

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**Вплив соціальних страхів на переживання самотності у студентів
першокурсників**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Лончинської Анастасії-Марії
Павлівни

Науковий керівник
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
практичної психології
Наталія КАЛЬКА

Рецензент
кандидат психологічних наук, доцент
Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2025

АНОТАЦІЯ

Лончинська А.-М. Вплив соціальних страхів на переживання самотності у студентів першокурсників

Робота присвячена дослідженню феноменів самотності та соціальних страхів у юнацькому віці, що розглядаються як важливі чинники психологічного та соціального функціонування особистості. Розглянуто різні підходи до трактування самотності, включаючи філософські та соціально-психологічні парадигми. Описано комплексний підхід для подолання самотності і розвитку соціальних навичок та психологічної підтримки.

За допомогою проведеного емпіричного дослідження виявлено кореляцію між рівнем самотності, соціальною адаптивністю та соціальними страхами. Визначено гендерні відмінності у проявах соціальних страхів та особливості переживання соціальних страхів у студентів та студентів-ВПО.

Отримані результати підкреслюють важливість вивчення даних феноменів для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції соціальної дезадаптації молоді.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, соціальна адаптація, самотність, страх, соціальні страхи, студенти, соціальні навички.

ABSTRACT

Lonchynska A.-M. The influence of social fears on the experience of loneliness in first-year students

The research is devoted to the study of the phenomena of loneliness and social fears in adolescence, which are considered as important factors in the psychological and social functioning of the individual. Various approaches to the interpretation of loneliness are considered, including philosophical and socio-psychological paradigms. A comprehensive approach to overcoming loneliness and the development of social skills and psychological support is described.

With the help of the conducted empirical research, a correlation was found between the level of loneliness, social adaptability and social fears. Gender differences in the manifestations of social fears and the features of the experience

of social fears in students and internally displaced persons students were determined.

The results obtained emphasize the importance of studying these phenomena for the development of effective strategies for the prevention and correction of social maladjustment of youth.

Keywords: adaptation, maladaptation, social adaptation, loneliness, fear, social fears, students, social skills.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	 8
1.1 Основні підходи до трактування «самотності» у філософських та соціально-психологічних концепціях	8
1.2. Характеристика особливостей самотності у юнацькому віці.....	12
1.3. Специфіки соціальних страхів у юнацькому віці.....	14
1.4. Основні шляхи та способи подолання самотності.....	16
Висновки до Розділу 1.....	19
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	 20
2.1. Опис методів, вибірки та методик емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	24
2.2.1. Результати методики «Соціальна адаптивність» О. Саннікової	26
2.2.2. Результати методики «Соціальні страхи».....	28
2.2.3. Результати «Диференційний опитувальник переживання самотності» (ДОПС).....	34
2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до Розділу 2.....	41
 ВИСНОВКИ.....	 43
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 46

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується динамічними змінами, що впливають на формування ідентичності молодого покоління. Традиційне уявлення про соціальну стійкість молоді, що базується на колективній відповідальності, зазнає трансформації. В умовах індивідуалізації та переходу до «підприємництва себе» студенти першого курсу стикаються з новими викликами, серед яких соціальні страхи відіграють значну роль у переживанні самотності.

Перехід від колективної відповідальності до індивідуальної призводить до відчуття відірваності від традиційних соціальних зв'язків. Студенти, які прагнуть до самореалізації, можуть відчувати відчуження від однолітків, що дотримуються традиційних цінностей. Соціальні страхи, такі як страх відторгнення, невдача або невідповідність соціальним нормам, посилюють почуття самотності. Недостатність соціальних навичок та невміння справлятися з тривожністю ускладнюють адаптацію до нового соціального середовища університету.

Соціальні страхи можуть призвести до психологічної депривації, що виявляється у відчутті емоційної ізоляції та нестачі підтримки. Відсутність навичок подолання психологічних труднощів ускладнює формування близьких міжособистісних стосунків, що є важливим фактором запобігання самотності. Соціальні страхи можуть негативно впливати на адаптацію студентів до нового навчального та соціального середовища, призводячи до ізоляції, уникнення соціальних контактів та зниження академічної успішності.

Актуальність цієї теми посилюється зростанням рівня психологічних проблем серед молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності та інформаційного перенасичення. Вивчення впливу соціальних страхів на самотність дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки студентів першого курсу. Розуміння механізмів формування самотності допомагає створювати сприятливе соціальне середовище в університетах і

сприяє розвитку програм соціальної адаптації, спрямованих на подолання ізоляції та зміцнення міжособистісних зв'язків. Також вивчення цієї проблеми є важливою для формування здорового психологічного клімату в освітніх закладах.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне дослідження переживання самотності першокурсників у контексті впливу соціальних страхів.

Завдання дослідження:

1. охарактеризувати особливості та психологічний зміст самотності особистості;
2. описати сутність та специфіку соціальних страхів у юнацькому віці;
3. здійснити емпіричне дослідження впливу соціальних страхів на переживання самотності у першокурсників;
4. окреслити шляхи зменшення проявів самотності у студентів.

Об'єктом дослідження є переживання самотності особистості.

Предметом дослідження є вплив соціальних страхів на переживання самотності у студентів першокурсників

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові праці таких зарубіжних вчених як Д. Дерлег, К. Мустакас, Л. Пепло, Д. Перлман, З. Фрейд, Е. Фромм, І. Ялом. Серед вітчизняних науковців варто виокремити праці Л. Варави, В., Бедан, Ф. Радчук.

Наукові доробки, що стосуються особливостей формування самотності у юнацькому віці належать Н. Баріновій, М. Боришевському, А. Бугайцовій, В. Гриценко, О. Данчевій, В. Лашук, С. Максименку, О. Погаві, О. Санніковій, В. Сіляєвій, Т. Титаренко, Н. Хамітовій та Ю. Швалбу.

Методами та методиками дослідження є: метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження; метод кількісно-якісної обробки одержаних даних; а також використанні емпіричних методів дослідження, психодіагностичних методик (Методика «Соціальна адаптивність» О. Саннікової, «Диференційний опитувальник переживання самотності» (ДОПС), Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д.

Рассела, Методика визначення соціальних страхів).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань щодо ролі і впливу соціальних страхів на переживання самотності у студентів-першокурсників.

Практичне значення дослідження визначається запропонованими методами щодо зменшення проявів відчуття і переживання самотності студентами-першокурсниками.

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завдання дослідження, кількісним і якісним аналізом отриманих даних.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Основні підходи до трактування «самотності» у філософських та соціально-психологічних концепціях

Самотність належить до категорії концептів, чий емпіричний зміст здається очевидним навіть у рамках повсякденної свідомості. Проте, така очевидність є оманливою, оскільки вона приховує складну і суперечливу сутність, яка потребує негайного виявлення, зважаючи на те, що кризова самотність є фундаментальною проблемою в контексті досягнення загального психологічного благополуччя особистості та її соціального здоров'я.

Проблема самотності, як значущий психологічний феномен, є однією з найбільш актуальних проблем сучасності, що обумовлено еволюцією самосвідомості індивіда, соціальними трансформаціями та економічно-технологічним розвитком суспільства.

Існує поширена думка, що сучасність характеризується «епохою самотності» або «епідемією самотності». Однак, немає вагомих підстав стверджувати, що цей феномен набув більшого поширення в порівнянні з попередніми історичними періодами. Якщо розглядати це питання з перспективи історії ідей, то концепт самотності не виявляє ознак раптового виникнення та швидкого поширення, як це, наприклад, відбувається з концептом нудьги.

Концептуальні варіації самотності простежуються, починаючи від старозавітних писань і до сучасності. Дискусії щодо самотності набувають значної активності в певні історичні періоди, зокрема, в епохи Просвітництва та Романтизму. Зростання обсягу досліджень самотності в останні десятиліття може створювати ілюзію загострення проблеми, але немає емпіричних доказів для підтвердження цієї гіпотези.

Існує різноманітність дефініцій феномену самотності, але всі вони мають спільні елементи: відчуття болю або смутку, перцепція власної ізолюваності або відчуження, та усвідомлення дефіциту міжособистісної близькості. Більшість визначень є варіаціями цих фундаментальних характеристик [12]. Однак, етіологічна природа самотності залишається відкритим питанням: чи є вона результатом внутрішніх психологічних процесів або зовнішніх соціальних умов?

З психологічної точки зору, самотність визначається як соціально-психологічне явище, афективний стан, що асоціюється з відсутністю значущих міжособистісних зв'язків або страхом їх втрати внаслідок соціальної ізоляції.

Тема самотності є наскрізною в художній літературі та філософській есеїстиці. Соціальна стигматизація самотності поступово втрачає свою актуальність, і автономність стає соціально прийнятною.

Самотність може інтерпретуватися як афективний стан, що виникає внаслідок дефіциту міжособистісних зв'язків. Усвідомлене усамітнення не обов'язково є синонімом соціальної ізоляції. Мотивація усамітнення може варіювати від низької самооцінки до прагнення до енергетичного збереження. Тривалість переживання самотності впливає на її інтерпретацію, при цьому Е. Фромм та Е. Еріксон пропонують комплементарні погляди на цей феномен [15].

Соціально-культурна детермінація страху самотності полягає в історичній пропаганді нормативності гетеросексуальних романтичних стосунків, проте соціальне неприйняття автономних індивідів зберігається в певних соціальних групах. Самотність є афективною реакцією на незадоволену потребу в міжособистісних зв'язках.

Філософський дискурс самотності зосереджується на її екзистенційному вимірі, де антиномічність суспільної та індивідуальної природи людини є ключовою темою [24].

Праці Б. Паскаля підкреслюють онтологічну самотність індивіда перед лицем нескінченності. Екзистенціалісти XX ст. розвивають ідеї Паскаля, акцентуючи на абсурдності людського існування. Трансценденталізм XIX століття пропонує концепцію автономної особистості, що досягає духовної повноти через усамітнення. М. Бубер розглядає самотність як необхідну умову для самоусвідомлення. Екзистенціалізм Ж.-П. Сартра інтерпретує свободу як екзистенційну самотність [31].

Філософські підходи, зокрема екзистенціалізм, приділяють значну увагу самотності як невід'ємній частині людського існування. Екзистенціалісти розглядають самотність як наслідок свободи вибору та відповідальності за власне життя. Людина опиняється наодинці перед необхідністю приймати рішення та визначати сенс свого буття.

Такі філософи, як Жан-Поль Сартр, А. Камю та М. Гайдеггер, досліджували самотність у контексті абсурдності світу, відчуження та пошуку ідентичності. Самотність у цьому контексті може бути як джерелом тривоги, так і шляхом до самопізнання [8].

Трансценденталізм, представлений такими філософами, як Г. Девід Торо, розглядав самотність як можливість для саморефлексії та духовного зростання. Самотність розглядалася не як негативне явище, а як позитивний вибір, що дозволяє людині зосередитися на внутрішньому світі та зв'язку з природою [15]. У різних релігійних традиціях самотність може розглядатися як випробування, шлях до просвітлення або покарання. Наприклад, у християнстві самотність може бути пов'язана з покаяттям або чернечим життям, тоді як в інших релігіях вона може мати інші значення.

Персоналізм, представлений такими мислителями, як М. Бубер, акцентує на важливості міжособистісних відносин для самореалізації особистості. Згідно з персоналістичним поглядом, самотність може розглядатися як відсутність глибоких та значимих зв'язків з іншими людьми, що призводить до відчуття неповноцінності.

М.Бубер підкреслював важливість діалогу та «зустрічі» з іншою людиною для подолання самотності та досягнення справжнього «Я».

Соціальна психологія досліджує самотність з точки зору її впливу на поведінку, когнітивні процеси та емоційний стан людини. Основні підходи включають когнітивний підхід, який зосереджується на тому, як індивіди сприймають та інтерпретують свій соціальний досвід. Самотність розглядається як результат негативних когнітивних схем та упереджень, що призводять до відчуття ізоляції та соціальної некомпетентності. Соціально-психологічний підхід розглядає самотність як результат дефіциту соціальних зв'язків.

Самотність виникає, коли людина відчуває розрив між бажаними та існуючими соціальними відносинами. Розрізняють соціальну та емоційну самотність [4]. Міжособистісний підхід зосереджується на ролі міжособистісних стосунків у виникненні та подоланні самотності. Важливими аспектами є якість міжособистісних контактів, рівень підтримки, емпатія та соціальні навички. Згідно з цим підходом, самотність виникає через нездатність формувати або підтримувати задовільні міжособистісні стосунки.

Системний підхід розглядає самотність у контексті взаємодії різних систем, таких як індивідуальна, сімейна, соціальна та культурна системи. Самотність може розглядатися як результат дисфункції в одній або кількох цих системах. З точки зору еволюційної психології, потреба в соціальних зв'язках є біологічно обумовленою. Самотність може розглядатися як адаптивна реакція, що сигналізує про необхідність відновлення соціальних контактів для виживання та розмноження. Важливо зазначити, що ці підходи не є взаємовиключними, а скоріше доповнюють один одного, надаючи більш повне розуміння феномену самотності.

1.2. Характеристика особливостей самотності у юнацькому віці

Юнацький вік являє собою етап онтогенетичного розвитку психіки, що характеризується інтенсивними особистісними трансформаціями протягом відносно короткого часового проміжку. У цей період відбувається не лише набуття нових інтересів та прагнень, але й регресія, втрата або суттєва модифікація попередніх. В юнацькому віці на передній план виступають мотиваційні фактори, що корелюють з життєвими проєкціями індивіда та його майбутніми інтенціями. Ключовою дихотомією ранньої юності є конфлікт між потребою в ідентифікаційному самовизначенні та обмеженістю емпіричного досвіду [25].

Індивід, що відчуває самотність, сприймає дисконгруентність між поточним станом та бажаним життєвим сценарієм. Цей феномен має потенційний адаптивний ефект для психіки, оскільки усвідомлення протиріч між індивідуальними та соціальними аспектами сприяє активації внутрішніх ресурсів для їх подолання. Самотність виконує функцію індикатора незадовільної життєвої ситуації, стимулюючи індивіда до самоаналізу та самовдосконалення. Проблематика переживання самотності в юнацькому віці є предметом дослідження як українських, так і міжнародних науковців, зокрема, Т. Бреннана, Р. Вайса, Дж. Качіопо, Р. Ларсона, Х. Саллівана, Л. Хоуклі.

Дослідження демонструють високий рівень переживання самотності в юнацькому віці. Л. Хоуклі та Дж. Качіопо зазначають, що 80% осіб до 18 років відчувають епізодичну самотність, тоді як Л. Хайнріх та Е. Гулоне констатують хронічний характер самотності у 15-20% популяції.

Страх самотності є нормативним феноменом онтогенетичного розвитку. У дитячому віці самотність асоціюється з фізичною відсутністю інших. Підлітковий та юнацький етапи перехідними етапами і особливо в цей період загострюється потреба і цінність автономії.

В умовах динамічного розвитку суспільства проблема самотності в юнацькому віці набуває особливої гостроти. Юність є етапом завершення формування особистості, що характеризується формуванням внутрішніх позицій, індивідуальних поглядів на міжособистісні стосунки та посиленою потребою в соціальній взаємодії [26]. Особливостями раннього юнацького віку є емоційна лабільність, нерішучість, дистанціювання від сім'ї та адаптація до нових соціальних ролей.

Стан самотності в юнацькому віці корелює з труднощами соціальної ідентифікації, негативним самосприйняттям та втратою/нестабільністю соціальних зв'язків. Соціальні зв'язки сприяють підвищенню самооцінки та зниженню відчуття самотності і саме самотність може стимулювати цінування соціальних зв'язків та підвищувати толерантність [22]. Оскільки юнацький вік є критичним для соціалізації та розвитку особистості. Дружба відіграє ключову роль у підтримці самоповаги.

Юнацький вік характеризується прагненням до міжособистісної взаємодії та реалізації довіри. Г. Салліван пов'язував самотність дорослих з дитячими травмами, підкреслюючи роль потреби в близькості. Соціальні дефіцити, що виникають через дисфункціональні батьківські стосунки, ускладнюють формування дружніх зв'язків і можуть посилювати прояви самотності [18].

Самоє юнацький вік є періодом максимальної вразливості до самотності через формування ідентичності, посилення рефлексії, кризи самооцінки та потребу в міжособистісній взаємодії.

Юнацтво є періодом активного самопізнання, що корелює з переживанням самотності. Переїзд, зміна соціального оточення та самоідентифікація є факторами ризику. Віддалення від батьків вимагає пошуку нових емоційних зв'язків, що може супроводжуватися відчуттям покинутості.

Таким чином, в юності посилюється потреба в уособленні, прагнення обмежити свій унікальний світ від вторгнення і сторонніх, і близьких людей

для того, щоб через рефлексію закріпити почуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої намагання на визнання.

1.3. Характеристика специфіки соціальних страхів у юнацькому віці

Страх розглядається як фундаментальна емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному та соціальному існуванню. Він є одночасно психічним станом та особистісною характеристикою, що визначає ставлення до стресогенних соціальних впливів. Студентські роки характеризуються різноманіттям страхів, переважно пов'язаних з навчальною діяльністю.

Зазвичай страхи класифікують на обумовлені (зовнішні фактори), індуковані (соціальний вплив) та внутрішньо згенеровані (особистісні особливості). Студентські страхи належать до соціально-соціально індукованих страхів, з урахуванням індивідуальних психологічних факторів. Найбільш поширеним страхом у студентів є страх помилки, пов'язаний з прагненням до успіху та страхом санкцій. Серед найбільш поширених соціальних страхів серед студентства є екзамени, публічні виступи, відрахування, майбутнє, професійна некомпетентність, недопущення до екзамену, помилки, виклик до дошки, незадовільне завершення навчання та відповідальність за помилки.

Дослідники виокремлюють серед основних страхів серед студентства: страх перед іспитами, змінами в особистому житті, публічними виступами та відповідальністю. Поряд з цим часто додають екзистенційні страхи, страхи здоров'я та міжособистісні страхи. Для сучасної молоді у реаліях сьогодення формуються страхи тероризму, економічності, злочинності та корупції. Тому молодь чітко відображає динаміку страхів, пов'язаних з актуальними подіями, що відбуваються у світі.

У сучасної молоді, а саме представників поколінь Y (міленіали) та Z (постміленіали) виокремлюють свої особливі страхи. Так, покоління Z є

більш технологічно розвиненим та має власну систему цінностей, тому вони бояться втратити доступ до інформації та онлайн-приватності. Покоління Y більш орієнтоване на командну роботу та пошук сенсу. Відмінності між поколіннями полягають у ставленні до роботи, цінностях та страхах. Сучасна молодь стикається зі страхами, пов'язаними з невизначеністю майбутнього та втратою контролю

Дослідження соціальних страхів доводять їхній зв'язок із загальною тривожністю, переживанням соціального статусу, фрустрацію через потребу в досягненні успіху, страхом самовираження, контроль і перевірка знань, невідповідністю очікуванням оточення, стосунками з викладачами, страхом неприйняття та пригнічення, страхом самостійності, страхом комунікації, потребою бути в центрі уваги, свахо керівників, страхом змін у приватному житті, страхом відповідальності, страхом бідності, страхом, що пов'язані з статевою функцією [21].

Загалом, можна виокремити такі типи страхів у молоді: побоювання економічної дезадаптації, страх перед соціальними суб'єктами, що становлять фізичну загрозу, страхи, пов'язані зі здоров'ям, страхи щодо досягнення цілей та уникнення небажаних станів, а також страх перед неконтрольованими ситуаціями, такими як екологічні катастрофи та війни.

У випадку нездатності індивіда юнацького віку до ефективної регуляції соціальних страхів, існує потенціал для формування конформної, астеничної та позбавленої ініціативи особистості. Такі особистості демонструють схильність до беззаперечного виконання інструкцій, що виходять від референтної групи, з метою запобігання соціальній ізоляції, яка суб'єктивно переживається як «соціальна смерть». Наслідком цього є обмеження їхньої соціальної мобільності та потенціалу для особистісного зростання [4].

В результаті, вони мають тенденцію до входження в соціальні прошарки з низьким ступенем соціальної інтеграції, а в окремих випадках - до люмпенізованих елементів. Емпіричні дослідження демонструють, що

наявність інтенсивних соціальних страхів виступає значним фактором, що перешкоджає домінуванню мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач. Це, в свою чергу, призводить до гальмування процесу просування в соціальній ієрархії. Крім того, такий тип особистості є сприятливим підґрунтям для формування тоталітарного режиму. У крайніх випадках, хронічні соціальні страхи можуть трансформуватися в соціофобію, що характеризується стійкою та ірраціональною боязню соціальних ситуацій.

1.4. Основні шляхи та способи подолання самотності

Самотність у соціальному контексті є проблемою, що виникає внаслідок дефіциту або неадекватності соціальних зв'язків. Це переживання є універсальним, охоплюючи різні вікові та соціальні групи. Індивід, який відчуває самотність, часто стає її генератором, створюючи умови для посилення цього стану як у себе, так і в оточуючих.

Хоча незадоволеність соціальною оцінкою є загальною причиною самотності, методи та можливості її отримання варіюються залежно від віку, способу життя та індивідуальних психологічних особливостей. Кожна соціальна група потребує індивідуалізованих програм розвитку міжособистісних навичок для досягнення внутрішньої гармонії.

За Дж.Янгом, хронічна самотність є результатом тривалої нездатності встановлювати соціальні зв'язки, тоді як ситуативна самотність виникає через порушення сформованих соціальних моделей [27]. Втрата набутих соціальних навичок та розрив звичних соціальних зв'язків призводять до відчуття самотності, що відображає соціальну некомпетентність. Метою корекції самотності є розвиток навичок стимулювання та надання соціальної оцінки. Процес корекції передбачає комплекс тренінгових занять та поведінкової терапії.

Модель корекції включає індивідуальну роботу над особистісними якостями та соціальну корекцію для розвитку навичок ефективної взаємодії.

Визначення причини самотності та дефіциту соціальної оцінки є першим етапом терапії. Якщо самотність спричинена втратою значущого джерела оцінки, тимчасове збільшення кількісних соціальних зв'язків може полегшити переживання. Терапія передбачає поетапне навчання міжособистісним навичкам, з акцентом на кількісну та якісну оцінку.

Перший етап корекції спрямований на розвиток навичок отримання кількісної оцінки. Різноманітні соціальні зв'язки сприяють відчуттю залученості. Емоційна самотність часто виникає в умовах соціальної інтеграції, але відчуття соціальної ізоляції. Не реалізована потреба у визнанні особистісних якостей призводить до дефіциту кількісної оцінки. Соціальні зв'язки, такі як сім'я та дружба, з часом можуть втрачати якість та значимість.

Додаткові підходи до корекції включають тренінги соціальних навичок, когнітивно-поведінкову терапію та групи для подолання сором'язливості. Соціальні групи можуть слугувати джерелом кількісної та якісної оцінки. Терапевтичні методи включають демонстрацію соціальних навичок, навчання невербальній комунікації та домашні завдання для застосування набутих навичок. Ці тренінги допомагають формувати адаптивні поведінкові патерни [17].

Другий етап корекції спрямований на розвиток навичок отримання якісної оцінки. Незадоволеність якістю соціальних зв'язків є суттєвим фактором самотності. Втрата значущих відносин призводить до переживання самотності. Вейс розрізняв горе, пов'язане з втратою джерела оцінки, та самотність, пов'язану з відсутністю зв'язків. Якісні відносини характеризуються взаємною повагою та спільними інтересами. Отримання якісної оцінки вимагає особистісної трансформації. Визначення втраченого джерела якісної оцінки та особистісних недоліків є важливими етапами терапії.

Когнітивно-орієнтовані теорії допомагають ідентифікувати та корегувати когнітивні спотворення. Когнітивно-поведінкова модель навчає клієнтів розрізняти автоматичні думки та перевіряти їх емпірично. Л. Е.

Пепло підкреслював, що негативні когнітивні схеми сприяють переживанню самотності. Розвиток соціальних навичок та особистісних якостей сприяє формуванню адаптивних соціальних взаємодій [13].

Дж. І. Янг розробив поетапну модель корекції самотності, що включає подолання тривоги, розвиток дружніх зв'язків, формування інтимних відносин та взяття на себе емоційних зобов'язань. Усвідомлення цілей та прагнення до їх досягнення є важливими аспектами терапії.

Третій етап корекції спрямований на розвиток навичок отримання значущої оцінки. Значуща оцінка відіграє ключову роль у психологічному благополуччі. Втрата значущого джерела оцінки призводить до особистісної деградації. Вейс встановив, що глибина переживання самотності пов'язана з втратою значущих соціальних зв'язків.

Відновлення або формування нових значущих зв'язків вимагає розвитку соціальних навичок та особистісної трансформації. Соціальні інститути, такі як школи та університети, можуть сприяти трансформації якісних відносин у значущі. Терапія самотності, що виникає внаслідок дисфункціональних сімейних відносин, є складною. Групова терапія сприяє соціальній адаптації та формуванню адаптивних соціальних взаємодій.

Переживання самотності часто пов'язане з нещастям. Групова терапія сприяє формуванню позитивних емоцій та задоволенню від соціальної взаємодії. Вона є ефективним методом корекції самотності, сприяючи набуттю соціальних навичок, систематизації вільного часу та підвищенню самооцінки.

Висновки до Розділу 1

Трактування самотності варіюється в залежності від парадигми дослідження: філософські підходи акцентують на екзистенційних аспектах, тоді як соціально-психологічні - на дефіциті міжособистісних зв'язків.

Юнацький вік характеризується специфічним переживанням самотності, що пов'язано з інтенсивним процесом ідентифікаційного самовизначення та обмеженістю соціального досвіду.

Соціальні страхи в юнацькому віці можуть мати деструктивний вплив на формування особистості, призводячи до конформності, астенічності та соціальної дезадаптації.

Ефективна регуляція соціальних страхів є ключовим фактором соціальної адаптації та особистісного зростання в юнацькому віці.

Подолання самотності вимагає комплексного підходу, що включає розвиток міжособистісних навичок, корекцію когнітивних спотворень та формування якісних соціальних зв'язків.

Соціальні інститути та групова терапія відіграють важливу роль у процесі подолання самотності, сприяючи соціальній адаптації та емоційному благополуччю.

Переживання самотності в юнацькому віці, є багатограним явищем. Воно потребує подальших емпіричних досліджень з метою розробки ефективних стратегій його подолання.

Ефективна корекція самотності передбачає комплексний підхід, що включає індивідуальну роботу над особистісними якостями та соціальну корекцію для розвитку навичок ефективної взаємодії, з особливим акцентом на виявлення причин самотності та дефіциту соціальної оцінки. Процес корекції структурований на кілька етапів, починаючи з розвитку навичок отримання кількісної оцінки через різноманітні соціальні зв'язки, і завершуючи розвитком навичок отримання якісної та значущої оцінки, що вимагає особистісної трансформації та формування адаптивних соціальних взаємодій.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

2.1. Опис методів, вибірки та методик емпіричного дослідження

У проведенні емпіричного дослідження взяло участь 65 здобувачів вищої освіти, що навчаються на перших курсах закладів вищої освіти м. Львова, м. Києва та м. Івано-Франківськ. Серед досліджуваних 30 хлопців та 35 дівчат. Студенти представниками таких навчальних закладів, як НУ «Львівська Політехніка», Львівський національний університет ім. І. Франка, Прикарпатський національний університету ім. В. Стефаника та Київський національний університет ім. Т. Шевченка.

У даній вибірці дослідження 32 осіб є мешканцями міст, а 43 – сільської місцевості, які переїхали на навчання і міста, де розташовані заклади вищої освіти.

Серед досліджуваних є внутрішньопереміщені особи, їх загальна кількість складає 20 осіб.

Для проведення дослідження підібрано наступні психодіагностичні методики: тест-опитувальник соціальної адаптивності О. П. Саннікової, Диференційний опитувальник переживання самотності, Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, Методика визначення соціальних страхів.

Основні шкали, які діагностували вираженість досліджуваних параметрів подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Шкали психодіагностичних методик емпіричного дослідження

№ №з/п	Назва методики	Шкали методики
1.	Тест-опитувальник соціальної адаптивності О. П. Саннікової	• широта охоплення сигналів соціуму, • легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму, • точність орієнтації у соціальних очікуваннях, • стійкість емоційного переживання, • готовність змінюватися, • готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, • готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення цілі, • загальний показник адаптивності, • стан загальної задоволеності.
2.	Диференційний опитувальник переживання самотності	• ізоляція; • самовідчуття; • відчуження; • дисфорія; • проблемна самотність; • потреба в компанії; • радість усамітнення; • ресурс усамітнення; • загальне переживання самотності; • залежність від спілкування; • позитивна самотність
3.	Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела	• рівень самотності.
4.	Методика визначення соціальних страхів	• страх невдачі і поразки; • страх неприйняття; • страх втрати;

		• страх самотності; • страх комунікації.
--	--	---

Тест-опитувальник соціальної адаптивності, розроблений О. П. Санніковою призначений для визначення формально-динамічних та якісних ознак адаптивності.

Методика містить 80 тверджень, де кожна із шкал має 10 питань. Досліджуваний оцінює за 4-бальною шкалою відповідність цих тверджень. За кожним показником максимальна оцінка – 40 балів, а мінімальна – 0 балів.

За кожним показником роблять висновок про низький, середній та вище середнього і високий показник.

Усі показники опитувальника умовно можна поділити на комунікативну адаптивність – оцінює здатність встановлювати та підтримувати ефективні міжособистісні зв'язки, комунікативні навички та вміння налагоджувати контакт з іншими людьми; поведінкову адаптивність – відображає здатність адаптуватися до різних соціальних ситуацій, гнучкість поведінки та вміння діяти відповідно до соціальних норм і очікувань, емоційну адаптивність – оцінює здатність регулювати емоційний стан у соціальних ситуаціях, стійкість до стресу та емоційну стабільність, моральну адаптивність – дотримання соціальних норм, моральних цінностей та принципів у взаємодії з іншими людьми (Таблиця 2.1.).

Методика «Диференційний опитувальника переживання самотності» (ДОПС) характеризується багатовимірністю і дозволяє диференціювати різні аспекти переживання самотності, включаючи емоційний компонент самотності, що вимірює переживання емоційної ізоляції, відчуття відсутності близьких емоційних зв'язків, компонент соціальної самотності, що діагностує почуття соціальної ізоляції, відсутність соціальних контактів та приналежності до соціальної групи та позитивні аспекти самотності, що спрямовано на конструктивні сторони самотності, такі як можливість для саморефлексії, творчості та особистісного зростання (Таблиця 2.1.).

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселом (UCLA Loneliness Scale), є одним з найбільш поширених інструментів для вимірювання переживання самотності і призначена для оцінки суб'єктивного відчуття самотності, тобто того, як людина сприймає свою соціальну ізоляцію та емоційну віддаленість.

Опитувальник складається з набору тверджень, що описують різні аспекти переживання самотності.

Методика вимірює загальний рівень суб'єктивного відчуття самотності, відображаючи емоційну та соціальну ізоляцію. За результатами дослідження визначають наступний діапазон рівнів самотності:

- Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.
- Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Методикою визначення соціальних страхів дає змогу визначити наступні види страхів: страх невдачі і поразки; страх неприйняття; страх втрати; страх самотності; страх комунікації.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати методики «Соціальна адаптивність» О. Саннікової

Аналізуючи показники за методикою соціальної адаптивності О. Саннікової визначено наступні показники за шкалами (у процентилях) (Рис.2.1.)

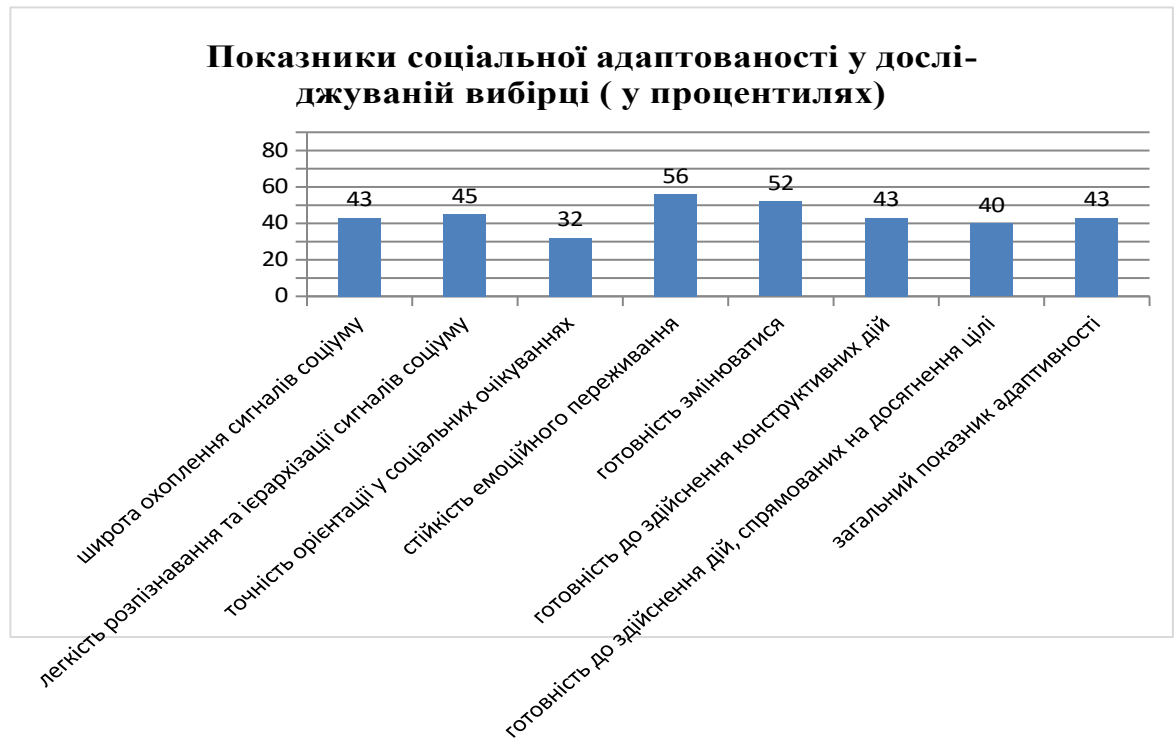


Рис.2.1. Показники соціальної адаптованості

Звернемо увагу на суттєву варіативність вираженості різних компонентів соціальної адаптації, що, у свою чергу, відображається і на вираженості та переживанням самотності.

Почнемо з розгляду показників, що відображають комунікативну адаптивність, а саме «Широта охоплення сигналів соціуму» та «Легкість розпізнавання та ієрархізація сигналів соціуму». Обидва показники знаходяться на рівні 43-45 процентилів, що вказує на помірну здатність індивідів до ефективної комунікації та інтерпретації соціальних сигналів. Люди з таким показником можуть зазнавати труднощів у встановленні та підтримці соціальних контактів, що, у свою чергу, підвищує ризик переживання соціальної самотності, яка характеризується відчуттям ізоляції та відсутності соціальної підтримки.

Шкала «Точність орієнтації у соціальних очікуваннях» відображає когнітивний компонент соціальної адаптації, демонструє відносно низький

рівень (32 процентиля). Це може свідчити про складності в розумінні соціальних ситуацій та адекватному реагуванні на них.

Даний фактор може бути пов'язаний з когнітивними спотвореннями, що виникають при переживанні самотності, такими як негативні думки про себе та інших, що ускладнюють соціальну взаємодію.

Показник «Стійкість емоційного переживання» знаходиться на відносно високому рівні (56 процентилів), що вказує на здатність до емоційної регуляції в соціальних ситуаціях. Проте, важливо зазначити, що висока емоційна стійкість може бути не лише адаптивною стратегією, але й результатом емоційного виснаження, що часто супроводжує хронічне переживання самотності.

Показники шкал «Готовність змінюватися» та «Готовність до здійснення дій» демонструють показники 52 та 43 процентиля, відповідно. Це вказує на помірну здатність до адаптації та активних дій у соціальному середовищі. Знижена готовність до дій може бути пов'язана з апатією та соціальною ізоляцією, що є типовими симптомами самотності.

Загальний показник адаптивності знаходиться на рівні 43 процентилів, підтверджує помірний рівень соціальної адаптованості у досліджуваній вибірці, що вказує на наявність соціально-адаптаційних труднощів, що можуть сприяти виникненню та поглибленню переживання самотності.

Отже, аналізуючи дані, можна зробити висновок, що помірний рівень соціальної адаптованості, особливо в комунікативній та когнітивній сферах, може бути фактором ризику для переживання самотності.

Нами було виокремлено три групи досліджуваних відповідно до вираженості рівня самотності, а саме першу групу (28 осіб) представляють особи з високим рівнем самотності, II групу (31 особа) - досліджувані з середнім рівнем самотності, а III групу (6 осіб) досліджувані з низьким рівнем самотності. нами було проведено оцінку особливостей вираженості показників соціальної адаптивності у цих групах та складено профілі (Рис. 2.2.).

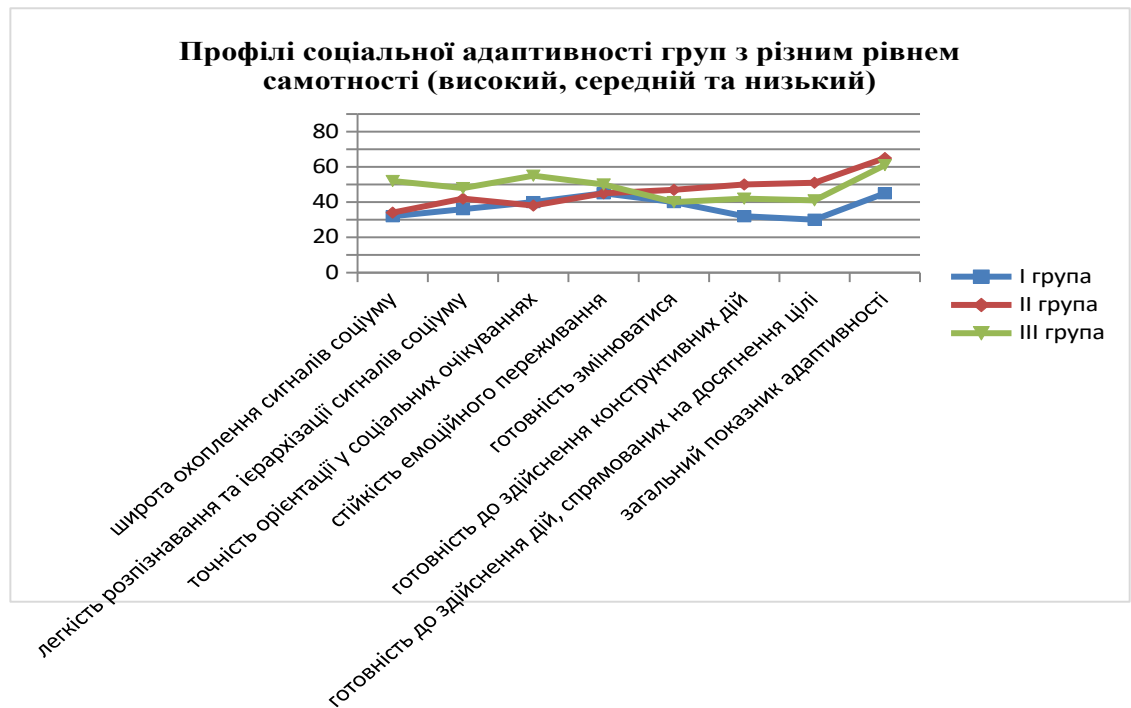


Рис.2.2. Профілі соціальної адаптивності

Аналізуючи представлений графік, можна виявити чіткі відмінності у профілях соціальної адаптивності груп з різним рівнем самотності, що дозволяє зробити ґрунтовні висновки щодо впливу цього переживання на соціальне функціонування.

Так, для I групи з високим рівнем самотності характерний найнижчий рівень соціальної адаптивності за всіма шкалами. Особливо виражені низькі показники за шкалами «широта охоплення сигналів соціуму», «легкість розпізнавання та ієрархізація сигналів соціуму» та «готовність до здійснення конструктивних дій». Наявність таких показників демонструє значні труднощі у встановленні соціальних контактів, інтерпретації соціальних сигналів та активній взаємодії з оточенням. Відсутність широкого соціального репертуару та знижена здатність до розуміння соціального контексту призводять до відчуття ізоляції та непорозуміння, що посилює переживання самотності.

Низька готовність до дій відображає пасивність та соціальну відстороненість, що є типовими симптомами депресивних станів, які часто супроводжують високий рівень самотності.

II група (середній рівень самотності) вираженістю окремих показників показує проміжний рівень соціальної адаптивності, з помірними показниками за більшістю шкал. Однак, спостерігаються деякі відхилення від середніх значень. Наприклад, відносно високий рівень "стійкості емоційного переживання" може відображати адаптаційну стратегію, спрямовану на приховування емоційних проблем, що, у свою чергу, ускладнює встановлення глибоких емоційних зв'язків. Це може призводити до переживання емоційної самотності, навіть за наявності соціальних контактів. Група демонструє більш високу готовність до дій ніж перша група, проте меншу ніж третя, а також більш високу загальну адаптивність, це дає можливість припустити що в них краще виходить соціалізуватися та адаптовуватися у соціумі, проте вони ще страждають від середнього рівня самотності, що заважає їм повноцінно насолоджуватися якісним життям, порівняно з третьою групою.

III група (низький рівень самотності). Ця група характеризується найвищим рівнем соціальної адаптивності за всіма шкалами. Особливо виражені високі показники за шкалами «готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення цілі» та "загальний показник адаптивності», що є підтвердженням високого рівня здатності до ефективної соціальної взаємодії, активне прагнення до досягнення соціально-значущих цілей та загальну соціальну компетентність.

Для таких студентів властиві розвинені комунікативні навички, вони адекватно інтерпретують соціальні сигнали та активно використовують соціальні ресурси для досягнення особистих цілей. Низький рівень самотності в цій групі відображає задоволеність соціальними зв'язками та високу якість міжособистісних відносин.

Отже, аналіз профілів соціальної адаптивності виявляє чітку кореляцію між рівнем самотності та соціальним функціонуванням. Високий рівень самотності пов'язаний зі значними труднощами у соціальній адаптації, тоді як низький рівень самотності відображає високу соціальну компетентність та

задоволеність соціальними зв'язками. Ці результати підкреслюють важливість розвитку соціальних навичок та підтримки якісних міжособистісних відносин для профілактики та подолання самотності.

2.2.2. Результати методики «Соціальні страхи»

Аналіз даних дозволяє виявити специфічні особливості переживання соціальних страхів у досліджуваній групі (Рис.2.3)

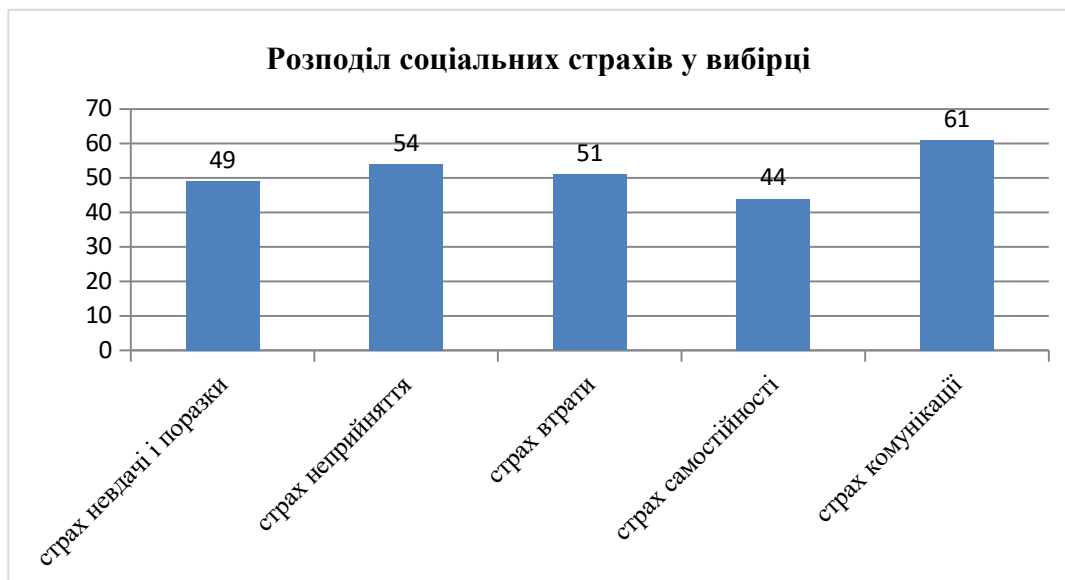


Рис.2.3. Соціальні страхи у вибірці

Опишемо особливості кожного із видів соціальних страхів та специфіки його прояву у студентів. Перший показник «Страх невдачі та поразки» (49) – цей страх, що відображає боязнь негативних результатів у соціально-значущих ситуаціях, характеризується помірним рівнем вираженості. Його наявність може свідчити про перфекціоністичні тенденції та низьку толерантність до фрустрації. Індивіди з високим рівнем цього страху можуть демонструвати уникаючу поведінку, утримуючись від активної соціальної взаємодії через боязнь критики та оцінки.

Психологічно це може бути пов'язано з низькою самооцінкою та негативним самосприйняттям, що формується внаслідок попереднього негативного соціального досвіду.

Показник «Страх неприйняття» (55) показує боязнь відторгнення та несхвалення з боку оточуючих, має відносно високий рівень вираженості. Його наявність може свідчити про високу потребу в афіліації та страх соціальної ізоляції. Індивіди з високим рівнем цього страху можуть демонструвати конформну поведінку, намагаючись догодити оточуючим, навіть на шкоду власним інтересам. Цей страх може бути пов'язаний з дитячими травмами, що призвели до формування невпевненості в собі та страху втрати соціальних зв'язків.

Показник «Страх втрати самостійності» (51) підкреслює боязнь втрати контролю над власним життям та залежність від інших, також має відносно високий рівень вираженості. Його наявність може свідчити про високу потребу в автономії та страх обмеження свободи. Індивіди з високим рівнем цього страху можуть демонструвати протестну поведінку, намагаючись довести свою незалежність. Цей страх може бути пов'язаний з переживанням гіперопіки або тотального контролю з боку батьків або інших значущих осіб.

Показник «Страх комунікації» (61) демонструє боязнь соціальної взаємодії та вербального спілкування, є найбільш вираженим у досліджуваній вибірці. Його наявність може свідчити про соціальну тривожність та низький рівень комунікативних навичок. Особи з високим рівнем цього страху можуть уникати соціальних ситуацій, де необхідно вступати в комунікацію. Цей страх може бути пов'язаний з негативним досвідом спілкування, низькою самооцінкою та страхом публічних виступів.

«Страх самостійності» (44) може вказувати на боязнь незалежності та необхідності самостійно приймати рішення, маючи найменшу вираженість. Його наявність може свідчити про інфантильність та низьку відповідальність. Індивіди з високим рівнем цього страху можуть демонструвати залежну поведінку, перекладаючи відповідальність на інших.

Аналізуючи дані, можна зробити висновок, що найбільш поширеними соціальними страхами у досліджуваній вибірці є страх комунікації та страх неприйняття. Ці страхи можуть суттєво впливати на соціальне

функціонування, обмежуючи соціальну активність та призводячи до соціальної ізоляції. Для подолання цих страхів необхідна психологічна корекція, спрямована на розвиток комунікативних навичок, підвищення самооцінки та формування адаптивних стратегій поведінки.

Нами було визначено відмінності у проявах соціальних страхів у дівчат та хлопців (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Показники соціальних страхів у вибірці (хлопці -дівчата)

Стать	Рівні соціальних страхів		
	Високий	Середній	Низький
Страх невдачі і поразки			
Хлопці	11	64	25
Дівчата	6	55	39
Страх неприйняття			
Хлопці	12	21	67
Дівчата	34	32	34
Страх втрати			
Хлопці	35	41	24
Дівчата	45	45	10
Страх самотності			
Хлопці	26	39	35
Дівчата	28	47	25
Страх комунікації			
Хлопці	29	35	36
Дівчата	11	25	64

Аналізуючи представлені дані щодо розподілу соціальних страхів серед студентів, спостерігаються суттєві гендерні відмінності. а саме:

1. Страх невдачі та поразки. Хлопці демонструють значно вищий рівень цього страху на високому рівні (64%) порівняно з дівчатами (55%). Це може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями, де на хлопців покладається більша відповідальність за досягнення успіху. Високий рівень

страху невдачі може відображати перфекціонізм, низьку толерантність до фрустрації та страх втрати статусу. З іншого боку, дівчата демонструють показники на низькому рівні (39%), що може свідчити про більшу гнучкість у сприйнятті невдач та меншу схильність до катастрофізації.

2. Страх неприйняття. Дівчата демонструють значно вищий рівень цього страху (34% на високому рівні) порівняно з хлопцями (12%). Це може бути пов'язано з більшою соціальною чутливістю дівчат та їхньою потребою у встановленні близьких міжособистісних зв'язків. Високий рівень страху неприйняття може відображати страх відторгнення, соціальну тривожність та низьку самооцінку. Хлопці, у свою чергу, демонструють вищі показники на низькому рівні (67%), що може свідчити про їхню тенденцію до приховування емоцій та меншу схильність до вираження вразливості.

3. Страх втрати. Дівчата демонструють вищі показники цього страху на високому рівні (45%) порівняно з хлопцями (41%). Це може бути пов'язано з більшою емоційною залежністю дівчат від міжособистісних стосунків. Високий рівень страху втрати може відображати тривогу розлуки, страх самотності та низьку впевненість у собі. Хлопці демонструють вищі показники на низькому рівні (24%), що може свідчити про їхню тенденцію до раціоналізації та приховування емоцій.

4. Страх самотійності. Дівчата демонструють незначно вищі показники цього страху на високому рівні (28%) порівняно з хлопцями (26%). Це може бути пов'язано з більшою орієнтацією дівчат на соціальну підтримку та меншою готовністю до ризику. Однак, дівчата демонструють значно вищі показники на середньому рівні (47%) ніж хлопці (39%), що може свідчити про їхню більшу схильність до залежності та пошуку схвалення.

5. Страх комунікації. Дівчата демонструють значно вищі показники цього страху на низькому рівні (64%) порівняно з хлопцями (36%). Це може бути пов'язано з більшою соціальною активністю та відкритістю до контактів, а у хлопців такі показники можуть свідчити про низьку самооцінку, страх публічних виступів та негативний досвід спілкування.

Отже, дівчата демонструють вищі показники за такими страхами, як страх неприйняття та страх втрати, що може бути пов'язано з їхньою більшою соціальною чутливістю та емоційною залежністю. Хлопці, у свою чергу, демонструють вищі показники за страхом невдачі та страхом комунікації, що може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями та тиском досягнення успіху.

Таблиця 2.2.

Показники соціальних страхів у вибірці (студенти –студенти ВПО)

Стать	Рівні соціальних страхів		
	Високий	Середній	Низький
Страх невдачі і поразки			
Студенти	15	35	50
Студенти ВПО	10	27	63
Страх неприйняття			
Студенти	25	27	48
Студенти ВПО	44	48	8
Страх втрати			
Студенти	25	27	48
Студенти ВПО	29	31	40
Страх самостійності			
Студенти	15	41	44
Студенти ВПО	9	25	66
Страх комунікації			
Студенти	21	31	48
Студенти ВПО	31	33	36

Представлена таблиця відображає розподіл соціальних страхів серед студентів та студентів-ВПО, дозволяючи виявити як спільні тенденції, так і специфічні відмінності між цими групами.

Відзначимо, що основні подібності у цих групах полягають у тому, що дві групи демонструють доволі високі показники страху комунікації, що вказує на поширеність соціальної тривожності серед молоді, особливо в умовах невизначеності та змін. Фактори, що сприяють цьому страху, можуть включати низьку самооцінку, страх публічних виступів та негативний досвід спілкування.

Обидві групи виявляють помірний рівень страху втрати, що може бути пов'язано з переживанням втрати соціальних зв'язків, стабільності та відчуття безпеки. ВПО, очевидно, пережили більшу втрату ніж звичайні студенти, і тому в них спостерігається більша тривожність.

В обидвох групах спостерігається значний розподіл страху невдачі та поразки по всіх рівнях, що свідчить про високий тиск досягнень, характерний для студентського середовища та ще більш збільшений через втрати в житті у ВПО.

Щодо ключових відмінностей то студенти-ВПО демонструють значно вищий рівень страху неприйняття (44% на високому рівні) порівняно зі студентами (25%). Це може бути пов'язано з переживанням соціальної ізоляції, стигматизації та труднощами адаптації до нового соціального середовища. Їх травматичний досвід очевидно впливає на те, наскільки сильно вони бояться бути відкинутими соціумом.

Студенти демонструють значно вищий рівень страху самотності порівняно з студентами-ВПО. Це може бути пов'язано з більшою зрілістю та відповідальністю ВПО, які змушені були швидко адаптуватися до нових умов життя. Вони пройшли через випробування, які зменшили їх тривогу перед самотністю.

Загалом, у студентів, внутрішньо переміщених осіб, спостерігається більша кількість високих рівнів страхів, порівняно зі студентами, що може

свідчити про більшу вразливість цієї групи до негативних соціальних переживань. Це може бути пов'язано з їхнім травматичним досвідом, втратою соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нового середовища. Для ВПО особливо актуальною є психологічна підтримка, спрямована на подолання соціальної тривожності, формування адаптивних стратегій поведінки та розвиток соціальних навичок.

2.2.3. Результати «Диференційний опитувальник переживання самотності» (ДОПСЗ)

Серед основних показників переживання самотності у студентів виокремлено наступні (Рис.2.4.):



Рис.2.4. Показники переживання самотності

Загальне переживання самотності (1) - Цей показник є інтегральним, відображаючи загальний рівень переживання самотності, що включає як позитивні, так і негативні аспекти. Це найвища категорія, що вказує на займає важливе місце у житті досліджуваних. і її прояв має, як позитивний, так і негативний аспект.

Позитивна самотність (2) – відображає позитивне сприйняття самотності, пов'язане з відчуттям свободи, незалежності та можливості для саморозвитку.

Відчуження (3) – показує суб'єктивне відчуття відірваності від інших людей, відчуття нерозуміння та неприйняття. Це може бути пов'язано з емоційними бар'єрами у спілкуванні або конфліктами у відносинах.

Ізоляція (4) – ілюструє об'єктивні аспекти самотності, пов'язані з обмеженням соціальних контактів. Це може бути пов'язано з фізичною відсутністю можливості спілкування або соціальними бар'єрами.

Радість усамітнення (5) є позитивним аспектом самотності, пов'язана з отриманням задоволення від перебування наодинці. Це може бути пов'язано з цінуванням особистого простору та незалежності.

Ресурс усамітнення (6) свідчить про здатність використовувати усамітнення як ресурс для відновлення, творчості чи самопізнання. Це позитивний аспект самотності, що вказує на вміння знаходити користь у перебуванні наодинці.

Самовідчуття (7) демонструє як самотність впливає на сприйняття себе. Він може відображати негативну самооцінку, відчуття неповноцінності або невідповідності соціальним очікуванням.

Дисфорія (8) - Цей показник відображає негативний емоційний стан, пов'язаний з самотністю. Дисфорія характеризується похмурим, пригніченим настроєм, незадоволеністю та тривогою.

Такі показники, як «Проблемна самотність», «Потреба в компанії» та «Залежність від спілкування» мають найнижчі рангові місця.

Низький ранг «Проблемної самотності» вказує, що самотність не є значною проблемою для досліджуваної групи. Це означає, що вони або не відчувають себе самотніми, або їхнє переживання самотності не є інтенсивним і не викликає значного дискомфорту. Це може бути пов'язано з високим рівнем соціальної інтеграції, наявністю підтримуючих соціальних зв'язків, а також позитивними когнітивними схемами щодо себе та соціального світу.

Низький ранг показника «Потреба в компанії» свідчить, що досліджувана група відчуває меншу потребу в постійній присутності інших

людей. Це не обов'язково означає соціальну ізоляцію, а скоріше може відображати здатність насолоджуватися часом наодинці та не відчувати дискомфорту від самотності. Це може бути пов'язано з інтровертними тенденціями, високим рівнем самодостатності або наявністю якісних, але нечисленних соціальних зв'язків, які задовольняють потребу у спілкуванні.

Найнижчий ранг «Залежність від спілкування» свідчить про те, що досліджувана група демонструє найменшу схильність до залежності від спілкування, що може підтверджувати на відносну психологічну автономність і здатність функціонувати без постійної потреби у соціальних контактах. Часто це свідченням розвиненого почуття власної цінності, наявністю внутрішньої опори та вмінням самостійно регулювати свій емоційний стан. З наукової точки зору, це може бути пов'язано зі зрілим типом прив'язаності, який характеризується балансом між потребою у близькості та автономії.

2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

Нами здійснено кореляційний аналіз, що дозволив визначити наявність значущих зв'язків між шкалами методик. Усі кореляційні зв'язки подано у таблицях. Так, існують прямі кореляційні зв'язки соціальної адаптивності, самотності та соціальних страхів. Опишемо зміст цих кореляційних зв'язків.

Так, параметр «Соціальна адаптивність» має непрямий зв'язок із «Страхом невдачі і поразки» та «Страхом комунікації» і прямий зв'язок із «Радістю усамітнення» (Рис.2.5.).

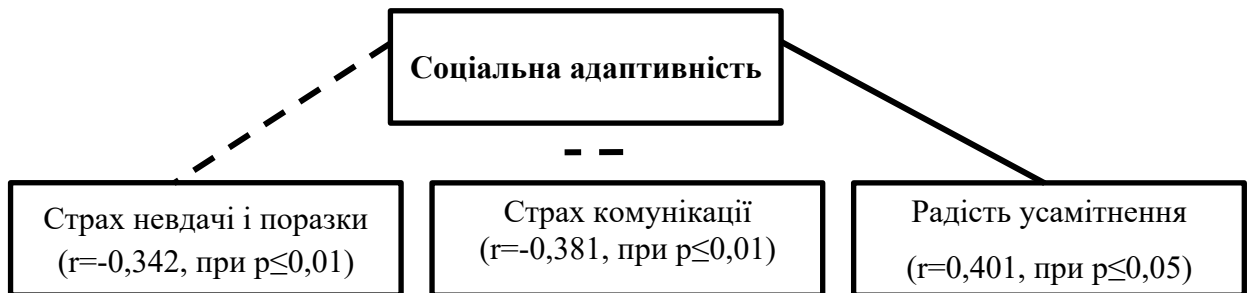


Рис. 2.5. Кореляційні зв'язки за показником «Соціальна адаптивність»

Спостерігається непрямий кореляційний зв'язок між соціальною адаптивністю та страхом комунікації ($r = -0,381$, при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень соціальної адаптивності особистості, тим нижчий рівень страху комунікації, і навпаки. Психологічно це можна пояснити тим, що особи з високою соціальною адаптивністю володіють розвиненими комунікативними навичками, впевненістю у собі та позитивним досвідом спілкування, що зменшує їхню тривожність у соціальних ситуаціях. З іншого боку, особи з низькою соціальною адаптивністю можуть відчувати невпевненість у своїх комунікативних здібностях, мати негативний досвід спілкування та схильність до соціальної тривожності, що підвищує їхній страх комунікації.

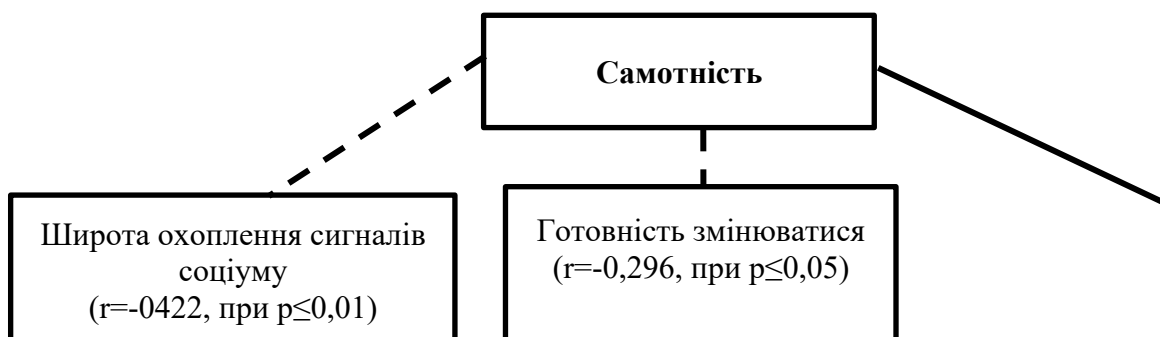
Також виявлено непрямий кореляційний зв'язок між соціальною адаптивністю та страхом невдачі і поразки ($r = 0,342$, при $p < 0,01$). Це вказує на те, що чим вищий рівень соціальної адаптивності, тим нижчий рівень страху невдачі та поразки. Особи з високою соціальною адаптивністю, як правило, мають адекватну самооцінку, вірять у свої сили та сприймають невдачі як частину процесу навчання, а не як особисту катастрофу. Це дозволяє їм бути більш активними та ініціативними у соціальних ситуаціях, не боячись можливих помилок. Навпаки, особи з низькою соціальною

адаптивністю можуть мати низьку самооцінку, боятися критики та негативної оцінки, що призводить до страху невдачі та уникаючої поведінки.

На противагу, виявлено позитивний кореляційний зв'язок між соціальною адаптивністю та радістю усамітнення ($r = 0,401$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень соціальної адаптивності, тим вищий рівень радості від усамітнення. Це може здаватися парадоксальним, але особи з високою соціальною адаптивністю, які відчують себе комфортно у соціальних ситуаціях, також можуть цінувати час, проведений наодинці, як можливість для саморефлексії, відновлення енергії та задоволення від власної компанії. Їхнє усамітнення є вибором, а не вимушеною ізоляцією. Навпаки, особи з низькою соціальною адаптивністю можуть відчувати самотність як тягар, а усамітнення – як наслідок соціальної некомпетентності, що не приносить їм радості.

Наявність таких кореляційних зв'язків демонструють складний взаємозв'язок між соціальною адаптивністю, соціальними страхами та ставленням до усамітнення. Низький рівень соціальної адаптивності корелює з підвищеним страхом комунікації та невдачі, а також з низькою здатністю отримувати задоволення від усамітнення. Високий рівень соціальної адаптивності, навпаки, пов'язаний зі зниженими соціальними страхами та позитивним сприйняттям усамітнення. Ці дані підкреслюють важливість розвитку соціальної адаптивності для зменшення соціальних страхів та формування здорового ставлення до самотності.

Також встановлено наявність кореляційних зв'язків параметру «Самотність» із такими показниками, як «Широта охоплення сигналів соціуму», «Готовність змінюватися» (непрямі зв'язки) та прямий зв'язок із «Ізоляцією» (Рис.2.6.)



Ізоляція
($r=0,397$, при $p \leq 0,01$)

Рис. 2.6. Кореляційні зв'язки за показником «Самотність»

Спостерігається негативний кореляційний зв'язок між самотністю та широтою охоплення сигналів соціуму ($r = -0,422$, при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень самотності, тим меншою є здатність особистості сприймати та інтерпретувати різноманітні соціальні сигнали. Психологічно це може бути пояснено тим, що самотні люди можуть бути менш уважними до соціального оточення, менш мотивованими до соціальної взаємодії або ж їхня увага може бути сфокусована на власних негативних переживаннях, що ускладнює сприйняття зовнішніх сигналів. З наукової точки зору, це може бути пов'язано з когнітивними спотвореннями, характерними для самотності, такими як негативні упередження щодо соціальних ситуацій.

Також виявлено негативний кореляційний зв'язок між самотністю та готовністю змінюватися ($r = -0,296$, при $p < 0,05$). Це вказує на те, що чим вищий рівень самотності, тим меншою є схильність особистості до змін у своїй поведінці та соціальних стратегіях. Психологічно це може бути пов'язано з почуттям безпорадності, низькою самооцінкою та страхом перед невдачею, що ускладнює прийняття нових моделей поведінки. Самотні люди можуть відчувати себе застряглими у своєму стані та не вірити у можливість позитивних змін. З наукової точки зору, це може бути пов'язано з ригідністю когнітивних процесів та опором до нового, що часто спостерігається при тривалому переживанні самотності.

Крім того, виявлено позитивний кореляційний зв'язок між самотністю та ізоляцією ($r = 0,397$, при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень самотності, тим вищий рівень соціальної ізоляції. Цей зв'язок є очікуваним, оскільки самотність часто супроводжується обмеженням

соціальних контактів, відсутністю близьких стосунків та відчуттям відокремленості від інших. Ізоляція може бути як причиною, так і наслідком самотності, утворюючи замкнуте коло. Психологічно, ізоляція може посилювати почуття самотності, а самотність може призводити до уникаючої поведінки та подальшої ізоляції.

Отже, кореляційна плеяда демонструє, що самотність негативно пов'язана зі здатністю сприймати соціальні сигнали та готовністю до змін, і позитивно пов'язана з соціальною ізоляцією. Ці результати підкреслюють деструктивний вплив самотності на різні аспекти соціального функціонування та підтверджують її тісний зв'язок з соціальною ізоляцією. Для подолання самотності важливими є стратегії, спрямовані на розширення соціальної перцепції, підвищення гнучкості поведінки та зменшення соціальної ізоляції.

Висновки до Розділу 2

За результатами емпіричного дослідження соціальна адаптивність у досліджуваній вибірці характеризується помірним рівнем вираженості, що вказує на наявність соціально-адаптаційних труднощів. Особливо це проявляється у комунікативній та когнітивній сферах, що може бути фактором ризику для переживання самотності.

Профілі соціальної адаптивності чітко розрізняються у групах з різним рівнем самотності. Особи з високим рівнем самотності демонструють найнижчі показники соціальної адаптивності, особливо у сферах комунікації, інтерпретації соціальних сигналів та активної взаємодії.

Високий рівень самотності корелює зі значними труднощами у соціальній адаптації, включаючи пасивність, соціальну відстороненість та ознаки депресивних станів.

Низький рівень самотності відображає високу соціальну компетентність, активне прагнення до досягнення соціально-значущих цілей та задоволеність соціальними зв'язками.

Соціальні страхи є поширеним явищем у досліджуваній вибірці, при цьому найбільш вираженими є страх комунікації та страх неприйняття. Соціальні страхи можуть суттєво впливати на соціальне функціонування, обмежуючи соціальну активність та призводячи до соціальної ізоляції.

Гендерні відмінності у проявах соціальних страхів є значущими. Дівчата демонструють вищі показники страху неприйняття, втрати та комунікації, що може бути пов'язано з їхньою більшою соціальною чутливістю та емоційною залежністю. Хлопці, у свою чергу, демонструють вищі показники страху невдачі, що може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями.

Студенти-ВПО переживають більш інтенсивні соціальні страхи, ніж студенти, що може бути пов'язано з їхнім травматичним досвідом, втратою соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нового середовища.

Переживання самотності є багатогранним явищем, що включає як негативні (проблемна самотність, дисфорія), так і позитивні (радість усамотнення, ресурс усамотнення) аспекти.

Самотність негативно пов'язана зі здатністю сприймати соціальні сигнали та готовністю до змін, і позитивно пов'язана з соціальною ізоляцією, що підкреслює її деструктивний вплив на соціальне функціонування.

ВИСНОВКИ

Дослідження феноменів самотності та соціальних страхів у юнацькому віці виявляє складність та багатоаспектність цих переживань, підкреслюючи їх значущість для психологічного та соціального функціонування особистості. Трактування самотності залежить від обраної парадигми дослідження, при цьому філософські підходи акцентують на екзистенційних аспектах, розглядаючи самотність як невід'ємну частину людського буття,

тоді як соціально-психологічні підходи зосереджуються на дефіциті міжособистісних зв'язків та соціальних детермінантах цього переживання.

Юнацький вік характеризується специфічним переживанням самотності, що обумовлено інтенсивним процесом ідентифікаційного самовизначення, обмеженістю життєвого досвіду та підвищеною вразливістю до соціальних впливів. Соціальні страхи в юнацькому віці можуть мати деструктивний вплив на формування особистості, призводячи до конформності, астенічності, соціальної дезадаптації та обмеження потенціалу особистісного зростання.

Ефективна регуляція соціальних страхів є ключовим фактором успішної соціальної адаптації, психологічного благополуччя та особистісного зростання в юнацькому віці, що підкреслює важливість розвитку адаптивних стратегій поведінки та емоційної регуляції.

Подолання самотності вимагає комплексного підходу, що включає розвиток міжособистісних навичок, корекцію когнітивних спотворень, формування якісних соціальних зв'язків та створення сприятливого соціального середовища.

Соціальні інститути, такі як освітні заклади, психологічні служби та групи підтримки, відіграють важливу роль у процесі подолання самотності, сприяючи соціальній адаптації, емоційному благополуччю та формуванню конструктивних міжособистісних відносин.

Переживання самотності в юнацькому віці є багатогранним явищем, що потребує подальших емпіричних досліджень з метою розробки ефективних стратегій його профілактики та подолання, а також для формування позитивного ставлення до самотності як потенційного ресурсу для особистісного зростання. Ефективна корекція самотності передбачає комплексний підхід, що включає індивідуальну роботу над особистісними якостями, соціальну корекцію для розвитку навичок ефективної взаємодії та психологічну підтримку, з особливим акцентом на виявлення індивідуальних причин самотності та дефіциту соціальної оцінки. Процес корекції

структурований на кілька етапів, починаючи з розвитку навичок отримання кількісної оцінки через різноманітні соціальні зв'язки, і завершуючи розвитком навичок отримання якісної та значущої оцінки, що вимагає особистісної трансформації, формування адаптивних соціальних взаємодій та створення стійких міжособистісних відносин.

Результати емпіричних досліджень демонструють, що соціальна адаптивність у досліджуваній вибірці характеризується помірним рівнем вираженості, що вказує на наявність соціально-адаптаційних труднощів, особливо в комунікативній та когнітивній сферах, що може виступати фактором ризику для переживання самотності.

Профілі соціальної адаптивності чітко розрізняються у групах з різним рівнем самотності, при цьому особи з високим рівнем самотності демонструють найнижчі показники соціальної адаптивності, особливо у сферах комунікації, інтерпретації соціальних сигналів та активної взаємодії з соціальним оточенням. Високий рівень самотності корелює зі значними труднощами у соціальній адаптації, включаючи пасивність, соціальну відстороненість та ознаки депресивних станів, тоді як низький рівень самотності відображає високу соціальну компетентність, активне прагнення до досягнення соціально-значущих цілей та задоволеність міжособистісними зв'язками.

Соціальні страхи є поширеним явищем у досліджуваній вибірці, при цьому найбільш вираженими є страх комунікації та страх неприйняття, що підкреслює важливість розвитку комунікативних навичок та формування позитивного соціального досвіду.

Гендерні відмінності у проявах соціальних страхів є значущими, при цьому дівчата демонструють вищі показники страху неприйняття, втрати та комунікації, що може бути пов'язано з їхньою більшою соціальною чутливістю та емоційною залежністю, тоді як хлопці демонструють вищі показники страху невдачі, що може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями та тиском досягнення успіху.

Студенти-ВПО переживають більш інтенсивні соціальні страхи, ніж студенти, що може бути пов'язано з їхнім травматичним досвідом, втратою соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нового середовища, що підкреслює важливість надання їм психологічної підтримки.

Переживання самотності є багатогранним явищем, що включає як негативні (проблемна самотність, дисфорія), так і позитивні (радість усамітнення, ресурс усамітнення) аспекти, що свідчить про складність та амбівалентність цього феномену.

Самотність негативно пов'язана зі здатністю сприймати соціальні сигнали та готовністю до змін, і позитивно пов'язана з соціальною ізоляцією, що підкреслює її деструктивний вплив на різні аспекти соціального функціонування та підтверджує тісний зв'язок між самотністю та соціальною ізоляцією.

Кореляційний аналіз виявив наявність кореляційних зв'язків параметру «Самотність» із такими показниками, як «Широта охоплення сигналів соціуму», «Готовність змінюватися» (непрямі зв'язки) та прямий зв'язок із «Ізоляцією» та параметру «Соціальна адаптивність» із «Страхом невдачі і поразки» та «Страхом комунікації» (непрямий зв'язок) і прямий зв'язок із показником «Радість усамітнення».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аврамчук О. Віртуальна експозиція як інструмент подолання страху перед публічними виступами та соціальною взаємодією серед студентів. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2020. Випуск 6. С.69-77.
2. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1))

3. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. 2021. Випуск 12. С.134-136.
4. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01.Одеса, 2018. 21 с.
5. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. наук: спец. 19.00.01 – загальна психологія; історія психології. К., 2009. 21 с.
6. Горохова Л. Соціальні страхи в в глобалізованому світі . *Епістемологічні дослідження з філософії, соціальних і політичних наук*. 2010. 2(22). С. 149-154.
7. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Автореферат на здобуття наукового ступеня канд. психол.наук. Одеса, 2009. 20 с.
8. Гузенко В.А. Соціальні страхи в процесі соціалізації особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П . Драгоманова*. 2015. Випуск 1(46). С.97-103.
9. Дмитренко О.Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді: *Вісник Дніпропетровського університету*. 2012. №4 (12). С.74-79.
10. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. №5. С.80-89.
11. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Педагогіка і психологія*. 2013. Випуск 12. С. 67-74 .
12. Калашнікова Л. Соціальні страхи та тривожність як суб'єктивні індикатори безпеки життєдіяльності: аналіз емпіричних даних. *Вісник Львівського університету*. Серія соціологічна. 2019. Випуск 13. С.60-71.

13. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Психологія*. 2014. Вип. 10. С.102-110.
14. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. №3(7). С. 59-69.
15. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2001. 16 с.
16. Кузнєцов М.А., Шаповалова В.С. Студентські страхи: Види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х.: Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.
17. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Київ, 2010. 184 с.
18. Магдисюк Л.І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці: *Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. С. 136-142.
19. Мейжис І.А., Мельничук В.М. Соціальні страхи українців у сучасних умовах розвитку суспільства. *Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія «Соціологія». 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 83–86.
20. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. С.66-68.
21. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: Полтава, 2009. 265с.
22. Могила А. Соціальний страх: психологічне дослідження феномену. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2012. Випуск 38. С.58-62.
23. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2017. №1. С. 94-99.
24. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2016. Вип. 27. С. 125-136.

25. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: дис.. канд. псих. наук: 19.00.0. К., 2007. 223 с.
26. Петрова А. С. Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів : дис. ...на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» .К., 2015. 308 с.
27. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Психологія і педагогіка*. Випуск 11. 2013. С. 206-214.
28. Попелюшко Р.П. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Особистість і суспільство*. 2013. Випуск 16. С. 212-216.
29. Рябовол Т.А., Комарицька К. Д. дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том XI. Випуск 14. С.140-151.Резніченко О.О. Класифікація та типологія страхів як теоретико-методологічне підґрунтя для пошуку ефективних напрямків психологічної допомоги. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* Вінниця, 2020. С. 109–112.
30. Сахацька М. Ю., Пушенко А. Ю. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. *Досвід особистості: теорія і практика*: зб. матеріалів ІХ міжн. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 27-28 лют. 2020 р. м. Ніжин, 2020. С. 233-240.
31. Терещенко Л. А. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: матеріали наук. круглого столу online. (online, 24 квіт. 2020 р.). Київ, 2020. С. 80-85
32. Федотова Т.В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку. *Педагогіка і психологія*. Випуск 22. 2015. С. 297-307.
33. Фесун Г. С., Гузак М. М. Теоретико-практичні аспекти самотності як соціально-психологічного явища. *Психологічна допомога особистості в*

- складних обставинах життєдіяльності: збірник тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару. (м. Чернівці, 18 трав. 2018 р.). Чернівці, 2018. С. 26-29.*
34. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості самотності особистості. *Психологія і особистість*. 2014. №2(6). С. 71-88.
 35. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології : 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 370 с.
 36. Ющенко І. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32. №6. С. 15-19.
 37. Laursen B., Hartl A. C. Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*. 2013. Vol. 36, № 6. P.1261-1268.
 38. Melimon V. Phenomenon of loneliness: from feeling to life strategy. *Visnuk of the Lviv University*. 2019. Vol. 24. P. 55-61.