймати власний досвід та розвивати внутрішні ресурси.

Хід роботи: роздайте аркуші паперу або зошити кожному учаснику. Учасники записують три позитивні події, що сталися того дня, та три речі, яких вони досягли (можуть бути навіть дрібні досягнення). Обговоріть в групах ресурси, які допомогли подолати складні ситуації.

Питання для обговорення:

Чи було легко знайти позитивні моменти?

Як змінилося ваше відчуття власних ресурсів після цього вправи?

Що ви можете робити щодня, щоб відчувати сильнішу підтримку від себе?

5. Рефлексійне обговорення

Час: 10 хвилин

Хід роботи: учасники відповідають на такі питання:

«Що ви дізналися про свої емоції?»

«Які стратегії подолання ви готові застосовувати?»

«Як ви можете зменшити відчуття самотності в майбутньому?»

Тренер наголошує на важливості регулярного використання технік саморегуляції та стратегій подолання для підтримання емоційного комфорту та соціальної інтеграції.

## Заняття 6

### «Закріплення навичок подолання самотності та плани соціальної інтеграції»

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття: закріпити знання та навички, отримані на попередніх заняттях, розробити план дій для подолання самотності в повсякденному житті, підвищити мотивацію до соціальних активностей та розвитку емоційної компетентності, проаналізувати особистий прогрес та ресурси.

#### 1. Вправа: «Мій прогрес»

Час: 15 хвилин

Мета: визнати особисті досягнення та зміни у відчутті самотності.

Хід роботи: кожен учасник отримує аркуш, розділений на розділи: «Початкові відчуття», «Зміни» та «Сфери для вдосконалення». Учасники заповнюють кожен секцію індивідуально, а потім обговорюють загальні тенденції у своїй групі.

Питання для обговорення:

Як змінилося ваше ставлення до самотності?

Яка техніка виявилася найкориснішою?

Що залишається складним і вимагає подальшої практики?

#### 2. Вправа: «Карта соціальної підтримки»

Час: 20 хвилин

Мета: визначити ресурси соціальної підтримки та спланувати, як їх використовувати.

Хід роботи: учасники малюють карту свого соціального оточення (сім'я, друзі, колеги, спільнота). Визначають, до кого вони можуть звернутися за підтримкою в складних ситуаціях. Розробляють план контактів: обмірковують, коли і як можна активувати підтримку.

Питання для обговорення:

Які ресурси були для мене новими або несподіваними?

Як нам залишатися на зв'язку, щоб підтримувати корисні стосунки?

Які труднощі можуть виникнути у взаємодії та як їх можна уникнути?

3. Вправа: «Рольова гра: подолання самотності»

Час: 25 хвилин.

Мета: розвинути соціальні навички та впевнену поведінку в ситуаціях, коли відчувається самотність.

Хід роботи: учасники поділяються на групи по двоє або троє. Кожна група отримує сценарій соціальної ситуації (наприклад, налагодження нових дружніх стосунків, конфлікт, відчуття ізоляції). Учасники розігрують свої ролі, використовуючи заздалегідь відпрацьовані стратегії подолання труднощів та навички спілкування. Після кожної рольової гри обговоріть, що було ефективним, а що можна було б поліпшити.

Питання для обговорення:

Яка стратегія була найефективнішою?

Які емоції я відчував під час взаємодії?

Які заняття можна застосувати в реальному житті?

4. Вправа: «План соціальної інтеграції»

Час: 20 хвилин.

Мета: розробити конкретний план дій для зменшення почуття самотності.

Хід роботи: кожен учасник записує 3-5 конкретних кроків для соціальних заходів (нові знайомства, хобі, волонтерство, групи за інтересами). Тренер обговорює важливість регулярності та конкретності дій. Надайте можливість для добровільної дискусії в групах про плани, щоб учасники могли отримати підтримку та поради від інших.

Питання для обговорення:

Які кроки є для мене найбільш реалістичними та привабливими?

Як я можу мотивувати себе до дій?

Як я буду відстежувати свій прогрес?

5. Підсумкове обговорення та завершення програми

Час: 10 хвилин.

Хід роботи: обговорення всією групою. Учасники діляться своїми враженнями від програми. Тренер наголошує на важливості регулярного застосування набутих навичок, підтримання соціальних контактів та саморефлексії.

Заключні зауваження: мотивація до подальшого саморозвитку та підтримання емоційного благополуччя.

Таким чином, розроблена програма була спрямована на зменшення суб'єктивного відчуття самотності та розвиток соціальних і емоційних компетенцій учасників. Її основними завданнями було виховання свідомого ставлення до самотності, нормалізація цього досвіду та розвиток ефективних міжособистісних навичок. Програма акцентувала увагу на поглибленні емоційної самосвідомості, розвитку здатності розпізнавати та вербалізувати власні емоції, формуванні конструктивних комунікативних навичок (зокрема, використанні «Я-повідомлень») та розвитку емпатії та активного слухання. Іншим напрямком було навчання адаптивним стратегіям подолання труднощів та методам налагодження соціальних зв'язків.

### **3.2. Оцінка ефективності реалізації корекційно-розвивальної програми**

Після психокорекційної програми були проведені знову три методики: «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва, методика «Емоційна самосвідомість» (О. І. Власова, М. А. Березюк), методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма.

У повторному дослідженні взяли участь 16 респондентів, котрі раніше відчували самотність на високому рівні.

Сирі дані подано у Додатку В.1. Зведені показники до та після корекційно-розвивальної програми подано в табл.3.2

Таблиця 3.2

Результати до та після реалізації корекційно-розвивальної програми

| Показник                        | До програми<br>M ± SD | Після програми<br>M ± SD | t (емп.) | P         |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------|-----------|
| Загальний рівень життєстійкості | 54,3 ± 6,8            | 67,5 ± 7,1               | 5,42     | p < 0,001 |
| Залученість                     | 17,8 ± 3,1            | 22,4 ± 3,5               | 4,18     | p < 0,01  |
| Контроль                        | 18,6 ± 2,9            | 23,1 ± 3,2               | 4,76     | p < 0,01  |
| Прийняття ризику                | 17,9 ± 2,7            | 22,0 ± 3,0               | 4,02     | p < 0,01  |
| Загальний рівень                | 41,2 ± 5,4            | 52,8 ± 6,0               | 6,11     | p < 0,001 |
| Усвідомлення емоцій             | 20,1 ± 3,2            | 26,4 ± 3,5               | 5,37     | p < 0,001 |
| Вербалізація емоцій             | 21,1 ± 2,9            | 26,4 ± 3,1               | 4,89     | p < 0,01  |
| Адаптивні копінг-стратегії      | 32,6 ± 4,8            | 41,3 ± 5,2               | 4,94     | p < 0,01  |
| Відносно адаптивні              | 28,4 ± 3,9            | 30,1 ± 4,1               | 1,21     | p > 0,05  |
| Неадаптивні                     | 39,8 ± 5,6            | 27,2 ± 4,7               | 6,27     | p < 0,001 |

Відповідно до табл.3.2 побудуємо рис. 3.1

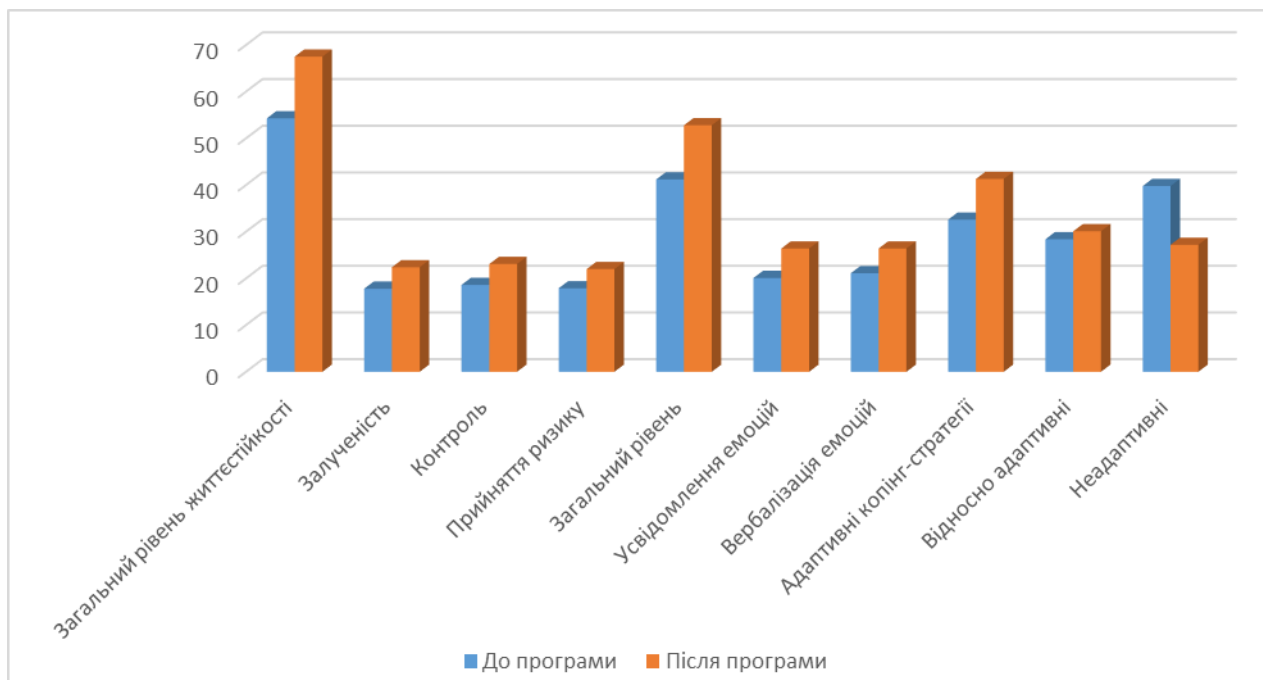


Рис. 3.1 – Розподіл шкал до та після проведення корекційно-розвивальної програми серед експериментальної групи

Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок ( $n = 16$ ) виявив статистично значущі позитивні зміни в більшості досліджуваних шкал.

Після проходження програми загальний показник життєвої адаптивності продемонстрував статистично значуще зростання ( $p < 0,001$ ). Це свідчить про те, що учасники покращили свою психологічну стабільність у стресових ситуаціях та здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах та в умовах невизначеності.

Шкала залученості продемонструвала значне зростання показника ( $p < 0,01$ ). Це означає, що учасники стали більш глибоко залученими до життєвих процесів, проявили більший інтерес до подій у власному житті та продемонстрували зменшення тенденцій до відчуження та соціальної ізоляції.

Статистично значуще підвищення ( $p < 0,01$ ) також було зафіксовано за шкалою контролю. Це свідчить про посилення відчуття впливу на власне життя, зменшення відчуття безпорадності та підвищення впевненості у здатності змінювати ситуації власними діями.

Шкала прийняття ризику показала статистично значуще збільшення ( $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що учасники стали більш відкритими до нових вражень, менш схильними сприймати зміни як загрозу та розвинули більш гнучкий погляд на життя.

Після програми було зафіксовано статистично значуще підвищення ( $p < 0,001$ ) загального рівня емоційної самосвідомості. Це свідчить про поліпшення здатності розпізнавати, аналізувати та регулювати свій емоційний стан.

За шкалою розпізнавання емоцій було підтверджено значне підвищення показників ( $p < 0,001$ ). Учасники стали краще розпізнавати власні емоції та отримали більш чітке розуміння їх причин і глибинних почуттів.

Також було зафіксовано статистично значуще підвищення за шкалою вербалізації емоцій ( $p < 0,01$ ). Це свідчить про поліпшення здатності вербально виражати свої емоції, що є важливим фактором для зменшення внутрішньої напруги та поліпшення міжособистісних відносин.

Після програми було підтверджено статистично значуще збільшення ( $p < 0,01$ ) використання адаптивних стратегій для подолання труднощів. Це означає, що учасники частіше обирали конструктивні способи реагування на стрес, зокрема аналіз ситуацій, пошук підтримки та активне вирішення проблем.

Було зафіксовано статистично значуще зниження показників неадаптивних стратегій подолання труднощів ( $p < 0,001$ ). Це свідчить про зменшення використання деструктивних реакцій, таких як уникнення, заперечення та пасивність.

За шкалою відносно адаптивні стратегії подолання труднощів не було виявлено статистично значущих змін ( $p > 0,05$ ). Це означає, що показники залишилися відносно стабільними. Ймовірно, що цей тип стратегії вже був сформований на помірному рівні, і під час програми не відбулося жодних істотних змін.

Таким чином, було підтверджено певне поліпшення загальних життєвих навичок та всіх їх компонентів (залучення, контроль, прийняття ризику). Це свідчить про зміцнення людських ресурсів, посилення суб'єктивного відчуття впливу на власне життя та формування більш позитивного і конструктивного ставлення до життя. Крім того, було підтверджено значне підвищення загального рівня емоційної самосвідомості, а саме здатності розпізнавати та вербалізувати власні емоції. Отримані дані свідчать про розвиток навичок емоційної інтроспекції та саморегуляції, які є важливими елементами психологічного благополуччя та гармонійних міжособистісних відносин.

### **3.3 Рекомендації з планування роботи психолога щодо профілактики деструктивних проявів самотності особистості**

Проблема самотності в сучасному суспільстві набула системного характеру, виходячи за межі індивідуального досвіду і перетворюючись на соціально-психологічне явище.

На ефективність профілактичних заходів значний вплив має використання емпірично підтверджених методів і технік. Зокрема, когнітивно-поведінкові стратегії дозволяють виявляти та змінювати дисфункціональні переконання, які сприяють самотності та формують очікування відторгнення або знецінення з боку інших. Зміна негативних когнітивних патернів сприяє посиленню соціальної активності та розширенню міжособистісних відносин.

Психодинамічні підходи зосереджуються на дослідженні глибоко вкорінених емоційних конфліктів та внутрішніх бар'єрів, що перешкоджають формуванню інтимних стосунків. Визнання невиражених потреб, страху відторгнення або досвіду минулих травматичних взаємодій може зменшити внутрішню напругу та підвищити готовність до соціальної взаємодії [66].

Комплексність профілактичних заходів полягає в поєднанні індивідуального та групового форматів. Індивідуальне консультування дозволяє глибоко дослідити особистий досвід, а групові сесії створюють середовище для безпечної соціальної взаємодії, розвитку комунікативних навичок та набуття позитивного досвіду. Участь у групових програмах, тренінгах або соціально-психологічних заходах сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та розширенню кола спілкування.

Важливим аспектом плану роботи психолога є побудова сприятливого соціального середовища. Запобігання деструктивним проявам самотності не обмежується внутрішньою психологічною роботою, а передбачає активізацію зовнішніх ресурсів, а саме: участь у соціальних ініціативах, освітніх програмах та спільнотах за інтересами. Такий підхід сприяє відновленню почуття приналежності та соціальної значущості.

Ефективність психологічної підтримки у запобіганні самотності підтверджується численними дослідженнями, що демонструють її позитивний вплив на зменшення відчуття ізоляції, тривоги та депресивних симптомів. Регулярна оцінка результатів консультування, аналіз відгуків клієнтів та вдосконалення застосовуваних методів підвищують якість підтримки та дозволяють адаптувати її до поточних потреб.

Варто підкреслити, що деструктивні симптоми самотності можуть виникати через різні фактори, зокрема втрату важливих стосунків, зміни соціального статусу, труднощі з адаптацією до нового середовища проживання, зниження соціальної активності або тривалий стрес. Хронічна ізоляція може негативно впливати на самооцінку, психологічне благополуччя та загальний стан здоров'я. Тому профілактичні заходи повинні бути спрямовані на раннє виявлення ризиків та формування адаптивних стратегій подолання труднощів.

Сучасні підходи до запобігання деструктивним проявам самотності базуються на інтеграції різноманітних методологій, розвитку навичок соціальної комунікації, зміцненні резистентності та підтримці емоційної саморегуляції. Такий системний підхід не тільки зменшує інтенсивність самотності, але й дозволяє створити умови для гармонійної соціальної інтеграції [42].

Проблема переживання самотності набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, кризових подій та підвищеного психоемоційного навантаження. Тривале або інтенсивне переживання самотності може призводити до виникнення негативних психологічних станів, зниження рівня психологічної адаптації, формування неадаптивних стратегій поведінки та погіршення психоемоційного благополуччя особистості. У зв'язку з цим важливого значення набуває організація цілеспрямованої профілактичної діяльності психолога, спрямованої на попередження деструктивних проявів самотності, розвиток особистісних ресурсів та формування конструктивних способів подолання складних життєвих ситуацій.

Одним із важливих напрямів роботи психолога є своєчасна психологічна діагностика, спрямована на виявлення осіб, схильних до переживання самотності. Регулярне проведення психодіагностичних обстежень дозволяє визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності, особливості емоційного стану, рівень психологічної стійкості та характер копінг-стратегій. Отримані результати можуть використовуватися для своєчасного виявлення групи ризику та подальшої організації індивідуальної або групової психологічної допомоги.

Важливо, щоб діагностична робота проводилася систематично та супроводжувалася аналізом отриманих даних і плануванням подальших корекційно-профілактичних заходів.

Не менш важливим напрямом є розвиток комунікативних навичок та соціальної компетентності особистості. Часто переживання самотності пов'язане з труднощами встановлення та підтримання міжособистісних контактів, недостатнім рівнем соціальних умінь або невпевненістю у взаємодії з іншими людьми. У зв'язку з цим психологу доцільно організовувати тренінгові заняття, спрямовані на розвиток комунікативних умінь, формування навичок ефективної взаємодії, розвиток емпатії та здатності до конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. Під час таких занять можуть використовуватися інтерактивні вправи, рольові ігри, групові дискусії, вправи на розвиток активного слухання та самопрезентації. Подібні форми роботи сприяють формуванню впевненості у спілкуванні та підвищують здатність особистості до встановлення соціальних зв'язків.

Важливим аспектом профілактики деструктивних проявів самотності є розвиток емоційної самосвідомості особистості. Усвідомлення власних емоцій, здатність розпізнавати емоційні стани та вербалізувати свої переживання сприяє більш ефективній саморегуляції та зменшує ризик виникнення внутрішньої ізоляції. У цьому контексті психолог може використовувати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток рефлексії та емоційної компетентності. Доцільним є застосування методів обговорення життєвих ситуацій, ведення щоденника емоційних переживань, виконання вправ на розпізнавання та диференціацію емоційних станів. Подібна робота сприяє кращому розумінню власних почуттів і потреб, що, у свою чергу, допомагає налагоджувати більш гармонійні взаємини з оточенням.

Окрему увагу у профілактичній діяльності психолога слід приділяти формуванню адаптивних копінг-стратегій, тобто конструктивних способів подолання труднощів і стресових ситуацій. Люди, які переживають самотність, часто використовують неадаптивні стратегії поведінки, такі як уникнення

проблем, соціальна ізоляція або емоційне дистанціювання. У зв'язку з цим психолог може організовувати спеціальні заняття, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, формування позитивного мислення, вміння аналізувати проблемні ситуації та знаходити ефективні шляхи їх розв'язання. Важливо навчати особистість використовувати соціальну підтримку, звертатися по допомогу та активно шукати ресурси для подолання життєвих труднощів.

Ефективним засобом профілактики деструктивних проявів самотності є також індивідуальне психологічне консультування. Під час індивідуальної роботи психолог має можливість глибше проаналізувати причини виникнення почуття самотності, допомогти клієнту усвідомити власні переживання, подолати негативні установки та сформувані більш конструктивні моделі поведінки. У процесі консультування важливим є створення атмосфери психологічної підтримки, довіри та прийняття, що сприяє зниженню емоційної напруги та формуванню відчуття безпеки.

Ще одним важливим напрямом профілактичної діяльності є створення сприятливого соціально-психологічного середовища, яке сприяє розвитку міжособистісної взаємодії та формуванню відчуття приналежності до групи. Психолог може ініціювати проведення спільних заходів, груп підтримки, тематичних зустрічей, дискусійних клубів або творчих занять. Такі форми діяльності сприяють розширенню соціальних контактів, формуванню позитивного емоційного клімату та зниженню рівня соціальної ізоляції.

Крім того, важливу роль відіграє психологічна просвіта, спрямована на підвищення обізнаності щодо природи самотності, її можливих наслідків та способів подолання. Проведення інформаційних зустрічей, лекцій, бесід або тренінгів сприяє формуванню у людей більш усвідомленого ставлення до власного психічного стану та розвитку навичок підтримки психологічного благополуччя.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Розроблена корекційно-розвивальна програма базується на інтеграції психодинамічного, когнітивного, інтеракціоністського та екзистенціалістського підходів до розуміння феномену самотності. Ця теоретична основа дозволяє концептуалізувати самотність як багатовимірний феномен, що виникає в результаті поєднання внутрішніх факторів, міжособистісних характеристик та власних методів розуміння своїх переживань. Отже, програма спрямована не тільки на зменшення суб'єктивних відчуттів ізоляції, а й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Зміст програми структурований за принципом поступового просування від усвідомлення проблеми до формування практичних навичок її подолання. Початкові сесії зосереджуються на нормалізації досвіду самотності, розвитку емоційної самосвідомості та визначенні когнітивної структури особи. Наступні модулі зосереджуються на формуванні внутрішньої підтримки, підвищенні самооцінки, розвитку комунікативних навичок та набутті конструктивних стратегій подолання труднощів. Визначальною рисою цієї програми є поєднання психоосвітніх елементів та практичних вправ. Міні-лекції забезпечують теоретичне розуміння природи самотності, а групові дискусії, рольові ігри та вправи з інтроспекції та самоспостереження допомагають закріпити навички в безпечному соціальному середовищі. Акцент робиться на активній участі кожного учасника та застосуванні набутого досвіду в повсякденному житті. Методологічні принципи програми базуються на конфіденційності, добровільній участі, атмосфері, вільній від осуду, та підтримці відкритого спілкування. Груповий формат створює умови для формування досвіду прийняття, розвитку емпатії та зменшення відчуття соціальної ізоляції через справжнє взаємодія. Регулярні сесії та чітко структурований формат забезпечують послідовність та систематичний психологічний вплив.

Досліджено, внаслідок апробованої корекційно-розвивальної програми покращилася загальна життєва енергія, зросла психологічна стійкість,

внутрішня рівновага була збережена, а учасники стали краще підготовлені до ефективного подолання стресових ситуацій. Показники залученості, контролю та прийняття ризику посилилися, що свідчить про формування більш позитивного погляду на життя, зменшення почуття безпорадності та збільшення відкритості до нових вражень. Крім того, значно покращилася емоційна самосвідомість. Учасники продемонстрували підвищену здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та вербально висловлювати ці почуття. Це свідчить про розвиток емоційної інтроспекції та навичок саморегуляції, які є важливими умовами для психологічної стабільності та гармонійних міжособистісних стосунків. У сфері поведінки, спрямованої на подолання труднощів, було відмічено збільшення використання адаптивних стратегій. Учасники частіше обирали конструктивні підходи до складних ситуацій, зосереджуючись на вирішенні проблем та пошуку підтримки. Одночасно зменшилося використання неадаптивних стратегій, що свідчить про зниження схильності до уникнення, пасивності та деструктивних реакцій. Однак не було виявлено значних змін в показниках, пов'язаних з адаптивними стратегіями, що свідчить про те, що вони, можливо, вже встановилися на стабільному рівні. В цілому, результати підтверджують ефективність програми та її позитивний вплив на зміцнення людських ресурсів, розвиток емоційної компетентності та формування більш конструктивних моделей подолання життєвих труднощів.

Обґрунтовано, що проблема деструктивних проявів самотності вимагає системного та науково обґрунтованого підходу з боку психологів. Профілактичні заходи повинні бути спрямовані не тільки на полегшення суб'єктивних відчуттів ізоляції, а й на розвиток індивідуальних ресурсів. Плани психологічного втручання повинні базуватися на комплексних інтервенціях, що поєднують когнітивно-поведінкові, психодинамічні та групові підходи. Така інтеграція дозволяє одночасно вирішувати проблеми дисфункціональних переконань, емоційних бар'єрів та дефіциту соціальних навичок, що сприяють самотності. Це має особливе значення для формування адаптивних стратегій

подолання труднощів та розвитку конструктивної соціальної поведінки. Ключові напрямки профілактики включають ранню діагностику ризику хронічної ізоляції, аналіз рівнів соціальної підтримки та виявлення негативних когнітивних установок щодо міжособистісних відносин. Своєчасне виявлення цих факторів може запобігти формуванню стійких деструктивних моделей реакцій та зменшити ймовірність загострення емоційних розладів. У профілактичних заходах важливу роль відіграє розвиток емоційної самосвідомості, навичок саморегуляції та комунікативних здібностей. Здатність розпізнавати власні емоції, конструктивно їх виражати, демонструвати асертивність та емпатію сприяє формуванню стабільних, змістовних соціальних відносин. Комплексний підхід також передбачає активізацію зовнішніх ресурсів, а саме участь у соціальних заходах та групових програмах, а також міждисциплінарну співпрацю з іншими фахівцями. Створення сприятливого середовища підвищує ефективність індивідуальної психологічної допомоги та сприяє соціальній інтеграції особи.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до проведеного дослідження психологічних особливостей переживання самотності особистості в умовах воєнного стану було зроблено такі висновки.

1. Схарактеризовано поняття «самотність» як психологічний феномен, її види та психологічні особливості переживання. Визначено, що самотність являється відсутністю значущих соціальних зв'язків або незадоволеністю їх якістю. Поняття не є тотожним соціальній ізоляції, оскільки може виникати навіть тоді, коли людина має широке коло знайомств. Ключовою особливістю самотності є розрив між бажаною близькістю в міжособистісних стосунках і фактичною близькістю, що може призвести до почуття внутрішньої відчуженості, марності або емоційної порожнечі. В академічній літературі розрізняють різні типи самотності. Зокрема, емоційна самотність, що виникає через відсутність глибоких довірчих стосунків, відрізняється від соціальної самотності, що виникає через відсутність інтеграції в соціальні групи. Крім того, ситуативна самотність, яка має тимчасовий характер і пов'язана зі змінами в житті, відрізняється від хронічної самотності, яка має стійкі особистісні виміри. Окремо екзистенційну самотність розглянуто як універсальний досвід ізоляції людини в світі. Психологічні характеристики досвіду самотності проявляються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Емоційно це включає такі почуття, як смуток, тривога, відчуття покинутості або внутрішнє відчуття ізоляції. На когнітивному рівні можуть формуватися негативні ставлення до себе або інших, очікування відторгнення або переконання у власній незначущості. З поведінкової точки зору це часто призводить до уникнення контактів або, навпаки, до моделей залежної взаємодії.

2. Обґрунтовано, почуття ізоляції, яке виникає під час війни, є результатом поєднання соціальних, психологічних та екзистенційних чинників, що посилюють відчуття відриву між людиною та її звичним соціальним

оточенням. У першу чергу, війна руйнує стабільні соціальні зв'язки через вимушене переселення, втрату близьких, розлуку з родиною та зміни в соціальних ролях. Втрата звичної мережі підтримки створює об'єктивні передумови для формування емоційної та соціальної ізоляції. Хронічний стрес і травматичні переживання є значними чинниками, що сприяють цьому. Постійні загрози життю, невизначене майбутнє, надлишок інформації та досвід втрати зменшують довіру до світу та інших людей. За таких обставин психологічна ізоляція, як правило, формується як захисний механізм; хоча це може зменшити інтенсивність емоційного болю, одночасно це поглиблює суб'єктивні відчуття ізоляції. Іншим чинником є трансформація ідентичності. Війна змінює сприйняття себе, своєї ролі в суспільстві та системи цінностей. Люди відчувають внутрішній конфлікт між своїм колишнім «я» і новим «я», який може супроводжуватися відчуттям втрати цілісності та екзистенційної самотності. Особливо вразливими є ті, хто втратив професійну самореалізацію, соціальний статус або звичні життєві орієнтири. Крім того, на інтенсивність самотності впливають психологічні особливості людини: сила її стійкості, ступінь сформованості стратегій подолання труднощів, здатність до емоційної саморегуляції та наявність попереднього досвіду подолання криз. За відсутності внутрішніх ресурсів війна може поглибити відчуття ізоляції, тоді як добре розвинені механізми адаптації можуть частково компенсувати втрату соціальної підтримки.

3. Досліджено, в емоційному плані група із високим рівнем самотності характеризується недорозвиненими навичками розрізнення та вираження емоцій, низьким рівнем емпатії, труднощами в контролі емоційних станів та неготовністю брати на себе відповідальність за власні почуття. Це може перешкоджати встановленню довірчих міжособистісних відносин та сприяти збереженню почуття відчуження. У поведінковому плані зазвичай демонструють переважання непродуктивних стратегій подолання труднощів, особливо в емоційній та поведінковій сферах. Спостерігається схильність до уникнення, інтровертності або неадаптивних реакцій на стрес, що збільшує

соціальну дистанцію та знижує рівень психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

Навпаки, група із низьким або відсутнім відчуттям самотності характеризується більш усталеними особистими ресурсами. Представники цієї групи демонструють більшу життєву силу, вищий рівень внутрішнього контролю та більшу проактивність у соціальних взаємодіях. Їхня емоційна самосвідомість є більш розвиненою, що дозволяє їм краще розпізнавати та регулювати власні емоції, а також демонструвати вищий рівень емпатії та відповідальності. Крім того, група характеризується переважанням продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій подолання труднощів. Це сприяє більш ефективній адаптації до стресових ситуацій, підтримці соціальних зв'язків та збереженню психологічної стабільності навіть у складних умовах війни.

4. Внаслідок апробації розробленої корекційно-розвивальної програми були помічені зміни в особистому функціонуванні учасників. Було підтверджено зменшення інтенсивності відчуття самотності. Суб'єктивні відчуття ізоляції зменшилися, емоційна дистанція в міжособистісних стосунках зменшилася, з'явилося підвищене почуття приналежності до соціального середовища. Учасники частіше відзначали наявність підтримки та підвищену мотивацію до соціальної взаємодії. Значні зміни також спостерігалися в структурах життєвої адаптації. Також було виявлено більшу залученість у власне життя, підвищене відчуття внутрішнього контролю над обставинами та більш конструктивне ставлення до труднощів як до викликів, які потрібно вирішувати. Комплексні показники життєвої адаптації продемонстрували тенденцію до зростання, що відображає посилення внутрішніх ресурсів та психологічної стійкості в умовах стресу. Помітні позитивні зміни також спостерігалися в сфері емоційної самосвідомості. Учасники продемонстрували поліпшення здатності більш точно розпізнавати, формулювати та розрізняти власні емоції. Показники емоційної регуляції та прийняття відповідальності за власний досвід покращилися. Крім того, підвищився рівень емпатії, що

призвело до поліпшення якості міжособистісних відносин та зменшення відчуття внутрішньої відчуженості. У сфері поведінки, спрямованої на подолання труднощів, було підтверджено зменшення використання непродуктивних стратегій, таких як уникнення або емоційні потрясіння. Натомість було зафіксовано збільшення використання продуктивних когнітивних та поведінкових стратегій, спрямованих на аналіз ситуацій, пошук рішень та активні дії. В емоційному плані було підвищено здатність конструктивно переживати складні стани, без придушення або імпульсивного вираження. Якісний аналіз групової динаміки також підтвердив позитивні зміни. Учасники стали більш відкритими в обговоренні особистих тем, продемонстрували більшу впевненість у своїх внесках та брали більш активну участь.

Синтез цих висновків демонструє ефективність корекційно-розвивальної програми як засобу пом'якшення деструктивних проявів ізоляції в умовах воєнного стану та розвитку адаптивних психологічних ресурсів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березіна Т. Самотність як психологічна проблема підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2019. № 62. с. 23-29.
2. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29-34.
3. Бордйчук А. Самотність та соціальна ізоляція людей похилого віку під час пандемії covid-19: фактори, що їх спричиняють. *Соціальна робота та освіта*. 2021. Т. 8. № 2. С. 152-163
4. Вознесенська О.Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів. Київ : *Human Rights Foundation*. 2019. 32 с.
5. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. С. 27-30.
6. Дода С. О. Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента : випускна кваліфікаційна робота освітній ступінь «бакалавр». Умань. 2024. 59 с.
7. Дячок, О. Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 1(6-7). 2017. с. 51-55.
8. Київський міжнародний інститут соціології : офіційний сайт. Стресові ситуації в житті українців 2020. Прес-релізи та звіти. URL: <http://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=998&page=1&t=6> (Дата звернення: 12.02.2026 р.).
9. Колісник Л.С. Самотність як соціально-психологічна проблема підлітків. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Психологія*. 2017. № 2. с. 69-75.

10. Криль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Я-концепції». *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації*. 2020. С. 160.

11. Кушіль О. Л. Вплив самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку : робота на здобуття освітнього ступеня «магістр». Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 72 с.

12. Лебідь О. М. Актуальність підготовки спеціалістів у сфері психології, соціальних педагогів у воєнний час та повоєнну відбудову. *Взаємодопомога та самодопомога. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, 16 травня 2024 р. : тези доп. Біла Церква, 2024. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України С. 100-105. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742664/> (Дата звернення: 10.02.2026 р.).

13. Лебідь О. М. Важливість інноваційних технологій та інноваційності у професійно-технічній освітній діяльності. *Підготовка майстра виробничого навчання, викладача професійного навчання до впровадження в освітній процес інноваційних технологій: матеріали VII Всеукраїнського науково-методичного семінару*. Глухів. 3 листопада 2023. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України С. 132-134. URL: [http://tpgnpu.ho.ua/images/kafedra\\_SG/2023-2024/se...](http://tpgnpu.ho.ua/images/kafedra_SG/2023-2024/se...) (Дата звернення: 12.02.2026 р.).

14. Лебідь О. М. (2025) Вплив самооцінки на переживання самотності особистості в умовах воєнного стану. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. Біла Церква, 15 травня 2025 р. Біла Церква, Україна: БІНПО. С. 320-325. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745806/> (Дата звернення: 04.02.2026 р.).

15. Лебідь О. М. Гуманізм та інновації в освіті: використання світового досвіду та проблеми впровадження в Україні // *Perspectives of contemporary science: theory and practice. Proceedings of the 7th International scientific and*

*practical conference. SPC «Sci-conf.com.ua»,* с. Lviv. Ukraine. С. 361-368. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742665/> (Дата звернення: 18.02.2026 р.).

16. Лебідь О. М. Дуальна освіта як засіб взаємодії з виробничим процесом та навички сучасного спеціаліста задля збереження конкурентоспроможності. *Сучасні моделі професійної освіти і навчання як джерело інноваційних трансформацій та механізм інтеграції до європейського та світового економічного простору: електронний зб. матеріалів усеукраїнської науково-практичної конференції.* Львів. 21-23 вересня 2023. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України С. 98-101. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/738136/> (Дата звернення: 15.02.2026 р.).

17. Лебідь О. М. Інформатизація як сучасний виклик для системи освіти та як найбільш ефективний її рушій. *Сучасні виклики та актуальні проблеми науки, освіти, технологій і суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції.* Ізмаїл. 6 жовтня 2023. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України Ч. 1. С. 24-25. URL: <http://www.economics.in.ua/2023/10/06-01.html> (Дата звернення: 12.02.2026 р.).

18. Лебідь О. М. Збереження конкурентоспроможності громад після війни шляхом підвищення кваліфікації та підтримки людських ресурсів. *Трендотчінг ринку праці в системі підготовки і підвищення кваліфікації фахівців в умовах повоєнного відновлення України: прикладні здобутки та інновації,* 26 грудня 2023 р. : тези доп. Біла Церква, 2023. Біла Церква: БІНПО УМО НАПН України С. 145-152. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742672> (Дата звернення: 19.02.2026 р.).

19. Лебідь О. М. Культурологічні погляди в Україні в умовах війни *Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції з економічних та гуманітарних питань,* 14-15 березня 2024 р. : тези доп. Дніпро, 2024. Т. 2. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України С. 166-167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740388> (Дата звернення: 21.02.2026 р.).

20. Лебідь О. М. Науково-методичне забезпечення розвитку людського капіталу у сфері професійної освіти для повоєнних потреб. *Адаптивне*

управління: теорія і практика. Серія Педагогіка. 2024, № 18 (35). URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-16](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-16) (Дата звернення: 14.02.2026 р.).

21. Лебідь О. М. Підготовка кваліфікованих кадрів в умовах війни та повоєнного відновлення. *України Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії: зб. матер. V Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму*. Київ, 20 вересня 2023. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України С. 337-339. URL: <https://www.snman.science/index.php/itme/issue/view/22> (Дата звернення: 17.02.2026 р.).

22. Лебідь О. М. Психологічний супровід студентів для формування соціально успішної особистості в умовах воєнного стану та переходу до миру. *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану: електронний збірник Матеріалів регіонального науково-практичного семінару, 26 квітня 2024 р. : тези доп.* Біла Церква, 2024. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України С. 87-92. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742667> (Дата звернення: 02.02.2026 р.).

23. Лебідь О. М. Підвищення мотивації здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти до навчання в умовах військового стану. *Психолого-педагогічні аспекти формування сучасних навичок у кваліфікованих робітників для військового відновлення України: електронний збірник матеріалів науково-практичного семінару*. Біла Церква, 27 березня 2025 р. Біла Церква, Україна: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. С. 154-159. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745400/> (Дата звернення: 12.02.2026 р.).

24. Лебідь О. М. Проблема невідповідності кваліфікаційним потребам ринку праці, яка посилиться у повоєнному відбудові. *Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії : зб. матеріалів VI Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму*. Київ, 12 листопада 2024 року. Київ, Україна: Національний центр «Мала академія наук України». С. 319-322. URL: <https://snman.science/index.php/itme/issue/view/22> (Дата звернення: 18.02.2026 р.).

25. Лебідь О.М. Проблема низького стимулу до навчання та складності у визначенні свого шляху студентами в житті. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія Педагогіка. 2023. № 17 (33). URL: <https://amtp.org.ua/index.php/journal/article/view...>* (Дата звернення: 07.02.2026 р.).

26. Лебідь О. М. Розвиток творчості здобувачів освіти у позааудиторній роботі закладів освіти. *Інноваційні технології при підготовці фахівців агропромислового комплексу в умовах повоєнної розбудови України: електронний зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. Біла Церква. 28 вересня 2023. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України С. 120-123. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738289> (Дата звернення: 21.02.2026 р.).

27. Лебідь О. М. Цифровізація в Україні: тренди в умовах війни. Київ, 2024. Київ, Україна: ТОВ «Юрка Любченка». С. 310-319. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742499/> (Дата звернення: 16.01.2026 р.).

28. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса : Фенікс, 2021. 44 с.

29. Леонова І. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32(71). № 1. С. 51-56. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09> (Дата звернення: 10.01.2026 р.).

30. Лисенко К., Чуєшкова О. Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. *Гендерна політика очима української молоді : матеріали Підсумкової конференції XII Регіонального наукового конкурсу молодих учених*, 30 листопада 2016 р. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова. 2016. С. 111–117. URL: [https://eprints.kname.edu.ua/44333/1/Збірник\\_28-111-117.pdf](https://eprints.kname.edu.ua/44333/1/Збірник_28-111-117.pdf) (Дата звернення: 15.01.2026 р.).

31. Лубанова Т., Древіцька О. Не із власної волі. Особливості емоційного стану жінок – переселенців зі Сходу. Психологія : URL: [http://medpsychology.pp.ua/\\_ne-z-vlasn-voli](http://medpsychology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli) (Дата звернення: 05.01.2026 р.).

32. Михеєва Т. Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня «Бакалавр». Київ, 2023. 61 с.

33. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Л. Царенко та ін. Т. 2. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (Дата звернення: 15.02.2026 р.).

34. Особистість у кризових умовах та критичних ситуація життя : *матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018 р. Суми: Вид-во Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка*, 2018. 428 с.

35. Особливості вияву негативних психічних станів військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. О. Кокун та ін. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 123-129.

36. Практикум із групової психокорекції : підручник. С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь : Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

37. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. З. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос»». 2015. 207 с.

38. Резніченко О.О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. № 1. Т. 3, 2020. С. 104-110.

39. Різновиди психологічного захисту та їх характеристика / Соціальна ізоляція. URL: <http://www.info-library.com.ua/-books-text-4933.html> (Дата звернення: 29.01.2026 р.).

40. Різун О.О. Самотність, як психологічна проблема юності та молодості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 3. 2022. с. 198-201.
41. Савченко Г.В. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу «Професійно-психологічна підготовка суддів». Київ : ТОВ «Горизонт». 2016. 104 с.
42. Сапельникова Т.С. Взаємозв'язок відчуття самотності та індивідуальних якостей студентів-психологів Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology : Monograph / Соколова І.М., Сапельникова Т.С. Katowice, Poland, 2021, с. 916–921.
43. Степанюк І.М. Корекція дитячих страхів в дошкільних дитячих закладах методами арт-терапії. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 11, 2018. С. 155-160.
44. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Умань, 14 травня 2020 року). за заг. ред. Т.Д. Перепелюк. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. ФСПО. Умань, 2020. 107 с.
45. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л. Карамушка та ін. ; за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/1/> (Дата звернення: 18.02.2026 р.).
46. Ткачук С. Соціальний контекст переживання самотності людьми похилого віку. *Тенденції реформування правової системи України і країн світу: правові, психологічні та соціокультурні аспекти. Збірник тез Міжнародної наукової конференції*. Тернопіль: ТНЕУ. 2019. С. 310-312
47. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.

48. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. 2020. С. 35-39.
49. Чачко С., Ярославський Д. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). С. 916-927.
50. Чипак О. В. Особливості переживання самотності жінками середнього віку в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : *Запорізький Національний Університет*. 2025. 69 с.
51. Hoang P. et al. Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults : A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*. 2022. № 5 (10). URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797399> (Дата звернення: 10.02.2026 р.).
52. Holtmaat K. et al. Does enhanced meaning after Meaning-Centered Group Psychotherapy persist? *Psycho-Oncology*. 2024. № 33 (9). P. 1603–1614. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12042957> (Дата звернення: 18.02.2026 р.).
53. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas / R.L. Frounfelker et al. *International Review of the Red Cross*. 2019. Vol. 101(911). P. 481-506.
54. Leigh-Hunt. N., Bagguley. D., Bash, K., [et al.] (2017), «An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness», *Public Health* pp. 157-171
55. Petrenko O. V. *Religion and Loneliness: Psychological Perspectives*. Харків: Видавничий центр «Психологія», 2021. 200 с.
56. Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. H.N. Mahmood et al. *Confl Health*. 2019. Vol. 13. P. 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>. (Дата звернення: 02.02.2026 р.).

57. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation / S.G. Massad et al. BMC Public Health. 2016. № 16. P. 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>. (Дата звернення: 18.02.2026 р.).

58. Torre C. Psychological Support (PSS) in War-affected Countries: A Literature Review. Politics of return working paper. 2019. № 3. 32 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Бланк методик

## Додаток А.1

**Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) – тест-опитувальник, розроблений Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном (D. Russell, L. A. Replau, M. L. Ferguson)**

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». В обраному полі поставте галочку.

| Твердження   | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто |
|--|--------|-------|-------|-------|
| 1. * Я відчуваю, що перебуваю в гармонії з людьми, які мене оточують |        |       |       |       |
| 2. Я відчуваю брак дружнього спілкування                             |        |       |       |       |
| 3. Немає нікого, до кого я міг би звернутися                         |        |       |       |       |
| 4. * Я не відчуваю себе самотнім                                     |        |       |       |       |
| 5. * Я відчуваю себе частиною групи друзів                           |        |       |       |       |
| 6. * У мене багато спільного з оточуючими людьми                     |        |       |       |       |
| 7. Я більше не замикаюся в собі                                      |        |       |       |       |
| 8. Ніхто з оточуючих не поділяє моїх інтересів і думок               |        |       |       |       |
| 9. * Я – людина, яка легко віддаляється від людей                    |        |       |       |       |
| 10. * Є люди, до яких я відчуваю глибокі почуття                     |        |       |       |       |
| 11. Я відчуваю себе покинутим  |        |       |       |       |
| 12. Мої соціальні зв'язки не глибокі                                 |        |       |       |       |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 13. Ніхто не знає мене по-справжньому                |  |  |  |  |
| 14. Я відчуваю себе ізольованим від інших людей      |  |  |  |  |
| 15. * Я можу знайти друзів, як тільки я цього захочу |  |  |  |  |
| 16. * Є люди, які по-справжньому розуміють мене      |  |  |  |  |
| 17. Я нещасний через те, що так віддалений від людей |  |  |  |  |
| 18. Люди навколо мене, але не зі мною                |  |  |  |  |
| 19. * Є люди, з якими я можу поговорити              |  |  |  |  |
| 20. * Є люди, до яких я можу звернутися              |  |  |  |  |

## Додаток А.2

## «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Обраний варіант підкресліть або обведіть кружком.

| Твердження  | Ні | Скоріше<br>ні, ніж так | Скоріше<br>так, ніж ні | Так |
|---|----|------------------------|------------------------|-----|
| Я часто не впевнений у власних рішеннях                                 |    |                        |                        |     |
| Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла                       |    |                        |                        |     |
| Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка     |    |                        |                        |     |
| Я постійно зайнятий і мені це подобається                               |    |                        |                        |     |
| Часто я вважаю за краще «плисти» за течією                              |    |                        |                        |     |
| Я змінюю свої плани залежно від обставин                                |    |                        |                        |     |
| Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня |    |                        |                        |     |
| Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене                      |    |                        |                        |     |
| Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно           |    |                        |                        |     |
| Іноді я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити              |    |                        |                        |     |
| Іноді все, що я роблю, здається мені марним                             |    |                        |                        |     |
| Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене           |    |                        |                        |     |
| Краще синиця в руках, ніж журавель у небі                               |    |                        |                        |     |
| Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим                        |    |                        |                        |     |
| Я вважаю за краще ставити перед собою важкодосяжні цілі і досягати їх   |    |                        |                        |     |
| Іноді мене лякають думки про майбутнє                                   |    |                        |                        |     |
| Я завжди впевнений, що зможу втілити в                                  |    |                        |                        |     |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| життя все, що задумав   |  |  |  |  |
| Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль  |  |  |  |  |
| Мені здається, що якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі |  |  |  |  |
| Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними   |  |  |  |  |
| Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш  |  |  |  |  |
| Я люблю знайомитися з новими людьми   |  |  |  |  |
| Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве                              |  |  |  |  |
| Мені завжди є чим зайнятися   |  |  |  |  |
| Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо   |  |  |  |  |
| Я часто шкодую про те, що вже зроблено  |  |  |  |  |
| Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів                                |  |  |  |  |
| Мені важко зближуватися з іншими людьми   |  |  |  |  |
| Як правило, оточуючі слухають мене уважно   |  |  |  |  |
| Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому   |  |  |  |  |
| Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, у чому я не впевнений                            |  |  |  |  |
| Мені здається, що життя проходить повз мене   |  |  |  |  |
| Мої мрії рідко збуваються   |  |  |  |  |
| Несподіванки дарують мені інтерес до життя  |  |  |  |  |
| Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні   |  |  |  |  |
| Іноді я мрію про спокійне розмірене життя   |  |  |  |  |
| Мені не вистачає наполегливості, щоб закінчити розпочате  |  |  |  |  |
| Буває, життя здається мені нудним і безбарвним  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми               |  |  |  |  |
| Оточуючі мене недооцінюють   |  |  |  |  |
| Як правило, я працюю із задоволенням                                   |  |  |  |  |
| Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів                      |  |  |  |  |
| Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються |  |  |  |  |
| Друзі поважають мене за наполегливість і непохитність                  |  |  |  |  |
| Я охоче беруся втілювати нові ідеї                                     |  |  |  |  |

**Додаток А.3****Методика «Емоційна самосвідомість» (О. І. Власова, М. А. Березюк)**

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо ви погоджуєтесь із ним, на бланку відповідей у клітинці з відповідним номером поставте позначку +, якщо ж не погоджуєтесь – у відповідній клітинці ставте знак –. Будь ласка, відповідайте відверто, так, як ви відчуваєте, думаєте або дієте, а не так, як прийнято. Вам можуть трапитись твердження, на які важко відповісти однозначно. В такому випадку обирайте той варіант відповіді, який є для вас більш характерним.

1. Як тільки я вирішую щось зробити, я потрапляю в такі обставини, які віддаляють мене від досягнення мети.
2. Іноді я даю волю почуттям, про що пізніше шкодую.
3. Якщо мій товариш потрапить у халепу, я дуже сильно переживаю і довго не можу заспокоїтись.
4. У спілкуванні з людьми я поводжу себе дуже стримано.
5. Я почуваюсь нелегко в ситуаціях, коли потрібно висловити свої почуття.
6. Хоч я іноді й потрапляю в конфліктні ситуації, я ніколи не буваю їх ініціатором.
7. Іноді я не можу утриматись від вигуків у цирку, на спортивному матчі та ін.
8. Я добре розумію, що іноді переживають люди: чи то радість, надію, чи то сум, страх, печаль.
9. Я намагаюсь не показувати свої почуття і завжди тримаю себе в руках.
10. Я завжди точно знаю, через що у мене зіпсувався настрій.
11. Якщо мені щось не вдається, це трапляється через зовнішні причини, які я не можу змінити.
12. Мені буває важко приховати свій гнів і роздратування.

13. Мій настрій сильно залежить від оточення: якщо компанія весела – у мене піднесений стан, якщо ж сумна – я теж можу засумувати.
14. Мене важко підкупити сльозами.
15. Коли мені необхідно прийняти рішення, я точно знаю, що я відчуваю з приводу цієї ситуації: страх, сумніви, сподівання, безпеку чи ін.
16. Я легко визнаю свої помилки, і мені важко вибачатися перед тим, кому я завинив.
17. Викладачі часто роблять (робили) мені зауваження, коли я не можу стримати свій гарний настрій.
18. Я можу зберігати спокій, коли люди, які поруч, відчувають фізичний біль.
19. Якщо мені щось не подобається, я часто не можу сказати, що саме в цій людині я не сприймаю.
20. Якщо мені хтось не подобається, я часто не можу сказати, що саме в цій людини я не сприймаю.
21. На мою думку, щастя більше залежить від гарної долі, ніж від власних зусиль людини.
22. Іноді, під час перегляду кінофільму, мені важко стримати сльози, хоча я відчуваю сором за це.
23. Мені важко сказати людям – ні.
24. У своїй поведінці я керуюсь здоровим глуздом, а не тимчасовими емоціями.
25. Коли мені тривожно, я добре усвідомлюю, чого саме я непокоюсь.
26. Часто в мене псується настрій через близьких людей та друзів.
27. Часом я не можу стримати сміх у недоречних ситуаціях.
28. Я можу переступити через почуття інших людей заради досягнення мети.
29. Я не дозволяю собі плакати.
30. У спілкуванні з іншими людьми я іноді не можу визначитися, що саме до них відчуваю – інтерес, нудьгу, симпатію, презирство чи щось інше.

31. Я відчуваю полегшення, коли у когось виявляється така сама проблема, як і у мене.

32. Коли у транспорті починається суперечка, я іноді не можу стриматися і теж втручаюся в конфлікт.

33. Якщо я виграю змагання або конкурс, я відчуваю вину перед тими, хто виявився слабшим за мене.

34. Мені важко зізнатися в коханні.

35. Я часто прислухаюся до своєї інтуїції.

36. Почуття щастя залежить тільки від мене.

37. Я можу бити тарілки або псувати речі, коли дуже розлючена (-ний).

38. Я не можу зарізати курку або забити кролика, бо мені дуже шкода тварин.

39. На моєму обличчі дуже легко прочитати, що я переживаю.

40. У моєму житті були такі ситуації, за які я до цього часу відчуваю сором.

41. Коли у мене поганий настрій, я часто зриваю злість на когось.

42. Якщо хто-небудь дратує мене, я можу сказати все, що я про нього думаю, не зважаючи на наслідки.

43. Часто малознайомі люди люблять розповідати мені про свої проблеми.

44. Я легко кажу людям компліменти.

45. Я здатна (ний) на сильні почуття, такі як пристрасна любов або ненависть.

46. Я легко сприймаю критику.

47. Якщо я бачу несправедливість, мені важко промовчати, навіть коли це загрожує мені поганими наслідками.

48. Коли на моїх очах трапляється нещасний випадок, я завжди намагаюся допомогти.

49. Коли мені тривожно або страшно, я намагаюся робити вигляд, що все гаразд.

50. У мене не буває таких почуттів як гнів, ненаість, заздрість, презирство, відраза.

## Додаток А.4

**Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма**

Інструкція. Вам буде запропоновано ряд тверджень (всього 26 питань, поділених на три блоки), що стосуються особливостей вашої поведінки. Постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте проблеми. Обведіть колом, будь ласка, той номер, який вам підходить. У кожному блоці тверджень необхідно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого ви вирішуєте свої труднощі.

Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як ви справляєтеся зі складними ситуаціями протягом останнього часу. Пишіть перше, що спало на думку.

|  |
|--|
| А  |
| «Кажу собі: в даний момент є щось важливіше, ніж труднощі»   |
| «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»   |
| «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»  |
| «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»                |
| «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж сталося»  |
| «Я кажу собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це дрібниця»  |
| «Якщо щось сталося, то так угодно Богу»  |
| «Я не знаю, що робити, і мені часом здається, що я не виплутаюся з цих труднощів»  |
| «Я надаю своїм труднощам особливого значення, долаючи їх, я вдосконалююся сам»   |
| «На даний момент я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними». |
| Б  |

|   |
|---|
| «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»   |
| «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу»  |
| «Я придушую емоції в собі»  |
| «Я завжди впевнений, що є вихід із складної ситуації»   |
| «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»  |
| «Я впадаю в стан безнадії»  |
| «Я вважаю себе винним і отримую по заслугах»  |
| «Я впадаю в лють, стаю агресивним»  |
| В   |
| «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»  |
| «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикροщі»  |
| «Намагаюся не думати, всіяко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»   |
| «Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»              |
| «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)» |
| «Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою»   |
| «Я використовую співпрацю з важливими для мене людьми для подолання труднощів»  |
| «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»  |

## Додаток Б

Сирі дані згідно проведених методик до корекційно-розвивальної  
програми

## Додаток Б.1

Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) – тест-опитувальник, розроблений Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном (D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson)

| №  | Бал | Рівень   |
|----|-----|----------|
| 1  | 46  | Високий  |
| 2  | 29  | Середній |
| 3  | 12  | Низький  |
| 4  | 52  | Високий  |
| 5  | 34  | Середній |
| 6  | 15  | Низький  |
| 7  | 49  | Високий  |
| 8  | 31  | Середній |
| 9  | 14  | Низький  |
| 10 | 51  | Високий  |
| 11 | 33  | Середній |
| 12 | 16  | Низький  |
| 13 | 54  | Високий  |
| 14 | 30  | Середній |
| 15 | 13  | Низький  |
| 16 | 48  | Високий  |
| 17 | 32  | Середній |
| 18 | 14  | Низький  |
| 19 | 50  | Високий  |
| 20 | 28  | Середній |
| 21 | 15  | Низький  |
| 22 | 53  | Високий  |
| 23 | 35  | Середній |
| 24 | 13  | Низький  |
| 25 | 47  | Високий  |
| 26 | 31  | Середній |
| 27 | 14  | Низький  |
| 28 | 50  | Високий  |
| 29 | 33  | Середній |
| 30 | 12  | Низький  |

|    |    |          |
|----|----|----------|
| 31 | 55 | Високий  |
| 32 | 30 | Середній |
| 33 | 16 | Низький  |
| 34 | 49 | Високий  |
| 35 | 32 | Середній |
| 36 | 15 | Низький  |
| 37 | 52 | Високий  |
| 38 | 34 | Середній |
| 39 | 14 | Низький  |
| 40 | 48 | Високий  |
| 41 | 29 | Середній |
| 42 | 13 | Низький  |
| 43 | 51 | Високий  |
| 44 | 31 | Середній |
| 45 | 54 | Високий  |
| 46 | 32 | Середній |
| 47 | 47 | Високий  |
| 48 | 30 | Середній |
| 49 | 35 | Середній |
| 50 | 14 | Низький  |
| 51 | 50 | Високий  |
| 52 | 28 | Середній |
| 53 | 15 | Низький  |
| 54 | 49 | Високий  |
| 55 | 33 | Середній |
| 56 | 14 | Низький  |
| 57 | 50 | Високий  |
| 58 | 31 | Середній |
| 59 | 32 | Середній |
| 60 | 15 | Низький  |

## Додаток Б.2

## «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтєєва серед Г1

| №  | Залученість | Контроль | Ризик | Загальний |
|----|-------------|----------|-------|-----------|
| 1  | 17          | 16       | 8     | 41        |
| 2  | 19          | 15       | 9     | 43        |
| 3  | 18          | 17       | 10    | 45        |
| 4  | 20          | 18       | 9     | 47        |
| 5  | 16          | 14       | 8     | 38        |
| 6  | 18          | 16       | 9     | 43        |
| 7  | 17          | 17       | 10    | 44        |
| 8  | 21          | 19       | 11    | 51        |
| 9  | 15          | 14       | 8     | 37        |
| 10 | 18          | 16       | 9     | 43        |
| 11 | 19          | 18       | 10    | 47        |
| 12 | 17          | 15       | 8     | 40        |
| 13 | 18          | 16       | 9     | 43        |
| 14 | 16          | 15       | 8     | 39        |
| 15 | 20          | 17       | 10    | 47        |
| 16 | 22          | 20       | 11    | 53        |
| 17 | 14          | 13       | 7     | 34        |
| 18 | 18          | 16       | 9     | 43        |
| 19 | 19          | 17       | 10    | 46        |
| 20 | 17          | 15       | 8     | 40        |
| 21 | 18          | 16       | 9     | 43        |
| 22 | 16          | 14       | 8     | 38        |
| 23 | 19          | 17       | 10    | 46        |
| 24 | 20          | 18       | 9     | 47        |
| 25 | 17          | 16       | 9     | 42        |
| 26 | 18          | 15       | 8     | 41        |
| 27 | 15          | 14       | 7     | 36        |
| 28 | 18          | 17       | 9     | 44        |
| 29 | 19          | 18       | 10    | 47        |
| 30 | 17          | 16       | 8     | 41        |

## Додаток Б.3

## «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтєва серед Г2

| №   | Залученість | Контроль | Ризик | Загальний |
|-----|-------------|----------|-------|-----------|
| 1.  | 26          | 24       | 13    | 63        |
| 2.  | 28          | 26       | 14    | 68        |
| 3.  | 27          | 25       | 15    | 67        |
| 4.  | 29          | 27       | 14    | 70        |
| 5.  | 30          | 28       | 15    | 73        |
| 6.  | 26          | 24       | 13    | 63        |
| 7.  | 28          | 26       | 14    | 68        |
| 8.  | 27          | 25       | 14    | 66        |
| 9.  | 29          | 27       | 15    | 71        |
| 10. | 26          | 24       | 13    | 63        |
| 11. | 28          | 26       | 14    | 68        |
| 12. | 27          | 25       | 14    | 66        |
| 13. | 30          | 28       | 15    | 73        |
| 14. | 26          | 24       | 13    | 63        |
| 15. | 29          | 27       | 15    | 71        |
| 16. | 27          | 25       | 14    | 66        |
| 17. | 28          | 26       | 14    | 68        |
| 18. | 26          | 24       | 13    | 63        |
| 19. | 29          | 27       | 15    | 71        |
| 20. | 30          | 28       | 15    | 73        |
| 21. | 27          | 25       | 14    | 66        |
| 22. | 28          | 26       | 14    | 68        |
| 23. | 26          | 24       | 13    | 63        |
| 24. | 29          | 27       | 15    | 71        |
| 25. | 27          | 25       | 14    | 66        |
| 26. | 28          | 26       | 14    | 68        |
| 27. | 26          | 24       | 13    | 63        |
| 28. | 30          | 28       | 15    | 73        |
| 29. | 27          | 25       | 14    | 66        |
| 30. | 29          | 27       | 15    | 71        |

## Додаток Б.4

## Методика «Емоційна самосвідомість» (О. І. Власова, М. А. Березюк) Г1

| №  | Дифер. | Вираз. | Емпатія | Управл. | Відповід. |
|----|--------|--------|---------|---------|-----------|
| 1  | 3      | 2      | 3       | 2       | 3         |
| 2  | 2      | 3      | 2       | 3       | 2         |
| 3  | 1      | 1      | 3       | 2       | 1         |
| 4  | 3      | 2      | 1       | 3       | 2         |
| 5  | 2      | 3      | 2       | 1       | 3         |
| 6  | 3      | 1      | 2       | 2       | 1         |
| 7  | 2      | 2      | 3       | 3       | 2         |
| 8  | 1      | 3      | 1       | 2       | 3         |
| 9  | 3      | 2      | 2       | 1       | 2         |
| 10 | 5      | 6      | 5       | 4       | 5         |
| 11 | 6      | 5      | 6       | 5       | 6         |
| 12 | 4      | 4      | 5       | 6       | 4         |
| 13 | 5      | 6      | 4       | 5       | 5         |
| 14 | 6      | 5      | 6       | 4       | 6         |
| 15 | 4      | 4      | 5       | 6       | 5         |
| 16 | 7      | 6      | 6       | 5       | 4         |
| 17 | 5      | 5      | 4       | 4       | 6         |
| 18 | 6      | 4      | 5       | 6       | 5         |
| 19 | 4      | 5      | 6       | 4       | 4         |
| 20 | 5      | 6      | 5       | 5       | 6         |
| 21 | 6      | 4      | 4       | 6       | 5         |
| 22 | 5      | 5      | 6       | 4       | 4         |
| 23 | 4      | 6      | 5       | 5       | 6         |
| 24 | 6      | 5      | 4       | 6       | 5         |
| 25 | 5      | 4      | 5       | 4       | 6         |
| 26 | 4      | 6      | 6       | 5       | 5         |
| 27 | 9      | 8      | 8       | 8       | 8         |
| 28 | 8      | 9      | 9       | 9       | 9         |
| 29 | 10     | 8      | 8       | 9       | 8         |
| 30 | 8      | 9      | 9       | 8       | 9         |
| 31 | 9      | 8      | 8       | 8       | 8         |

## Додаток Б.5

## Методика «Емоційна самосвідомість» (О. І. Власова, М. А. Березюк) Г2

| №   | Дифер. | Вираз. | Емпатія | Управл. | Відповід. |
|-----|--------|--------|---------|---------|-----------|
| 1.  | 2      | 3      | 2       | 3       | 2         |
| 2.  | 3      | 2      | 1       | 2       | 3         |
| 3.  | 1      | 3      | 2       | 1       | 2         |
| 4.  | 2      | 1      | 3       | 3       | 1         |
| 5.  | 5      | 6      | 5       | 5       | 6         |
| 6.  | 6      | 5      | 6       | 6       | 5         |
| 7.  | 4      | 4      | 5       | 4       | 6         |
| 8.  | 7      | 6      | 6       | 5       | 4         |
| 9.  | 5      | 5      | 4       | 6       | 5         |
| 10. | 6      | 4      | 5       | 4       | 6         |
| 11. | 4      | 6      | 6       | 5       | 4         |
| 12. | 5      | 5      | 4       | 6       | 5         |
| 13. | 6      | 4      | 6       | 4       | 6         |
| 14. | 7      | 6      | 5       | 5       | 5         |
| 15. | 4      | 5      | 6       | 6       | 4         |
| 16. | 6      | 4      | 4       | 5       | 6         |
| 17. | 5      | 6      | 5       | 4       | 5         |
| 18. | 8      | 8      | 9       | 8       | 8         |
| 19. | 9      | 9      | 10      | 9       | 9         |
| 20. | 8      | 8      | 9       | 8       | 8         |
| 21. | 9      | 9      | 8       | 9       | 9         |
| 22. | 10     | 8      | 9       | 8       | 8         |
| 23. | 8      | 9      | 10      | 9       | 9         |
| 24. | 9      | 8      | 9       | 8       | 8         |
| 25. | 8      | 9      | 10      | 9       | 9         |
| 26. | 10     | 10     | 9       | 8       | 10        |
| 27. | 9      | 9      | 8       | 9       | 9         |
| 28. | 8      | 8      | 10      | 8       | 8         |
| 29. | 9      | 10     | 9       | 9       | 9         |

## Додаток Б.6

**Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method  
for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма Г1**

| <b>№</b> | <b>Когнітивні</b> | <b>Емоційні</b> | <b>Поведінкові</b> |
|----------|-------------------|-----------------|--------------------|
| 1        | Н                 | Н               | Н                  |
| 2        | Н                 | Н               | Н                  |
| 3        | Н                 | Н               | Н                  |
| 4        | Н                 | Н               | Н                  |
| 5        | Н                 | Н               | Н                  |
| 6        | Н                 | Н               | Н                  |
| 7        | Н                 | П               | Н                  |
| 8        | Н                 | П               | Н                  |
| 9        | Н                 | П               | Н                  |
| 10       | Н                 | П               | Н                  |
| 11       | Н                 | П               | Н                  |
| 12       | Н                 | П               | Н                  |
| 13       | В                 | В               | В                  |
| 14       | В                 | В               | В                  |
| 15       | В                 | В               | В                  |
| 16       | В                 | В               | В                  |
| 17       | В                 | В               | В                  |
| 18       | В                 | В               | В                  |
| 19       | В                 | В               | В                  |
| 20       | В                 | В               | В                  |
| 21       | В                 | В               | В                  |
| 22       | В                 | В               | В                  |
| 23       | В                 | Н               | В                  |
| 24       | В                 | Н               | В                  |
| 25       | П                 | Н               | П                  |
| 26       | П                 | Н               | П                  |
| 27       | П                 | Н               | П                  |
| 28       | П                 | Н               | П                  |
| 29       | П                 | Н               | П                  |
| 30       | П                 | Н               | П                  |
| 31       | П                 | Н               | П                  |

## Додаток Б.7

**Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма Г2**

| <b>№</b> | <b>Когнітивні</b> | <b>Емоційні</b> | <b>Поведінкові</b> |
|----------|-------------------|-----------------|--------------------|
| 1.       | Н                 | Н               | Н                  |
| 2.       | Н                 | Н               | Н                  |
| 3.       | Н                 | Н               | Н                  |
| 4.       | Н                 | Н               | Н                  |
| 5.       | Н                 | Н               | Н                  |
| 6.       | В                 | В               | В                  |
| 7.       | В                 | В               | В                  |
| 8.       | В                 | В               | В                  |
| 9.       | В                 | В               | В                  |
| 10.      | В                 | В               | В                  |
| 11.      | В                 | В               | В                  |
| 12.      | В                 | В               | В                  |
| 13.      | В                 | В               | В                  |
| 14.      | В                 | В               | В                  |
| 15.      | В                 | В               | В                  |
| 16.      | В                 | В               | В                  |
| 17.      | В                 | В               | В                  |
| 18.      | П                 | П               | П                  |
| 19.      | П                 | П               | П                  |
| 20.      | П                 | П               | П                  |
| 21.      | П                 | П               | П                  |
| 22.      | П                 | П               | П                  |
| 23.      | П                 | П               | П                  |
| 24.      | П                 | П               | П                  |
| 25.      | П                 | П               | П                  |
| 26.      | П                 | П               | П                  |
| 27.      | П                 | П               | П                  |
| 28.      | П                 | П               | П                  |
| 29.      | П                 | П               | П                  |

## Додаток В

## Сирі дані згідно проведених методик після корекційно-розвивальної програми

## Додаток В.1

## «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва

| №  | Залученість | Контроль | Прийняття ризику | Загальний рівень життєстійкості |
|----|-------------|----------|------------------|---------------------------------|
| 1  | 19          | 21       | 19               | 59                              |
| 2  | 21          | 22       | 20               | 63                              |
| 3  | 23          | 23       | 22               | 68                              |
| 4  | 25          | 24       | 23               | 72                              |
| 5  | 20          | 22       | 21               | 63                              |
| 6  | 24          | 25       | 24               | 73                              |
| 7  | 27          | 28       | 26               | 81                              |
| 8  | 22          | 23       | 21               | 66                              |
| 9  | 23          | 24       | 22               | 69                              |
| 10 | 27          | 26       | 25               | 78                              |
| 11 | 21          | 22       | 20               | 63                              |
| 12 | 24          | 27       | 21               | 72                              |

## Додаток В.2

## Методика «Емоційна самосвідомість» (О. І. Власова, М. А. Березюк)

| №  | Усвідомлення емоцій | Вербалізація емоцій | Загальний рівень |
|----|---------------------|---------------------|------------------|
| 1  | 22                  | 23                  | 45               |
| 2  | 24                  | 24                  | 48               |
| 3  | 26                  | 26                  | 52               |
| 4  | 28                  | 27                  | 55               |
| 5  | 25                  | 25                  | 50               |
| 6  | 27                  | 28                  | 55               |
| 7  | 30                  | 29                  | 59               |
| 8  | 26                  | 27                  | 53               |
| 9  | 27                  | 26                  | 53               |
| 10 | 29                  | 28                  | 57               |
| 11 | 24                  | 25                  | 49               |
| 12 | 29                  | 29                  | 58               |

## Додаток В.3

**Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма**

| <b>№</b> | <b>Адаптивні</b> | <b>Відносно адаптивні</b> | <b>Неадаптивні</b> |
|----------|------------------|---------------------------|--------------------|
| 1        | 34               | 25                        | 35                 |
| 2        | 37               | 27                        | 32                 |
| 3        | 39               | 29                        | 29                 |
| 4        | 42               | 31                        | 26                 |
| 5        | 40               | 30                        | 27                 |
| 6        | 44               | 33                        | 24                 |
| 7        | 48               | 36                        | 20                 |
| 8        | 41               | 30                        | 27                 |
| 9        | 43               | 32                        | 25                 |
| 10       | 46               | 34                        | 22                 |
| 11       | 38               | 28                        | 30                 |
| 12       | 44               | 36                        | 19                 |