

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Пелешок Вероніки Вікторівни

УДК 159.922.7:316.628

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості самотності в юнацькому віці
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума балів за
100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Пелешок В. В. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці (16–23 роки). Проаналізовано вплив самооцінки, соціальної підтримки, тривожності, депресивних симптомів і життєстійкості на індивідуальне сприйняття самотності. Дослідження проведено на вибірці з 56 респондентів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Результати виявили виразні гендерні відмінності у показниках самооцінки, емоційного стану, соціальної підтримки та рівня самотності. Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих кореляційних зв'язків між основними психологічними чинниками.

Теоретична цінність роботи полягає в уточненні уявлень про структуру самотності як складного психоемоційного феномену у молоді. Практичне значення полягає у можливості використання отриманих даних для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на покращення соціальної адаптації та емоційного благополуччя підлітків і юнацтва.

Ключові слова: депресія, життєстійкість, соціальна підтримка, самооцінка, самотність, тривожність, юнацький вік.

ABSTRACT

Pelyshok V. Psychological features of loneliness in adolescence – Bachelor's Qualification Thesis (manuscript format).

Qualification thesis for the Bachelor's degree in Psychology (specialty 053). – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

This qualification paper explores the psychological characteristics of experiencing loneliness in adolescence (ages 16–23). The study analyzes the influence of self-esteem, social support, anxiety, depressive symptoms, and resilience on the individual perception of loneliness. The research was conducted on a sample of 56 respondents using standardized psychodiagnostic methods. The results revealed clear gender differences in self-esteem, emotional state, perceived social support, and levels of loneliness. Statistical analysis confirmed significant correlations between the core psychological factors.

The theoretical value of the study lies in refining the understanding of loneliness as a complex psycho-emotional phenomenon in youth. The practical significance lies in the possibility of using the findings for the development of psycho-preventive programs aimed at improving social adaptation and emotional well-being among adolescents and young adults.

Keywords: depression, resilience, social support, self-esteem, loneliness, anxiety, adolescence.

ЗМІСТ

Анотація.....	2
Перелік умовних позначень.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Самотність як психологічне явище.....	10
1.2. Підходи до визначення поняття самотності.....	12
1.3. Прояви самотності в психології.....	14
1.4. Психологічні особливості самотності підліткового віку.....	15
1.5. Вікові зміни у сфері спілкування та емоцій.....	16
1.6. Чинники, що впливають на виникнення самотності у підлітків.....	18
1.7. Опис структурної моделі відчуття самотності у підлітковому віці.....	21
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	25
2.1. Методики та організація дослідження.....	25
2.2. Вибірка та обґрунтування методів.....	25
2.3. Інструменти дослідження самотності.....	28
2.4. Аналіз отриманих результатів.....	28
2.5. Аналіз взаємозв'язку між рівнем самотності та індивідуально- психологічними рисами особистості.....	32
2.6. Гендерні відмінності у переживанні самотності.....	40

2.7. Формування та опис програми, спрямованої на запобігання і подолання самотності.....	42
Висновки до розділу 2.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна епоха, що відзначається стрімким ритмом життя, цифровими трансформаціями у сфері комунікації, посиленням індивідуалізації та розмитістю соціальних орієнтирів, актуалізує проблему самотності. Особливо значущим є її прояв у юнацькому віці – періоді активного формування особистісної ідентичності, становлення ціннісних установок, моральних принципів і навичок соціальної взаємодії. Молодь у цьому віковому проміжку є вразливою до зовнішньої оцінки, прагне емоційної підтримки, визнання та інтеграції в соціальне середовище. При нестачі цих чинників зростає ризик емоційного відчуження, відчуття самотності, тривожних проявів і депресивного настрою.

У зв'язку з вищезазначеним, дослідження психологічних аспектів самотності в юнацькому віці набуває особливої ваги. Такий аналіз дозволяє глибше усвідомити індивідуальні особливості переживання самотності, окреслити чинники, що сприяють її виникненню чи послабленню, а також слугуватиме підґрунтям для створення ефективних заходів психологічної підтримки й профілактики для молоді.

Мета дослідження: дослідження має на меті всебічно проаналізувати психологічні аспекти переживання самотності у молоді віком від 16 до 23 років, приділяючи особливу увагу її впливу на емоційний стан та характер соціальної взаємодії. Заплановано встановити типові прояви самотності, проаналізувати її взаємозв'язок із самооцінкою, соціальними навичками та емоційною стійкістю, а також визначити чинники, що сприяють її виникненню або, навпаки, запобігають їй. Результати мають лягти в основу рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Провести аналітичний огляд наукової літератури, що стосується природи самотності, її емоційних проявів та впливу на соціальні взаємини у юнацькому віці.
2. Виокремити психологічні чинники, які можуть виступати каталізаторами або захисними механізмами у формуванні почуття самотності серед молоді.

3. Обрати та обґрунтувати психодіагностичні методики для вимірювання рівня самотності, самооцінки, емоційної стабільності та комунікативної компетентності.

4. Здійснити емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення специфіки переживання самотності та її взаємозв'язків із ключовими психологічними характеристиками.

5. Провести кількісно-якісний аналіз отриманих результатів, виокремити типові моделі переживання самотності у підлітків.

6. Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки молодих людей, які відчують самотність, та шляхів розвитку у них адаптивних емоційних і соціальних навичок.

Об'єкт дослідження – самотність як емоційно-психологічне явище, притаманне юнацькому віковому етапу.

Предмет дослідження – психологічні характеристики самотності, її типологія та чинники, що впливають на глибину й інтенсивність її переживання серед молоді.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз наукової літератури з психології розвитку, вікової, соціальної та особистісної психології; систематизація і узагальнення теоретичних підходів до дослідження самотності); емпіричні (тестування); методи обробки даних (якісний аналіз, кореляційний аналіз та порівняльний аналіз методом t-тесту Стюдента);

психодіагностичні методики: «Шкала самооцінки Розенберга» – для оцінки рівня загальної самооцінки особистості, що відображає її позитивне або негативне ставлення до себе; «Опитувальник депресії Бека» – для оцінки рівня депресивних проявів, охоплюючи афективні, когнітивні та соматичні аспекти депресії; «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» – для оцінки суб'єктивного сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших; «Опитувальник соціальної підтримки «The Social Support Questionnaire (SSQ)» – для оцінки рівня та суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, зокрема її кількісні та якісні характеристики; «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)» – для оцінки рівня тривожності як ситуативного

стану (реакція на поточні події) та як стійкої особистісної характеристики; «Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale)» – для вимірювання рівня самотності, визначаючи емоційне та соціальне відчуття ізоляції; «Рейтинг самотності в соціальних мережах «Lonely-10: A Brief Measure of Loneliness in the Digital Age» – для оцінки рівня самотності, пов’язаної з використанням цифрових технологій та соціальних мереж; «Опитувальник життєстійкості» або «Hardiness Survey» для оцінки рівня життєстійкості особистості, що включає здатність адаптуватися до стресових ситуацій та справлятися з життєвими труднощами.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: було досліджено психологічні особливості самотності саме у контексті юнацького віку, з урахуванням специфіки особистісного розвитку молоді. Визначено три основні типи переживання самотності – емоційна, соціальна та екзистенційна, а також проаналізовано їхні зв’язки із такими характеристиками, як тривожність, рівень самооцінки, соціальна активність, адаптованість та емоційна стійкість.

Доведено, що самотність у юнацькому віці може мати як деструктивний вплив на особистість, так і виступати чинником рефлексії, внутрішнього зростання, самопізнання, за умови наявності відповідної підтримки.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у практиці шкільних та університетських психологів, соціальних педагогів, консультантів для формування ефективних програм психологічної підтримки молоді, профілактики емоційного вигорання та соціальної ізоляції. Запропоновані рекомендації сприятимуть розвитку емоційної компетентності, підвищенню стресостійкості, розвитку навичок побудови здорових міжособистісних відносин. Матеріали дослідження можуть бути інтегровані в освітні курси з вікової, соціальної та педагогічної психології.

Структура та обсяг роботи. Робота включає вступ, два основних розділи, висновки, список використаних джерел (66 позицій, з яких 46 – іноземні публікації) та додатки. Загальний обсяг становить 73 сторінок, із яких 43 відведено основному змісту. Робота доповнена 6 таблицями та 3 рисунками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Самотність як психологічне явище

Самотність розглядається як складне психічне явище, що включає в себе внутрішнє відчуття відокремленості, дефіциту значущих соціальних зв'язків або браку емоційної взаємодії з іншими людьми. Її суть полягає не стільки у фізичній віддаленості, скільки у переживанні дискомфорту від ненаповненості міжособистісного спілкування [47, с. 33].

У психологічній науці самотність трактують як специфічний емоційний стан, що формується на тлі ослаблення або втрати важливих соціальних контактів. Згідно з типологією К. Вайсса, [66, с. 17–24], виділяють два основні різновиди самотності: емоційну – пов'язану з відсутністю глибоких, довірчих стосунків, та соціальну – обумовлену нестачею контактів у ширшому міжособистісному просторі.

Згідно з когнітивною концепцією, відчуття самотності виникає тоді, коли існує значний розрив між очікуваним рівнем соціальної взаємодії та тим, що фактично має місце [48, с. 3–7]. Такий дисбаланс викликає негативні емоційні переживання, зокрема тривогу, втрату надії чи зниження впевненості в собі [31, с. 696–698].

У руслі екзистенційної традиції самотність розглядається як невід'ємна складова людського буття. Ірвін Ялом підкреслює, що це явище пов'язане з глибинним усвідомленням особистої унікальності, свободи та екзистенційної відокремленості [20, с. 356–362].

Таким чином, самотність варто розглядати не лише як особистий досвід недостатності соціальних зв'язків, а й як складний психофілософський феномен, тісно пов'язаний із природою людського існування.

Самотність має складну психологічну структуру, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний з оцінкою власних соціальних зв'язків; емоційний – з переживанням негативних емоцій, таких як смуток і тривога; поведінковий – з униканням соціальних контактів. Ці компоненти взаємодіють, посилюючи відчуття самотності.

Детальний аналіз цієї структури представлений у дослідженні, опублікованому в журналі *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022 року, де автори підкреслюють важливість розуміння внутрішньої структури самотності для розробки ефективних інтервенцій [45, с. 1–2].

Існує достовірний зв'язок між самотністю та погіршенням психоемоційного стану: у численних дослідженнях виявлено її кореляцію з підвищеним рівнем тривожності, депресивними симптомами, емоційним вигоранням, відчуттям безнадії та навіть суїцидальними думками [22, с. 1–3].

Явище екзистенційної ізоляції передбачає глибинне усвідомлення відокремленості особистого досвіду та неможливості його повного розуміння іншими людьми. Такий стан значно відрізняється від звичайної соціальної самотності і часто супроводжується серйозними психоемоційними наслідками, зокрема підвищеним ризиком депресії й тривожних розладів [32, с. 61–73].

Коли відчуття самотності стає постійним і не зникає впродовж тривалого часу, йдеться про хронічну форму, яка негативно впливає як на психологічний, так і на фізіологічний стан людини. Такий стан асоціюється з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, деменції, тривожних розладів і навіть передчасної смертності. [27].

Самотність є звичним явищем у студентському середовищі, і вона здатна суттєво впливати як на психологічне благополуччя, так і на навчальну мотивацію. Дослідники виділяють різновиди самотності – емоційну та соціальну – кожна з яких має свої поведенкові та емоційні особливості. Використання сучасних цифрових інструментів, зокрема біомаркерів, дозволяє більш точно визначати тип переживання самотності і підбирати персоналізовані стратегії інтервенції [49, с. 1–2].

Феномен самотності активно досліджується й в українському науковому дискурсі – фахівці аналізують як її причини, так і наслідки, розглядаючи вплив особистісних чинників, соціального оточення та культурних контекстів.

М. Мушкевич у своїй праці аналізує психологічні витоки самотності, приділяючи увагу внутрішнім механізмам самоідентифікації, особистісним особливостям і стилям виховання, що впливають на формування почуття ізоляції в дорослому віці [11, с. 29–32].

Л. Магдисюк та І. Притка у своїх дослідженнях підкреслюють, що самотність у підлітків може мати як деструктивний характер, що веде до психосоматичних порушень, так і потенціал для особистісного зростання, залежно від контексту переживання. Особливу увагу авторки приділяють впливу цифрового середовища на інтенсивність почуття самотності. [9, с. 105–111].

А. Сукнацька акцентує увагу на впливі рівня суб'єктивного сприйняття самотності на формування соціальних потреб, ставлення до інших людей і до себе. Вона також виокремлює гендерні відмінності у переживанні цього явища та зв'язок самотності із задоволеністю сенсом життя [16, с. 142–147].

О. Помазова підкреслює тісний зв'язок між відчуттям самотності у підлітків та нестабільною самооцінкою. Автор зазначає, що підвищена вразливість до соціального неприйняття, а також прагнення до емоційної підтримки є ключовими чинниками, які підсилюють суб'єктивне відчуття ізоляції [12, с. 206–214].

В. Малімон звертає увагу на взаємозв'язок між самотністю та рівнем міжособистісної тривожності в юнацькому віці. За її спостереженнями, переживання соціальної ізоляції часто супроводжується підвищеною емоційною напругою у спілкуванні, що, у свою чергу, призводить до замкненості й подальшого уникнення контактів [8, с. 166–170].

М. Лазарець у своєму аналізі вказує на ряд ресурсних чинників, що можуть послаблювати негативний вплив самотності: зокрема, розвиток комунікативних навичок, адекватна самооцінка, емоційна стійкість та здатність формувати значущі міжособистісні зв'язки [7, с. 131–136].

Я. Китчак акцентує увагу на специфіці проявів самотності серед учнів закладів професійної освіти. Автор вказує, що соціальна тривожність, обмежене коло довірчих контактів та труднощі в емоційному самовираженні є характерними чинниками самотності в цій категорії молоді. [4, с. 45–60].

Дослідження, проведене серед підлітків у Чехії та США, виявило, що до 10% юнаків систематично переживають самотність. Основні чинники включають низький рівень соціальної підтримки, пережите цькування та емоційну нестабільність у родині [55, с. 4–6].

Самотність у підлітковому віці пов'язана з численними психологічними розладами, зокрема депресією, тривожністю та розладами сну. Фінське дослідження свідчить, що частота самотності серед 15-річних дівчат зросла з 11% у 2006 році до 25% у 2018 році. Це супроводжувалося підвищенням рівня психологічного дискомфорту, включаючи нервозність і втомлюваність [36, с. 55–57].

Інше дослідження виявило, що самотність у підлітковому віці є передумовою для розвитку серйозних психічних порушень у дорослому віці, включаючи тривожні розлади, ізоляцію, а також суїцидальні думки [40, с. 1219–1221].

Соціальні мережі мають двоякий вплив: вони можуть як полегшувати контакт, так і поглиблювати відчуття ізоляції через соціальне порівняння та страх пропущених можливостей (FOMO). Надмірне використання соцмереж корелює з вищим рівнем емоційної самотності у підлітків [44, с. 2–4].

1.2. Підходи до визначення поняття самотності

Самотність – складне й багатогранне психосоціальне явище, яке виходить далеко за межі простої фізичної ізоляції. Це насамперед внутрішнє відчуття відчуження, розірваності зв'язків і емоційної віддаленості навіть у присутності інших людей. У наукових підходах (К. Вайсс, Пеепл, Мадді та ін.) виділяються три ключові типи самотності – соціальна, емоційна та екзистенційна, кожна з яких має свою етіологію й психоемоційні наслідки.

З погляду психології, самотність не є однорідним станом, а включає у себе кілька компонентів: когнітивний – що стосується особистого сприйняття й оцінки міжособистісних стосунків; емоційний – пов'язаний із переживаннями смутку, тривоги, втрати; та поведінковий – який може виявлятися у соціальному уникненні або, навпаки, у посиленому пошуку спілкування [45, с. 3–4]. У певних випадках цей стан стає хронічним і трансформується у стійкий фактор ризику для ментального й фізичного здоров'я: зростає ймовірність розвитку

депресивних розладів, тривожності, психосоматичних хвороб і навіть смертності від серцево-судинних ускладнень [27].

Юнацький період є особливо вразливим до появи самотності, адже саме в цей час особистість прагне знайти своє місце в соціумі, набути самостійності й визнання. Підлітки переживають значний тиск із боку зовнішніх очікувань, стикаються з питаннями ідентичності, і часто – з нестабільністю у стосунках [49]. Цифрове середовище лише підсилює напруження: порівняння себе з іншими в соцмережах і страх бути виключеним з онлайн-життя поглиблюють емоційну самотність [22, с. 4–6].

Підлітки можуть демонструвати різні поведінкові реакції на самотність: ізоляцію, погіршення академічної мотивації, звернення до шкідливих звичок. У контексті цифрової епохи проблема ускладнюється – надмірне використання соціальних мереж, попри видиму «включеність» у соціальне середовище, може не зменшувати, а, навпаки, поглиблювати суб'єктивне почуття самотності [23, с. 7–8].

Самотність є не лише індивідуальною проблемою, але й соціальним явищем, що потребує комплексної міждисциплінарної відповіді. Ефективні стратегії подолання включають: психологічну підтримку, розвиток емоційного інтелекту, сприяння залученості до соціального життя, а також створення підтримуючого шкільного та сімейного середовища. Ключову роль у подоланні самотності відіграє також розвиток психологічної гнучкості – здатності адаптуватися до змін і зберігати внутрішній баланс у складних соціальних ситуаціях [56, с. 5–6].

Узагальнюючи, самотність у юнацькому віці є складним інтегрованим явищем, яке поєднує особистісні, соціальні та культурні фактори. Її ігнорування несе ризики для всього суспільства, оскільки саме молодь – це майбутнє суспільства, а їхнє психічне здоров'я має бути в пріоритеті. Знання психологічних механізмів самотності є основою для створення ефективних

інтервенцій, що сприяють розвитку стійкості, емпатії та здатності до глибоких стосунків.

1.3. Прояви самотності в психології

Самотність у психології розглядається як суб'єктивне, індивідуальне переживання емоційної ізоляції, відчуження та роз'єднаності. Це не лише відсутність соціальних зв'язків, а й внутрішнє переконання у їхній незначущості або недостатності. Вона може бути як тимчасовою (ситуативною), так і тривалою (хронічною), впливаючи на різні сфери психічного та фізичного функціонування особистості [26, с. 17–19].

Емоційна складова самотності найчастіше проявляється у формі глибоких негативних переживань, зокрема:

1. Почуття туги, смутку, тривоги, внутрішньої порожнечі;
2. Відчуття власної непотрібності, відторгнення з боку інших;
3. Емоційного виснаження, викликаного тривалою відсутністю підтримки [26, с. 42].

Дослідження вказують, що емоційна самотність можлива навіть у близьких міжособистісних стосунках, коли відсутня глибина, щирість чи емоційна відкритість [15].

На когнітивному рівні самотність зумовлює:

1. Схильність до самозвинувачення (напр., думки «зі мною щось не так»);
2. Фокус на негативному соціальному досвіді;
3. Інтерпретацію нейтральних ситуацій як ворожих;
4. Труднощі з концентрацією уваги та прийняттям рішень [25, с. 448; 31, с. 697–698].

Такі мисленнєві викривлення формують стійке переконання у неможливості змінити ситуацію, що сприяє ще глибшій ізоляції [17].

Самотність також має виражені поведінкові наслідки, які включають:

1. Зниження соціальної активності, уникнення контактів;

2. Відсутність ініціативи у встановленні нових стосунків;
3. У деяких випадках – надмірна поступливість або агресивність як захисна реакція [31, с. 703–704].

Поряд із цим спостерігаються порушення у сні, апетиті (переїдання або анорексія), що погіршують загальний психосоматичний стан [64].

Хронічне переживання самотності впливає на фізіологічне здоров'я:

1. Підвищення рівня кортизолу – гормону стресу [25, с. 454];
2. Ризик серцево-судинних захворювань (гіпертонія, порушення серцевого ритму) [31, с. 707].
3. Порушення сну;
4. Активація тих самих мозкових зон, що відповідають за фізичний біль, під час соціального відторгнення [29, с. 291].

Таким чином, самотність є багатоаспектним феноменом, що впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її мислення, поведінку та фізичне здоров'я. Усвідомлення проявів цього стану є ключовим етапом для подальшої профілактики його хронізації.

«Самотність – це не просто сум. Це біологічний сигнал, подібний до болю, який вказує, що щось потрібно змінити» [26, с. 45].

1.4. Психологічні особливості самотності підліткового віку

Підлітковий вік є вразливим періодом, у якому формуються основи самосприйняття, самооцінки та міжособистісних взаємин. Самотність у цьому віці не лише емоційно болісна, а й потенційно деструктивна для розвитку особистості. Вона проявляється як внутрішнє відчуття ізоляції, навіть за наявності соціальних контактів, та часто супроводжується страхом неприйняття, низькою самооцінкою, тривожністю [39, с. 1263].

Підлітки, які переживають самотність, часто стикаються з такими емоційними станами, як сум, апатія, дратівливість і відчай. Вони можуть почуватися непотрібними, нелюбимими або «невидимими» у соціумі. За даними

досліджень, самотність в підлітковому віці корелює з депресивною симптоматикою та високим рівнем тривожності [31, с. 700]. Емоційна нестабільність у цей період часто спричинена недостатнім рівнем підтримки з боку батьків, вчителів та однолітків.

На когнітивному рівні самотність змінює спосіб мислення підлітка: вони схильні інтерпретувати нейтральні або навіть доброзичливі соціальні сигнали як ворожі або байдужі [25, с. 448]. Розвивається негативна когнітивна схема: «Я не заслуговую на стосунки», «Я не цікавий іншим». Такі переконання знижують соціальну ініціативу та підсилюють ізоляцію.

Підлітковий період характеризується зростанням потреби в афіліації – бажанні належати до певної групи. Однак самотність порушує соціальну інтеграцію. Підлітки можуть уникати соціальної взаємодії, або навпаки – поводитися провокативно, намагаючись привернути увагу. Самотність часто супроводжується труднощами у формуванні глибоких довірчих стосунків, що є базовою потребою у цьому віці [63, с. 105].

Хронічна самотність у підлітків асоціюється з порушенням сну, змінами апетиту, соматичними скаргами (наприклад, болі в животі чи голові), підвищеним рівнем кортизолу. Це може бути проявом психосоматичної реакції на емоційне навантаження [29, с. 290]. Дослідження демонструють, що соціальна ізоляція активує ті самі ділянки мозку, що й фізичний біль.

Сучасні підлітки часто намагаються компенсувати дефіцит живого спілкування через соцмережі. Проте це лише посилює відчуття самотності, особливо коли підліток порівнює своє життя з «ідеалізованими» образами інших [58, с. 9]. Надмірне користування гаджетами знижує якість міжособистісного контакту та може призводити до ще більшої емоційної ізоляції.

1.5. Вікові зміни у сфері спілкування та емоцій

Підлітковий вік супроводжується значними трансформаціями у сфері міжособистісного спілкування та емоційного реагування. Цей етап

характеризується активним формуванням «Я-концепції», зростанням значущості контактів із ровесниками, розвитком емоційної саморегуляції та виникненням потреби в автономії [10, с. 84].

У період змін у сфері спілкування значно зростає роль позасімейного середовища. Підлітки дедалі більше орієнтуються на однолітків, і саме міжособистісні відносини в колективі стають джерелом самоствердження та критерієм самооцінки. Основними мотивами спілкування стають потреба у визнанні, підтримці, емоційній близькості [1, с. 45]. Саме в підлітковому віці з'являється схильність до утворення тісних емоційних зв'язків з друзями та зростає чутливість до соціального неприйняття або виключення з групи [39, с. 1265].

Недостатність або порушення соціальних контактів у цей період можуть сприйматися особливо болісно, що сприяє формуванню стійкого відчуття самотності. Внаслідок зростаючої потреби в ідентифікації з однолітками, підліток прагне бути прийнятим, а будь-яка соціальна ізоляція викликає внутрішній конфлікт і зниження самооцінки [62, с. 106].

Емоційна сфера підлітків ускладнюється під впливом гормональних змін і когнітивного розвитку. Вони починають усвідомлювати та рефлексувати власні емоції, однак емоційна нестабільність усе ще залишається характерною рисою цього віку [14, с. 131]. Частими є перепади настрою, схильність до афективних реакцій, гіперболізація переживань.

Підлітки переживають емоції глибше, ніж діти, проте ще не володіють достатньою здатністю до ефективної емоційної саморегуляції. Це ускладнює процес подолання стресу та формує вразливість до таких станів, як тривожність, депресивність або почуття покинутості [59, с. 9]. Водночас важливу роль у стабілізації емоційного стану починають відігравати підтримувальні стосунки з близькими людьми, особливо друзями.

У підлітковому віці зростає здатність до емпатії – розуміння й співпереживання почуттям інших людей. Це пов'язано з розвитком соціального

інтелекту та рефлексивного мислення. Підлітки починають усвідомлювати, як їхні дії впливають на інших, формується моральна відповідальність у міжособистісних взаємодіях [28, с. 117]. Проте недосвідченість у контролі власних емоцій і невміння конструктивно виражати почуття може призводити до конфліктів і почуття нерозуміння з боку дорослих чи ровесників.

З одного боку, прагнення до автономії та незалежності сприяє емоційному дозріванню, з іншого – підліток може відчувати амбівалентність: бажання самостійності поєднується зі страхом бути покинутим або відкинутим [54, с. 227]. Ці суперечності часто створюють емоційну напругу й загострюють переживання самотності.

Ще одним ключовим аспектом є підвищена чутливість до оцінки з боку соціального оточення. Підлітки прагнуть соціального схвалення, а негативна реакція однолітків або відсутність належної уваги можуть бути сприйняті як доказ власної непотрібності чи неадекватності. Це підсилює емоційні реакції, почуття сорому, невпевненості та ізоляції [54, с. 207–208].

Нейропсихологічні дослідження доводять, що в підлітковому віці активується зона мозку, пов'язана з емоційною реакцією на соціальне виключення (особливо в префронтальній корі та смугастому тілі), що пояснює інтенсивні переживання навіть незначної відмови в контакті [43, с. 688].

Успішна соціалізація в підлітковому віці безпосередньо залежить від наявності підтримки – як із боку дорослих, так і з боку однолітків. Теплі й довірливі стосунки в родині, з учителями та близькими друзями знижують ризик тривалого відчуття самотності й сприяють розвитку позитивної самооцінки та стійкості до стресів [24, с. 86].

Згідно з дослідженнями українських психологів, емоційна підтримка в колі друзів є ключовим компенсаторним механізмом при нестачі розуміння в родинному середовищі [6, с. 99]. Водночас брак підтримки або пережитий досвід булінгу значно підвищують ризик психологічних порушень, включаючи тривожні розлади, депресію та соціальну ізоляцію.

Підлітковий вік є критичним етапом емоційного та соціального розвитку, у якому формуються самооцінка, ідентичність та моделі міжособистісних взаємин. Самотність у цей період часто має деструктивний вплив, проявляючись як відчуття ізоляції попри наявність соціальних контактів [39, с. 1263] і супроводжуючись тривожністю, депресивними станами, низькою самооцінкою [31, с. 700]. Водночас у підлітків спостерігається когнітивна схильність інтерпретувати соціальні сигнали як ворожі, що поглиблює ізоляцію [25].

Потреба в афіліації й визнанні з боку однолітків зростає, а будь-яке виключення з групи викликає внутрішній конфлікт і зниження самооцінки [62, с. 106]. Емоційна нестабільність, викликана гормональними та когнітивними змінами, ускладнює емоційну саморегуляцію [13, с. 131], що сприяє вразливості до тривожності та депресії [59, с. 9]

Нейропсихологічні дослідження підтверджують, що соціальне відторгнення активує ті ж ділянки мозку, що й фізичний біль [29, с. 290; 43, с. 688], підсилюючи переживання самотності. Водночас підтримка з боку родини та друзів суттєво знижує ризик тривалого переживання самотності [24, с. 86] і виступає захисним чинником у процесі соціалізації [5, с. 99]. Таким чином, ключовим завданням у роботі з підлітками є забезпечення емоційної підтримки й створення умов для безпечного соціального середовища.

1.6. Чинники, що впливають на виникнення самотності у підлітків

Одним із ключових чинників самотності у підлітковому віці є порушення емоційного зв'язку з батьками. Недостатня увага, емоційна холодність або конфліктність у сім'ї сприяють формуванню у підлітка почуття емоційної ізоляції та відчуження. Дослідження підтверджують, що батьківська підтримка та якість сімейних стосунків мають значущий вплив на емоційний добробут підлітка [38, с. 411]. Зокрема, емоційна віддаленість матері або батька корелює з підвищеним рівнем суб'єктивної самотності.

Подібну точку зору підтверджують українські дослідження: у підлітків із неблагополучних сімей частіше спостерігається тривожність, замкнутість і відчуття непотрібності [2, с. 48–49].

Середовище однолітків відіграє визначальну роль у становленні підлітка. Відсутність підтримки з боку друзів або пережитий досвід соціального виключення (наприклад, булінг, ігнорування) значно підвищують рівень самотності. Підлітки, яких часто відкидають або не приймають у групі, формують негативне уявлення про себе, знижують соціальну активність, що поглиблює ізоляцію [50, с. 146].

У контексті школи важливим чинником виступає емоційний клімат класу та підтримка з боку педагогів. Недооцінка особистісних потреб учнів, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу – все це сприяє емоційному відчуженню [51, с. 161].

Індивідуально-психологічні риси також можуть сприяти виникненню самотності. Замкнутість, низька самооцінка, тривожність, соціальна незграбність – усе це є предикторами відчуженості. У підлітків із високим рівнем самокритики часто виникають труднощі у встановленні нових стосунків і страх бути неприйнятним [63, с. 89]. Навіть у соціально активних підлітків внутрішнє почуття самотності може бути наслідком високих стандартів щодо якості міжособистісного контакту.

За даними українських психологів, чим вищий рівень особистісної тривожності – тим частіше підлітки повідомляють про почуття ізольованості, навіть за наявності широкого кола знайомств [19, с. 57].

Хоча інтернет та соціальні мережі можуть виступати як засіб комунікації, дослідження вказують, що надмірне використання цифрових платформ підвищує ризик соціальної ізоляції. Підлітки, які замінюють реальні контакти віртуальними, часто мають поверхневі зв'язки, що не забезпечують емоційної підтримки [58, с. 14].

Надмірна онлайн-активність також пов'язана з порівнянням себе з іншими, що веде до зниження самооцінки та переживань емоційної недостатності [35, с. 117].

Підлітки з меншинних етнічних чи культурних груп часто переживають самотність через почуття відчуження, дискримінації або незбігу культурних цінностей. Вони можуть не мати можливості вільно виражати свою ідентичність, що призводить до відчуття «іншості». У дослідженні Вірджинії Дуглас Томас та Маргарити Азмітії 2014 року зазначається, що підлітки, які стикаються з культурною маргіналізацією, мають підвищений ризик емоційної ізоляції – особливо, якщо вони не мають підтримки у соціумі [57, с. 450].

Крім того, підлітки з сімей, де знецінюється емоційне вираження або переважають авторитарні моделі виховання, частіше демонструють внутрішнє відчуження, оскільки не вчаться відкритому вираженню власних почуттів і не отримують емоційної валідизації [33, с. 210–211].

Гендер теж може впливати на переживання самотності. Дівчата частіше повідомляють про емоційні форми самотності, пов'язані з якістю стосунків, тоді як хлопці – про соціальну самотність, пов'язану з кількістю контактів. Як показало дослідження, проведене Ван Рокелом та колегами у 2015 році, у дівчат підліткового віку самотність сильніше пов'язана з низькою задоволеністю емоційною близькістю з подругами [60, с. 70–71].

Також у хлопців вищий ризик залишитися непоміченими у своєму переживанні самотності через соціальні очікування щодо стриманості й емоційної стійкості [65, с. 103].

Психологічні травми, зокрема досвід насильства, булінгу або ігнорування в соціальному середовищі, є критично важливими чинниками. Вони можуть спричинити глибоке почуття небезпеки у соціальних стосунках і сприяти формуванню тривалого емоційного відчуження. Література свідчить, що постраждалі від булінгу підлітки часто ізолюються і мають занижену самооцінку, що формує «порочне коло» самотності [21, с. 513].

Також посттравматичні реакції – як уникнення нових соціальних ситуацій, гіперчутливість до критики – посилюють самотність у довгостроковій перспективі [37, с. 28].

До чинників, що підвищують вразливість до самотності, належать:

1. Інтровертованість;
2. Підвищена тривожність;
3. Низька самооцінка;
4. Недостатньо розвинені навички соціальної взаємодії.

Згідно з результатами дослідження Памели Джейн Кволтер та іншими колегами у 2015 році, підлітки з низьким рівнем соціальної компетентності мають більше труднощів у встановленні та збереженні дружніх стосунків, що з часом поглиблює їхню самотність [50, с. 709–710].

Підліткова самотність є багатовимірним явищем, зумовленим комплексом взаємопов'язаних чинників. Одним із провідних є якість стосунків у сім'ї – емоційна віддаленість, недостатність батьківської підтримки або конфліктність підвищують ризик відчуження та ізоляції [38, с. 411; 2, с. 48–49]. Соціальне середовище однолітків також відіграє ключову роль: досвід булінгу, виключення з групи або відсутність емоційного прийняття посилює суб'єктивне відчуття самотності [50, с. 146; 51, с. 161].

Не менш значущими є індивідуально-психологічні характеристики підлітків — тривожність, замкнутість, низька самооцінка та соціальна незграбність є факторами, що сприяють емоційній ізоляції [63, с. 89; 18, с. 57]. У свою чергу, надмірна залученість до цифрового простору, заміна реальних соціальних контактів віртуальними, спричиняє неадекватне емоційне задоволення і лише поглиблює відчуття самотності [58, с. 14; 35, с. 117].

Культурні та гендерні особливості також впливають: підлітки з етнічних меншин або ті, хто не відповідає соціальним очікуванням, частіше переживають емоційну відчуженість [57, с. 450; 33, с. 210–211; 61, с. 70–71]. Додатковим критичним чинником є наявність психологічної травматизації, зокрема булінгу

або насильства, що призводить до тривалих наслідків у вигляді ізоляції й соціальної тривожності [21, с. 513; 37, с. 28].

Загалом, чим більше факторів ризику поєднується в індивідуальній історії підлітка, тим вищою є ймовірність розвитку стійкого відчуття самотності та емоційної відчуженості [50, с. 709–710].

1.7. Опис структурної моделі відчуття самотності у підлітковому віці

Опис структурної моделі відчуття самотності у підлітковому віці спирається на багатовимірний підхід, який враховує взаємодію індивідуальних, сімейних, шкільних, соціальних та культурних чинників. Ця модель дозволяє глибше зрозуміти, як різні аспекти життя підлітка впливають на його відчуття самотності.

Особистісні риси, такі як інтровертованість, низька самооцінка, тривожність та соціальна незграбність, є предикторами самотності у підлітків. Дослідження показують, що підлітки з низьким рівнем соціальної компетентності мають більше труднощів у встановленні та збереженні дружніх стосунків, що з часом поглиблює їхню самотність [50, с. 709–710].

Якість стосунків з батьками відіграє ключову роль у формуванні відчуття самотності. Емоційна холодність, недостатня підтримка або конфлікти в сім'ї можуть сприяти виникненню почуття ізоляції у підлітків [38, с. 411]. Зокрема, емоційна віддаленість матері або батька корелює з підвищеним рівнем суб'єктивної самотності.

Емоційний клімат класу та підтримка з боку педагогів мають значущий вплив на відчуття самотності. Недооцінка особистісних потреб учнів, авторитарний стиль викладання та відсутність індивідуального підходу сприяють емоційному відчуженню [51, с. 161].

Відсутність підтримки з боку друзів або пережитий досвід соціального виключення, такого як булінг чи ігнорування, значно підвищують рівень самотності. Підлітки, яких часто відкидають або не приймають у групі,

формують негативне уявлення про себе, знижують соціальну активність, що поглиблює ізоляцію [50, с. 146].

Хоча інтернет та соціальні мережі можуть виступати як засіб комунікації, дослідження вказують, що надмірне використання цифрових платформ підвищує ризик соціальної ізоляції. Підлітки, які замінюють реальні контакти віртуальними, часто мають поверхневі зв'язки, що не забезпечують емоційної підтримки [58, с. 14].

Підлітки з меншинних етнічних чи культурних груп часто переживають самотність через почуття відчуження, дискримінації або незбігу культурних цінностей. Вони можуть не мати можливості вільно виражати свою ідентичність, що призводить до відчуття «іншості» [57, с. 450].

Досвід насильства, булінгу або ігнорування в соціальному середовищі є критично важливими чинниками. Вони можуть спричинити глибоке почуття небезпеки у соціальних стосунках і сприяти формуванню тривалого емоційного відчуження. Література свідчить, що постраждалі від булінгу підлітки часто ізолюються і мають занижену самооцінку, що формує «порочне коло» самотності [21, с. 513].

Отже, структурна модель відчуття самотності у підлітковому віці є багатовимірною та включає індивідуальні, сімейні, шкільні, соціальні, культурні та психологічні аспекти. Розуміння цих взаємозв'язків є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки підлітків та зменшення рівня самотності серед молоді.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз проблеми самотності в юнацькому віці свідчить про складність, багатогранність і багаторівневу природу цього феномена. Самотність постає не лише як суб'єктивне переживання, а й як складний емоційно-психологічний стан, що зумовлений розривом або нестачею значущих міжособистісних зв'язків. У межах сучасної психологічної науки

самотність інтерпретується як досвід соціального відчуження, емоційного вакууму, що може негативно впливати на самосприйняття, самооцінку, соціальну активність і загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Особливу увагу вивченню самотності приділяють у контексті юнацького віку, оскільки саме цей період є сенситивним для формування ідентичності, розвитку глибоких міжособистісних стосунків та побудови соціальних зв'язків. Юнаки й дівчата, проходячи крізь кризу самовизначення та пошуку власного місця в суспільстві, часто виявляються вразливими до почуття самотності. Теоретичні підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників дають змогу визначити, що в юнацькому віці самотність може виступати як тимчасовим адаптаційним механізмом, так і деструктивним станом, який спричиняє зниження рівня стресостійкості, емоційне виснаження, тривожність і навіть депресивні симптоми [22, с. 4–6].

Аналіз досліджень показав, що окрім індивідуально-психологічних чинників, важливу роль у формуванні відчуття самотності відіграють соціальні умови: порушення в системі міжособистісної взаємодії, недостатній рівень підтримки з боку родини та однолітків, труднощі в комунікації, вплив цифрового середовища. При цьому самотність тісно корелює із самооцінкою, рівнем тривожності, соціальною компетентністю та здатністю до рефлексії [47, с. 33].

Таким чином, узагальнення теоретичних положень дозволяє стверджувати, що проблема самотності в юнацькому віці потребує комплексного, міждисциплінарного підходу з урахуванням вікових, індивідуальних та соціокультурних особливостей. Подальше емпіричне вивчення цієї проблеми є важливою основою для розроблення ефективних психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я юнацтва та розвиток їх соціальної адаптованості.

Варто підкреслити, що вивчення феномену самотності в юнацькому віці має не лише теоретичну, а й практичну значущість. У контексті сучасних

соціальних трансформацій – цифровізації спілкування, індивідуалізації суспільства, зростання рівня тривожності серед молоді – проблема самотності набуває особливої актуальності. Молоді люди дедалі частіше стикаються з труднощами встановлення глибоких міжособистісних стосунків, що посилює ризик ізоляції та погіршення психоемоційного стану.

Знання про психологічні характеристики самотності, її типи, причини та наслідки дозволяють фахівцям у сфері освіти, психології та соціальної роботи ефективніше виявляти ознаки проблеми на ранніх етапах і надавати цілеспрямовану підтримку. Окреме значення має формування у юнаків навичок емоційної регуляції, розвитку емпатії, комунікативної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії – як засобів профілактики хронічної самотності.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості переживання самотності: одна і та сама ситуація може бути оцінена різними особами як комфортна ізолюваність або як тяжке емоційне випробування. Це підтверджує необхідність персоналізованого підходу в роботі з юнацькою аудиторією, що передбачає глибоке розуміння психологічного портрета кожного індивіда.

У підсумку, проблема самотності в юнацькому віці є складним феноменом, який потребує не лише глибокого наукового осмислення, а й активного практичного втручання з боку фахівців різних сфер. Теоретичний аналіз, представлений у цьому розділі, створює необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей переживання самотності серед юнаків та вивчення її взаємозв'язку зі стресостійкістю, психоемоційним станом та рівнем соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методи та організація дослідження

Для комплексного вивчення у дослідженні використовувались 8 методик, які дозволили оцінити рівень самооцінки, депресії, соціальної підтримки та ізоляції, рівень ситуативної та особистісної тривожності, рівень самотності, життєстійкості та самотності в соціальних мережах. Дослідження спрямоване на теоретичний аналіз проблеми самотності, емпіричну перевірку її проявів та особливостей у підлітків, а також вироблення практичних рекомендацій щодо зниження її негативного впливу. Перед проведенням методик було повідомлено про цілі та мету дослідження, доведено до відома яким чином і де використовуватимуться результати.

Гіпотези дослідження включають наступні основні положення:

1. Припускаємо, що рівень самотності у підлітків 16-23 років залежить від їхніх особистісних характеристик, соціальних навичок і рівня підтримки з боку оточення.
2. Імовірно, що підлітки з низькою самооцінкою мають вищий рівень суб'єктивної самотності.
3. Припускаємо, чим вищий рівень тривожності у підлітків, тим вищий рівень самотності вони відчують.
4. Відсутність емоційної підтримки з боку сім'ї та друзів є предиктором високого рівня самотності.
5. Припускаємо, що використання соціальних мереж може як зменшувати, так і посилювати самотність залежно від типу взаємодії в них.
6. Імовірно, що самотність у підлітків частіше проявляється у ситуаціях соціального відторгнення чи нерозділених очікувань щодо спілкування.
7. Припускаємо, чим вищий рівень анімаційного інтелекту, тим нижчий рівень самотності.

8. Інтроверти більш схильні до переживання самотності, ніж екстраверти.

2.2. Вибірка та обґрунтування методів

У межах даного дослідження було проведено аналіз психологічних особливостей самотності в підлітковому віці на вибірці молоді віком 16-23 років. Загальна кількість досліджуваних становить 56 людей, з них 28 осіб чоловічої та 28 жіночої статі. Дослідження проводилося у невеликих групах протягом лютого 2025 року.

У дослідженні використовувались наступні методики:

1. «Шкала самооцінки Розенберга»

(Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) є інструментом для оцінки рівня загальної самооцінки особистості, що відображає її позитивне або негативне ставлення до себе. Методика складається з 10 тверджень, розподілених на дві підшкали: позитивну та негативну самооцінку. Респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 4-бальною шкалою.

Кількісний аналіз передбачає підрахунок загального бала (від 10 до 40), де вищі значення вказують на високу самооцінку, середні – на помірний рівень, а низькі – на негативне сприйняття себе. Додатково аналізується баланс між позитивними та негативними твердженнями, що може свідчити про внутрішню стабільність або потенційні ознаки невпевненості.

2. «Опитувальник депресії Бека»

(Beck Depression Inventory, BDI) є психодіагностичним інструментом для оцінки рівня депресивних проявів, охоплюючи афективні, когнітивні та соматичні аспекти депресії. Методика складається з 21 твердження, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою (від 0 до 3 балів), що дозволяє визначити вираженість симптомів.

Підрахунок загального бала (від 0 до 63) дає змогу розподілити респондентів за рівнем депресії: мінімальний (0–9 балів), легкий (10–18), помірний (19–29) або важкий (30–63). Додатковий аналіз окремих пунктів

дозволяє оцінити специфічні аспекти депресивного стану, включаючи ризик суїцидальних думок.

3. «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) призначена для оцінки суб'єктивного сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Методика містить 12 тверджень, які респонденти оцінюють за 7-бальною шкалою. Підраховується загальний рівень соціальної підтримки та окремі показники за трьома джерелами. Вищі значення свідчать про виражене відчуття підтримки, тоді як низькі можуть вказувати на її дефіцит.

4. «Опитувальник соціальної підтримки»

(SSQ) оцінює рівень та суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки, зокрема її кількісні та якісні характеристики. Методика містить дві шкали: кількості джерел підтримки (SSQ-N) та задоволеності підтримкою (SSQ-S). Респонденти зазначають осіб, які можуть надати підтримку, та оцінюють її якість за 6-бальною шкалою. Обробка результатів передбачає обчислення середніх балів за обома шкалами, де високі значення свідчать про розгалужену та ефективну систему підтримки, а низькі – про соціальну ізоляцію або незадоволеність міжособистісними відносинами.

5. «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»

(State-Trait Anxiety Inventory, STAI) призначена для оцінки рівня тривожності як ситуативного стану (реакція на поточні події) та як стійкої особистісної характеристики. Методика складається з двох підшкал: ситуативної тривожності (STAI-S), яка вимірює поточний рівень тривоги, та особистісної тривожності (STAI-T), що відображає схильність до тривожних реакцій. Опитувальник містить 40 тверджень (по 20 для кожної підшкали), на які респонденти відповідають за 4-бальною шкалою.

Результати обробляються шляхом підрахунку окремих балів для кожної підшкали (від 20 до 80 балів). Високі показники (понад 45–50 балів) свідчать про виражену тривожність, низькі (менше 30) – про її відсутність або низький рівень.

6. «Шкала самотності»

(UCLA) призначена для вимірювання рівня самотності, визначаючи емоційне та соціальне відчуття ізоляції. Вона складається з 20 тверджень, що оцінюють два основні аспекти самотності: емоційну (внутрішню ізоляцію та відсутність глибоких зв'язків) та соціальну самотність (відсутність активної соціальної підтримки). Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не так» до 4 – «так»).

Результати обробляються шляхом підрахунку загального балу (від 20 до 80), де високі показники вказують на виражену самотність, а низькі – на відсутність значних переживань щодо самотності. Додатковий аналіз дозволяє розрізняти емоційну та соціальну самотність, що допомагає виявити специфічні потреби особистості в соціальних взаємодіях та емоційній підтримці.

7. «Рейтинг самотності в соціальних мережах»

«Lonely-10» оцінює рівень самотності, пов'язаної з використанням цифрових технологій та соціальних мереж. Методика складається з 10 тверджень, які охоплюють відчуття самотності в онлайн-середовищі, відсутність глибоких соціальних зв'язків через цифрову комунікацію та загальний рівень соціальної ізоляції в цифровому контексті. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не так» до 4 – «так»).

Результати обробляються шляхом підрахунку загального балу (від 10 до 40), де вищі показники вказують на високий рівень самотності в цифровому середовищі, а низькі – на відсутність таких відчуттів.

8. «Опитувальник життєстійкості»

«Hardiness Survey» спрямований на оцінку рівня життєстійкості особистості, що включає здатність адаптуватися до стресових ситуацій та справлятися з життєвими труднощами. Методика дозволяє визначити, наскільки індивід володіє ресурсами для подолання стресу, зберігаючи емоційну стабільність і позитивний погляд на життя навіть у складних обставинах. Опитувальник включає три основні шкали: контроль (оцінює відчуття особистої

відповідальності та контролю за подіями в житті), залученість (визначає ступінь активного вирішення проблем і пошуку смислу в труднощах) та виклик (характеризує готовність сприймати зміни та труднощі як можливості для особистісного розвитку).

Методика складається з 45 тверджень, на які респонденти відповідають за 4-бальною шкалою (від 1 – «повністю не згоден» до 4 – «повністю згоден»). Результати обробляються шляхом обчислення середнього балу для кожної шкали, що відображає рівень контролю, залученості та сприйняття викликів. Загальний бал підсумовує індивідуальні показники, даючи загальне уявлення про рівень життестійкості особистості. Високі показники свідчать про високу життестійкість і здатність адаптуватися до стресу, тоді як низькі – про низьку адаптаційність і стійкість до стресу.

2.3. Інструменти дослідження самотності

Для аналізу результатів було використано такі інструменти дослідження обробки даних:

- Якісний аналіз;
- Кореляційний аналіз;
- Порівняльний аналіз методом t-тесту Стюдента.

2.4. Аналіз отриманих результатів

Результати та інтерпретація якісного аналізу.

У результаті проведеного якісного аналізу було виявлено, що серед хлопців 16 осіб мають середній рівень самооцінки. Низький рівень спостерігається у 8 осіб, а високий – у 4. Дівчат розподіл дещо інший: більшість також має середню самооцінку, але їх 7 осіб. Водночас низький рівень фіксується у 16 осіб, що є найбільшою групою серед усіх категорій, а високий рівень спостерігається у 5 осіб.

У дівчат значно більше випадків низької самооцінки, ніж у хлопців. Це свідчить про більшу схильність дівчат до заниженої самооцінки. У хлопців група середньої самооцінкою майже вдвічі більша за аналогічну групу у дівчат, що вказує на стабільніший рівень самооцінки серед хлопців. Кількість людей із високою самооцінкою приблизно однакова, але у дівчат вона має ширший розкид значень (30-36), тоді як у хлопців коливається лише в межах 30-33.

Дівчата мають більший ризик заниженої самооцінки, що може бути пов'язано з соціальними та психологічними факторами (наприклад, вищими стандартами до себе або впливом оточення). Хлопці мають стабільнішу самооцінку з переважанням середнього рівня. Обидві групи мають нечисленну категорію осіб із високою самооцінкою, що може свідчити про загальну тенденцію до помірної або заниженої оцінки власних якостей.

18 осіб із середнім рівнем соціальної підтримки серед хлопців, 4 особи з низьким та 6 осіб з високим. Серед дівчат також переважає середній рівень (16 осіб). Низький рівень мають 7 осіб, а високий – 6 осіб.

Дівчата частіше мають низький рівень соціальної підтримки, ніж хлопці, що може свідчити про більшу соціальну ізолюваність або відчуття нестачі підтримки. Водночас кількість осіб з високим рівнем підтримки майже однакова серед хлопців і дівчат. Середні показники серед хлопців мають більший розкид (від 3.0 до 5.0), що може означати різноманітність сприйняття соціальної підтримки в цій групі.

Загалом, дівчата частіше відчують низький рівень соціальної підтримки, що може впливати на їхню емоційну сферу. Середній рівень підтримки приблизно однаково поширений у хлопців і дівчат. Група з високим рівнем підтримки також незначно відрізняється між статями, що може свідчити про стабільність сприйняття соціальної підтримки в межах цієї категорії.

Низький рівень депресії у 10 осіб переважає у хлопців. Середній рівень мають 12 осіб, високий – 6 осіб. Серед дівчат ситуація інша: найбільше осіб із

високим рівнем депресії (10). Низький рівень депресії мають 7 осіб, середній – 11.

Дівчата частіше мають високий рівень депресії, хлопці, що може вказувати на вищий рівень емоційного напруження або схильність до депресивних переживань. Середній рівень депресії поширений приблизно однаково в обох групах, а низький рівень частіше зустрічається у хлопців, що може свідчити про кращу психологічну стійкість або меншу схильність до виражених депресивних симптомів.

Дівчата загалом мають вищий рівень депресії, що може бути пов'язано з психологічними, соціальними, або біологічними факторами. Хлопці частіше мають низький рівень депресії, що може свідчити про меншу схильність до депресивних симптомів або інші стратегії подолання стресу. Група з середнім рівнем депресії є досить великою серед обох статей, що може вказувати на загальну тенденцію до помірних депресивних проявів у досліджуваній вибірці.

Серед хлопців переважає низький рівень соціальної ізоляції (15 осіб). Середній рівень спостерігається у 8 осіб, високий – у 5. Серед дівчат найбільше осіб із високими рівнем соціальної ізоляції (12). Низький рівень мають 6 осіб, середній – 10 осіб.

Дівчата значно частіше мають високий рівень соціальної ізоляції, що може свідчити про більшу схильність до почуття самотності або відсутності соціальних зв'язків. Середній рівень соціальної ізоляції розподілений майже рівномірно між статями, але у дівчат він трохи вищий. Низький рівень соціальної ізоляції частіше зустрічається у хлопців, що може вказувати на кращу інтеграцію у соціальне середовище.

Дівчата мають більшу соціальну ізолюваність, що може свідчити про емоційну вразливість або складності у соціальній взаємодії. Хлопці рідше відчують високу соціальну ізоляцію, а більшість із них мають низький рівень відчуженості, що вказує на кращу соціальну адаптацію. Середній рівень

соціальної ізоляції зустрічається у обох статей, що може вказувати на певні труднощі у соціальних зв'язках, але без критичної ізоляції.

Дівчата частіше мають високий рівень ситуаційної тривожності (16 проти 12 у хлопців, що може свідчити про більшу емоційну чутливість або схильність до стресу. Середній рівень зустрічається майже однаково в обох групах (13 хлопців, 10 дівчат). Низький рівень тривожності дуже рідкісний, особливо серед дівчат (тільки 2 випадки).

Високий рівень особистісної тривожності зустрічається однаково часто в обох групах (15 осіб). Середній рівень теж майже однаковий, але трохи вищий у хлопців (12 проти 10). Низький рівень дуже рідкісний у всіх (2 хлопці, 3 дівчини).

Дівчата частіше мають високий рівень ситуаційної тривожності, що може означати гострішу реакцію на стрес. Високий рівень особистісної тривожності зустрічається однаково у хлопців і дівчат, що може вказувати на загальну тенденцію до тривожності в досліджуваній вибірці. Низький рівень тривожності дуже рідкісний серед усіх респондентів, що може свідчити про високий рівень стресу в досліджувальній групі.

Хлопці частіше мають високий рівень самотності, ніж дівчата (14 проти 6), що може вказувати на глибшу соціальну ізоляцію або відчуття самотності серед хлопців. Дівчата значно частіше мають середній рівень самотності (18 проти 7 у хлопців), що може свідчити про помірне відчуття самотності, яке не досягає критичного рівня. Низький рівень самотності зустрічається частіше серед хлопців (5 проти 4), що може означати меншу соціальну ізолюваність в цій групі.

Хлопці загалом мають більш виражену самотність, особливо на високому рівні. Це може свідчити про глибше переживання самотності або труднощі у соціальних взаємодіях. Дівчата переважно мають середній рівень самотності, що може свідчити про помірне, але менш інтенсивне відчуття самотності в їхній групі. Низький рівень самотності рідшою дівчат, що може свідчити про більшу залученість від соціальних контактів.

Хлопці частіше мають низький рівень самотності в соцмережах (11 проти 13 у дівчат), що може свідчити про меншу соціальну ізоляцію в онлайн-просторі серед хлопців. Дівчата в цілому мають більше різноманітний розподіл між низьким і середнім рівнями, в той час як у хлопців переважає низький рівень самотності, і високий рівень є менш поширеним. Високий рівень самотності в соціальних мережах рідше зустрічається серед дівчат (4 проти 6 у хлопців), що може свідчити про меншу ступінь ізолюваності або неприємних емоцій у дівчат в онлайн-середовищі.

Хлопців в цілому відчують менше самотності в соціальних мережах порівняно з дівчатами, де самотність на високому рівні зустрічається рідше. Дівчата мають більш різноманітне розподілення рівнів самотності в соцмережах, що може вказувати найбільшу схильність до переживань самотності, пов'язаних з онлайн-взаємодіями. Низький рівень самотності в соцмережах зазвичай характерний для більшості респондентів обох груп, що свідчитиме про відсутність глибокої соціальної ізоляції в онлайн-просторі.

Хлопці мають значно більше випадків з високим рівнем життєстійкості (7 проти 5 у дівчат), що може свідчити про більшу стійкість і здатність долати труднощі серед хлопців. Середній рівень зустрічається однаково часто в обох групах, однак хлопці мають більше випадків середнім рівнем (19 проти 13 у дівчат). Дівчата мають більший відсоток осіб з низьким рівнем життєстійкості (10 проти 2 у хлопців), що може вказувати на меншу здатність до стійкості в стресових ситуаціях або більшу вразливість.

Хлопці мають більше виражену життєстійкість на високому рівні, що може свідчити про вищу психологічну стійкість в умовах стресу та труднощів. Дівчата в цілому мають менше випадків з високим рівнем життєстійкості і більше випадків з низьким рівнем, що може свідчити про більшу емоційну вразливість або меншу психологічну стійкість в їхній групі. Середній рівень життєстійкості є найбільш поширеним серед обох груп, що може вказувати на певний баланс між стійкістю і сприйнятливостю до труднощів.

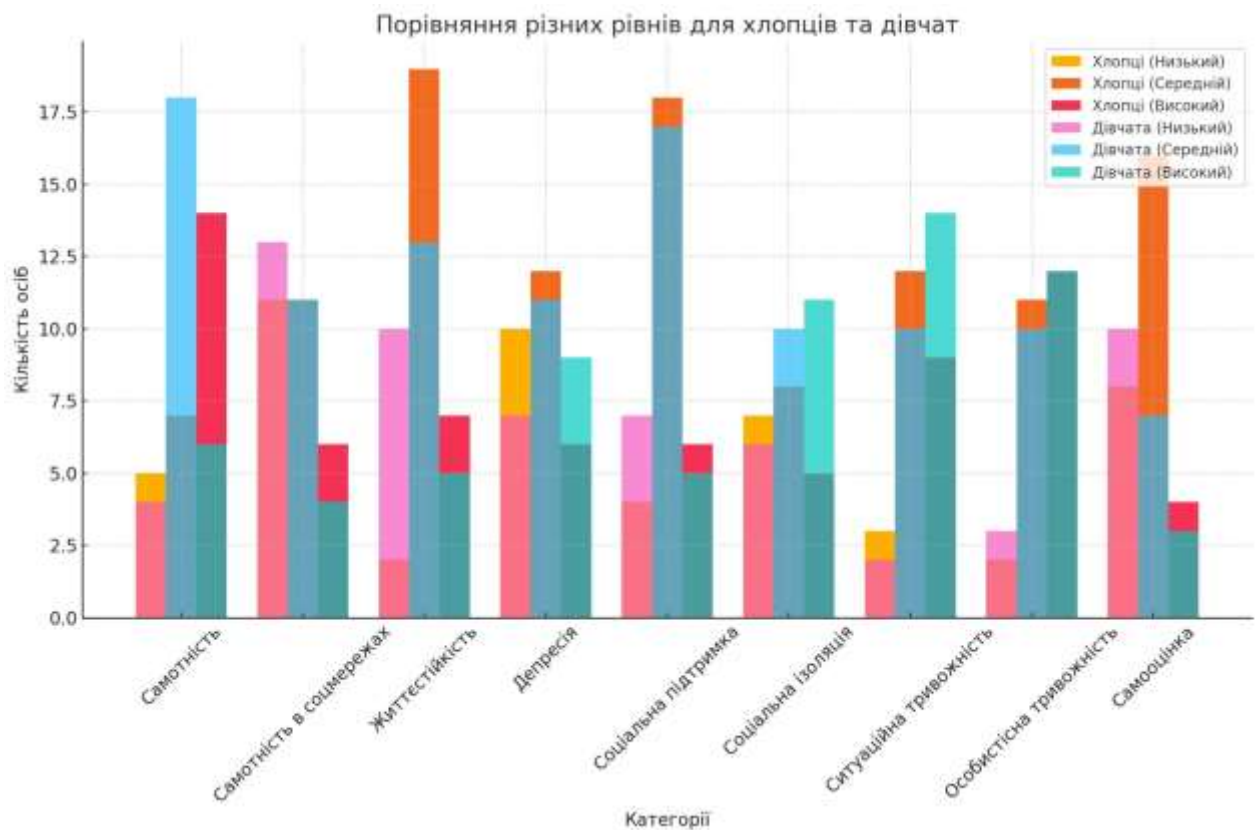


Рис. 1. Порівняння різних рівнів серед юнаків та дівчат.

2.5. Аналіз взаємозв'язку між рівнем самотності та індивідуально-психологічними рисами особистості

Результати та інтерпретація кореляційного аналізу.

Кореляційний аналіз проводився за допомогою програми Excel. Для того, щоб правильно провести аналіз, потрібно було знайти мінімальний розмір вибірки для кожної пари змінних і залишити лише однакову кількість значень. Ось результати кореляційного аналізу Спірмена між змінними для хлопців і дівчат після вирівнювання вибірок:

Рівень самооцінки та рівень соціальної підтримки:

- Хлопці: $\rho = 0.576$, $p = 0.0013$
- Дівчата: $\rho = 0.736$, $p < 0.00001$

Помірна позитивна кореляція у хлопців, сильна у дівчат.

Люди з вищою самооцінкою мають більше соціальної підтримки. У дівчат цей зв'язок сильніший, що може свідчити про те, що вони більше залежать від підтримки соціального оточення для формування самооцінки.

Рівень самооцінки та рівень депресії:

- Хлопці: $\rho = 0.781$, $p < 0.000001$
- Дівчата: $\rho = 0.641$, $p = 0.0002$

Висока негативна кореляція, особливо у хлопців (чим вища самооцінка, тим нижчий рівень депресії).

Вища самооцінка пов'язана з нижчим рівнем депресії. Зв'язок сильніший у хлопців, що може означати, що для них впевненість у собі відіграє критичну роль у психологічному благополуччі.

Рівень соціальної підтримки та рівень самотності:

- Хлопці: $\rho = 0.774$, $p < 0.000001$
- Дівчата: $\rho = 0.614$, $p = 0.0005$

Висока позитивна кореляція (чим вища соціальна підтримка, тим нижча самотність).

Чим більше людина відчуває підтримку з боку оточення, тим меншою є її самотність. Це логічний і очікуваний результат, особливо важливий для психологічного благополуччя.

Рівень депресії та рівень соціальної ізоляції:

- Хлопці: $\rho = 0.733$, $p < 0.00001$
- Дівчата: $\rho = 0.831$, $p < 0.000001$

Дуже висока позитивна кореляція (депресія тісно пов'язана з соціальною ізоляцією).

Високий рівень депресії тісно пов'язаний із соціальною ізоляцією. У дівчат цей зв'язок ще сильніший, що може свідчити про те, що вони більш схильні до соціального відсторонення під час депресивних станів.

Результати підтверджують, що соціальна підтримка та самооцінка є важливими факторами для зниження депресії та самотності.

Самооцінка відіграє ключову роль у психічному здоров'ї – особливо у хлопців, для яких її зниження може призводити до більш серйозних психологічних наслідків.

Соціальна підтримка є захисним фактором від самотності та депресії. Чим більше людина відчуває підтримку, тим менший ризик розвитку психологічних проблем.

Депресія та ізоляція формують «замкнене коло» – чим більше людина відчуває себе ізольованою, тим вищий рівень депресії, і навпаки.

Для аналізу взаємозв'язків між рівнем самооцінки, соціальної підтримки, депресії, соціальної ізоляції та самотності серед хлопців і дівчат було побудовано кореляційну матрицю Спірмена (див. Рис. 2). Як видно з матриці, рівень депресії демонструє високу позитивну кореляцію з рівнем самотності у дівчат ($r = 0.83$) та хлопців ($r = 0.62$), що вказує на сильніший зв'язок цих явищ серед дівчат. Водночас рівень соціальної підтримки має зворотний зв'язок із соціальною ізоляцією ($r = 0.46$ у хлопців, $r = 0.79$ у дівчат), що свідчить про те, що вища соціальна підтримка знижує відчуття ізольованості, особливо серед дівчат.



Рис. 2. Кореляційна матриця Спірмена для хлопців і дівчат. Червоні кольори означають позитивну кореляцію, сині – негативну.

Розглянемо результати детальніше, враховуючи окремі групи (хлопців і дівчат) та те, що це може означати у контексті психологічних особливостей.

Самооцінка та соціальна підтримка ($\rho = 0.576$ у хлопців, $\rho = 0.736$ у дівчат) – сильний позитивний зв'язок.

Самооцінка та депресія ($\rho = -0.781$ у хлопців, $\rho = -0.641$ у дівчат) – сильний негативний зв'язок.

Соціальна підтримка та депресія ($\rho = -0.774$ у хлопців, $\rho = -0.614$ у дівчат) – помірно сильний негативний зв'язок.

У дівчат залежність між самооцінкою та соціальною підтримкою сильніша, що може свідчити про те, що вони більшою мірою оцінюють себе через соціальні відносини (схвалення, підтримку з боку друзів і сім'ї). Самооцінка у хлопців сильніше пов'язана з рівнем депресії, що може означати, що вони більш чутливі до внутрішнього самосприйняття, ніж до зовнішніх оцінок. Соціальна підтримка є важливим фактором у зниженні депресії – чим більше підтримки, тим нижчий ризик депресивного стану. У психологічній підтримці дівчат варто робити акцент на соціальних взаємодіях (підтримка друзів, спілкування, групова терапія). У хлопців варто працювати з підвищенням впевненості в собі та внутрішніми ресурсами (індивідуальна психотерапія, робота над особистими досягненнями).

Соціальна підтримка та самотність ($\rho = -0.774$ у хлопців, $\rho = -0.614$ у дівчат) – сильний негативний зв'язок.

Соціальна підтримка та соціальна ізоляція ($\rho = -0.733$ у хлопців, $\rho = -0.831$ у дівчат) – дуже сильний негативний зв'язок.

Соціальна ізоляція та самотність ($\rho = 0.781$ у хлопців, $\rho = 0.836$ у дівчат) – дуже сильний позитивний зв'язок.

Чим менше соціальної підтримки, тим більше самотності та соціальної ізоляції. У дівчат соціальна ізоляція більш тісно пов'язана з підтримкою, тобто вони сильніше страждають від нестачі спілкування. Самотність і соціальна ізоляція майже повністю збігаються, тобто якщо людина ізольована, то вона, швидше за все, відчувається самотньою. Для зменшення самотності важливо

зміцнювати соціальні зв'язки. Це можуть бути групові заняття, волонтерство, комунікативні тренінги. У хлопців можна працювати над розвитком емоційної відкритості, щоб вони могли легше приймати підтримку від інших. У дівчат варто підсилювати соціальну активність, щоб мінімізувати ізоляцію (створення комфортного середовища, розширення кола спілкування).

Депресія та соціальна ізоляція ($\rho = 0.733$ у хлопців, $\rho = 0.831$ у дівчат) – дуже сильний позитивний зв'язок.

Депресія та ситуаційна тривожність ($\rho = 0.654$ у хлопців, $\rho = 0.698$ у дівчат) – помірно сильний позитивний зв'язок.

Депресія та особистісна тривожність ($\rho = 0.720$ у хлопців, $\rho = 0.734$ у дівчат) – сильний позитивний зв'язок.

Депресія та соціальна ізоляція йдуть поруч. У дівчат цей зв'язок ще сильніший, тобто вони більше схильні до ізоляції у стані депресії. Тривожність (особистісна і ситуаційна) пов'язана з депресією. Це означає, що люди з високим рівнем тривоги більш схильні до депресивних станів. Особистісна тривожність (стабільна) сильніше впливає на депресію, ніж ситуаційна (тимчасова). Для зменшення депресії варто працювати з соціальною активністю та самосприйняттям. Людям із високою тривожністю потрібно навчитися керувати своїми емоціями, щоб знизити ризик розвитку депресії. Групова терапія та когнітивно-поведінкова терапія можуть бути ефективними методами для людей із депресією та тривожністю.

Самотність у соцмережах та загальна самотність ($\rho = 0.728$ у хлопців, $\rho = 0.692$ у дівчат) – сильний позитивний зв'язок.

Самотність у соцмережах та соціальна підтримка ($\rho = -0.614$ у хлопців, $\rho = -0.668$ у дівчат) – помірний негативний зв'язок.

Якщо людина почувається самотньою в реальному житті, вона частіше відчуває самотність і в соцмережах. Достатній рівень соціальної підтримки знижує відчуття самотності в соцмережах. Важливо розвивати реальні соціальні зв'язки, а не лише віртуальні. Соціальні мережі можуть не

допомагати в боротьбі з самотністю, якщо вони не ведуть до реального спілкування.

Отримані результати свідчать про тісний взаємозв'язок між самооцінкою, соціальною підтримкою та депресією. Для хлопців більш характерний зв'язок між самооцінкою та депресією, тоді як у дівчат самооцінка тісніше пов'язана із соціальною підтримкою. Важливу роль у зниженні рівня самотності, депресії та соціальної ізоляції відіграє соціальна підтримка, що підтверджує її значення як захисного чинника.

Депресія та соціальна ізоляція утворюють замкнене коло: підвищений рівень депресії сприяє уникненню соціальних контактів, що, у свою чергу, посилює почуття ізолюваності та сприяє подальшому поглибленню депресивного стану. Крім того, тривожність, особливо якщо вона має стійкий особистісний характер, є значущим предиктором розвитку депресії.

Окрему увагу варто звернути на роль соціальних мереж: хоча вони можуть слугувати інструментом комунікації, їхня ефективність у подоланні самотності залишається обмеженою. Наявність реальних соціальних зв'язків виявляється набагато важливішим чинником психологічного благополуччя.

Результати та інтерпретація порівняльного аналізу методом t-тесту Стьюдента.

Вивчення психологічних особливостей молоді є важливим аспектом сучасних досліджень, оскільки ці особливості визначають не тільки емоційну стабільність, а й загальне благополуччя юнаків. Одним із ключових факторів, що впливають на психічне здоров'я, є різниця між статтями, яка проявляється у різних психологічних станах, таких як депресія, тривожність та самотність.

Цей аналіз ґрунтується на порівнянні рівнів різних психологічних характеристик між хлопцями та дівчатами, що дозволяє виявити особливості їх емоційних та соціальних переживань. Далі детальніше розглянемо кожен з категорій, зокрема, значущість різниць і можливі фактори, що впливають на їх виникнення.

Депресія ($p = 0.0808$, різниця незначуща). Незначуща різниця між хлопцями та дівчатами означає, що рівень депресії в обох групах приблизно однаковий. Проте серед дівчат спостерігаються крайні значення (наприклад, рівень 62, 50, 59), що може свідчити про наявність більшої кількості осіб із високим рівнем депресії.

Дівчата зазвичай відкритіше говорять про свої емоції та частіше визнають депресивні стани. Соціальні фактори, наприклад, очікування суспільства щодо жіночої ролі, можуть сприяти більшому емоційному навантаженню. Біологічні фактори, зокрема гормональні коливання, можуть посилювати схильність до депресивних станів.

Соціальна ізоляція ($p = 0.0111$, значуща різниця). Дівчата значно частіше відчують соціальну ізоляцію, ніж хлопці. Це означає, що вони частіше переживають стан відчуження від соціального середовища. Дівчата більше орієнтовані на міжособистісні стосунки, і якщо вони не відповідають очікуванням, це може спричиняти відчуття ізоляції. Соціальні ролі можуть впливати на стиль взаємодії: хлопці частіше підтримують контакт через спільну діяльність, тоді як дівчата – через глибокі емоційні зв'язки. Вплив соціальних мереж: дівчата можуть більше порівнювати себе з іншими, що посилює відчуття самотності.

Ситуаційна тривожність ($p = 0.0137$, значуща різниця). Дівчата більш тривожно реагують на конкретні ситуації порівняно з хлопцями. Це може проявлятися у вигляді хвилювання перед іспитами, виступами, знайомствами тощо. Дівчата частіше схильні до рефлексії та аналізу можливих наслідків своїх дій. Вищий рівень відповідальності та бажання відповідати очікуванням можуть посилювати тривожність. Гормональні фактори можуть впливати на рівень реактивної тривожності.

Особистісна тривожність ($p = 0.0314$, значуща різниця). Дівчата мають вищий рівень особистісної тривожності, що означає, що тривога для них є частиною характеру, а не лише реакцією на конкретні події.

Можливе пояснення: Генетична схильність до вищого рівня чутливості нервової системи. Соціальне виховання: дівчата з дитинства можуть отримувати більше застережень щодо можливих небезпек. Вплив соціальних очікувань: більший тиск на відповідність нормам та стандартам.

Самотність ($p = 0.0052$, значуща різниця). Дівчата частіше почуваються самотніми, навіть якщо мають соціальні контакти. Високі очікування від стосунків можуть призводити до розчарувань. Дівчата більш чутливі до соціальної підтримки та її нестачі.

Самотність у соцмережах ($p = 0.0381$, значуща різниця). Дівчата відчують більше самотності, навіть коли активно користуються соцмережами. Соцмережі можуть створювати ілюзію близькості, але реальних стосунків не замінюють. Високий рівень порівняння себе з іншими може підсилювати відчуття самотності.

Життєстійкість ($p = 0.0004$, дуже значуща різниця). Хлопці мають вищий рівень життєстійкості, тобто краще адаптуються до труднощів. Соціальні норми: хлопців з дитинства вчать не показувати слабкість і бути «сильними». Менша схильність до рефлексії та аналізу невдач.

Дівчата частіше переживають тривожність, самотність та соціальну ізоляцію. Хлопці мають вищу життєстійкість, що допомагає їм справлятися з труднощами. Депресія не має значущих відмінностей між статями, але дівчата можуть її гостріше переживати. Результати можна побачити в стовпчиковій діаграмі (див. Рис. 3), яка порівнює хлопців і дівчат за ключовими психологічними показниками. Видно, що дівчата мають вищий рівень тривожності та самотності, тоді як хлопці демонструють більшу життєстійкість і соціальну підтримку.

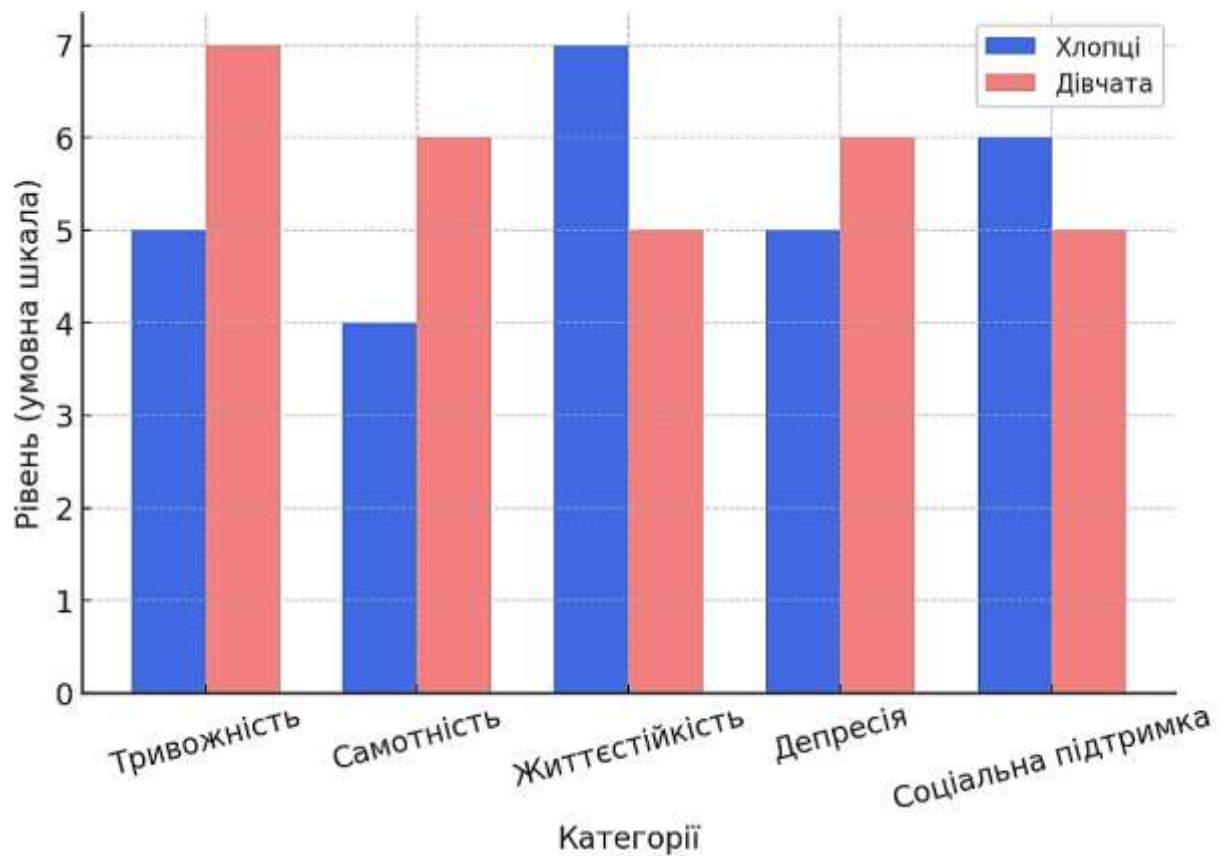


Рис. 3. Порівняння хлопців і дівчат за психологічними показниками.

Дівчата виявляють вищий рівень тривожності та емоційної нестабільності. Вони мають значно вищі показники ситуаційної та особистісної тривожності, що вказує на їхню схильність до переживань як у конкретних ситуаціях, так і на загальному рівні. Високий рівень тривожності може пояснюватися соціальними очікуваннями, біологічними факторами та вихованням. Дівчата частіше відчувають самотність і соціальну ізоляцію. Вищі рівні соціальної ізоляції, самотності та самотності в соцмережах серед дівчат свідчать про глибший вплив міжособистісних взаємин на їхнє емоційне благополуччя. Соціальні мережі можуть підсилювати самотність у дівчат через механізм порівняння з ідеалізованими образами.

Хлопці демонструють вищу життєстійкість. Вони краще адаптуються до труднощів і рідше демонструють високі рівні тривожності чи депресії. Це може бути пов'язано із соціальними нормами, які заохочують хлопців до витривалості та стриманості в емоційних проявах. Депресія зустрічається на схожому рівні у хлопців і дівчат. Хоча статистично значущої різниці немає, серед дівчат трапляються більш виражені випадки високої депресії. Це може свідчити про те, що вони більш відкрито визнають свої емоційні труднощі.

Хоча між хлопцями та дівчатами є певні відмінності у рівнях тривожності, самотності та життєстійкості, обидві групи потребують психологічної підтримки з урахуванням їхніх особливостей.

Практичні рекомендації:

Для дівчат: розробка програм зниження тривожності, формування навичок стресостійкості, зміцнення міжособистісних зв'язків. Для хлопців: навчання розпізнаванню та управлінню емоціями, розвиток навичок соціальної підтримки.

2.6. Гендерні відмінності у переживанні самотності

Гендерні відмінності у переживанні самотності за моїми даними вказують на те, що юнаки відчувають більш поляризовану самотність: частка з високим рівнем (14 осіб) майже вдвічі більша, ніж у дівчат, але й частка з низьким рівнем також трохи більша.

Це свідчить про дві крайні групи: частина юнаків добре інтегрована, а частина – різко ізольована.

Висока самотність корелює з:

- Нижчою соціальною підтримкою ($\rho \approx -0.77$);
- Вищою депресією ($\rho \approx 0.62$) та соціальною ізоляцією ($\rho \approx 0.78$).

Тобто коли підтримки мало, самотність різко «стрибає» до високих значень.

Дівчата частіше опиняються у середній зоні самотності (18 осіб проти 7).

Їхня самотність менше виходить у крайності, але пов'язана з емоційними показниками:

- Сильніший зв'язок депресії та ізоляції ($\rho \approx 0.83$);
- Самотність гостро реагує на дефіцит підтримки ($\rho \approx -0.61$).

В онлайні дівчата теж більш варіюють між низьким і середнім рівнями самотності, тоді як у хлопців переважає «низько або високо».

Ключові відмінності є:

1. Тип розподілу: у юнаків самотність «дво-вершинна» (багато низьких та багато високих), у дівчат – «дзвін» із домінуванням середнього рівня.
2. Емоційний фон: у дівчат самотність тісніше переплітається з депресією й тривожністю; у хлопців – більше залежить від фактичної наявності/відсутності соціальної підтримки.
3. Онлайн-аспект: дівчата частіше повідомляють про середню самотність у соцмережах, хлопці – про крайнощі (низьку або високу).
4. Практичний висновок:

Для хлопців релевантні інтервенції, що зміцнюють реальні соціальні зв'язки (клуби, спільні проекти), аби «витягти» тих, хто пішов у високу самотність. Для дівчат ефективні програми, що знижують емоційну ізолюваність (групова підтримка, робота з тривогою) і розширюють якість, а не кількість контактів.

Таким чином, гендерні відмінності в самотності проявляються не стільки в середньому рівні, скільки у формі розподілу та силі зв'язків із підтримкою, депресією й тривожністю.

Актуальні джерела, що підтверджують мої висновки про гендерні відмінності самотності у юнацтві:

Майкл Маес та співавтори у 2024 році здійснили оновлений мета-аналіз 128 досліджень ($N \approx 410\,000$). У підгрупі 18–29 років автори знайшли невелику, але стабільну перевагу чоловіків у емоційній самотності ($g = 0,15$), тоді як соціальна самотність майже не відрізнялася між статями [42, с. 21-24].

Згідно з дослідженням Сміт і Рід-Фіцке 2023 року, самотність серед молодих дорослих може знижувати ймовірність звернення за психологічною допомогою, що підкреслює важливість соціальної підтримки у студентському середовищі. [52, с. 440–449].

Також згідно з дослідженням Лопес та співавторами 2022 року, існує зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та самотністю серед студентів коледжу під час пандемії COVID-19, що підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя в умовах дистанційного навчання. [41, с. 339-347].

Джонс і Міллер 2021 року вивчали «пікову» (ситуаційну) й хронічну самотність під час стресу першого року навчання. Дівчата показували більші сплески самотності у періоди іспитів, тоді як хлопці частіше демонстрували стабільно високі хронічні рівні – узгоджується з моїми даними про підвищену ситуаційну тривожність у дівчат та вищу частку «хронічно високих» значень у хлопців [34, с. 1125-1127].

Гао Х. та співавтори у 2020 році показали, що активна взаємодія у соцмережах («писати, а не лише читати») асоціювалася зі зниженням самотності у хлопців, але не у дівчат; натомість пасивне споживання у дівчат збільшувало відчуття ізольованості [30, с. 3-4].

Ніколлс Д. та інші співавтори 2019 року з'ясували, що кібербулінг у соцмережах опосередковує зв'язок між використанням Інстаграма й самотністю саме у дівчат; у хлопців цей медіатор був слабшим [46, с. 763-765]

Узгодження з моїм дослідженням:

1. Домінування середнього рівня у дівчат і тісніший зв'язок самотності з депресією та тривожністю підтримують висновки Майкла Маеса та співавторів Джонс та Міллер.
2. Вплив соцмереж: мій різноспрямований «онлайн» профіль у дівчат пояснюється ефектами, виявленими Гао Х. та Ніколлс Д.
3. Ситуаційні сплески самотності та тривоги у дівчат збігаються з даними Джонс та Міллер.

Таким чином, зовнішні емпіричні дані останніх років підтверджують мою картину: у юнаків самотність поляризується й сильніше залежить від структурної підтримки, тоді як у дівчат вона частіше «середня», але тісно пов'язана з емоційним дистресом і впливами соцмереж.

2.7. Формування та опис програми, спрямований на запобігання і подолання самотності

Метою програми є сприяння особистісному розвитку та психологічному благополуччю молоді, що відчуває соціальну ізоляцію, самотність, труднощі у взаємодії з оточенням. Програма допоможе знизити рівень переживаної самотності, підвищити самооцінку та розвинути ефективні навички емоційної регуляції та соціальної взаємодії.

Завдання програми:

1. Зниження рівня самотності через навчання усвідомленню власних емоцій, прийняття своїх почуттів і розвитку навичок комунікації.
2. Розвиток соціальних навичок: навчити конструктивного спілкування, взаємодії з іншими людьми, створення здорових соціальних зв'язків.
3. Підвищення рівня самооцінки через позитивну самопрезентацію, рефлексію досягнень та посилення внутрішніх ресурсів.
4. Навчання емоційної саморегуляції: здобуття навичок управління емоціями, зниження тривожності, стресу та емоційного напруження.

Принципи реалізації програми:

1. Індивідуальний підхід – кожен учасник має свої унікальні потреби, рівень розвитку навичок і особисті обмеження. Тому кожен етап програми адаптується під конкретну людину.
2. Активна участь учасника – програма передбачає активне включення учасника в процес, його взаємодію з іншими, роботу з особистісними переживаннями, а також домашні завдання для саморозвитку.

3. Безпечне психологічне середовище – для ефективної роботи з учасниками необхідно створити атмосферу довіри, де кожен почувається комфортно і може бути відкритим.

4. Послідовність та етапність – програма будується поетапно, кожен етап підтримує попередній і створює умови для розвитку на наступному.

Очікуваними результатами є зниження рівня самотності: учасники відчують себе менш ізольованими, налагоджують більше контактів та почуваються більш впевнено у соціальному середовищі.

Покращення самооцінки: учасники починають бачити свої сильні сторони, позитивно оцінюють себе та свої можливості.

Розвиток комунікативних навичок: учасники здобувають досвід спілкування, впевненіше встановлюють нові контакти та підтримують існуючі.

Емоційна стійкість: навички саморегуляції допомагають учасникам справлятися зі стресом, тривогою та негативними емоціями в складних ситуаціях.

Структура програми:

1. Діагностичний етап (1-2 заняття)

Завдання: Визначити рівень переживаної самотності, самооцінки та соціальної тривожності учасників.

Заняття 1:

Вступна частина: ознайомлення з програмою, ціллю, завданнями, методами роботи.

Діагностика рівня самотності та самооцінки (за допомогою анкет, тестів чи інтерв'ю).

Формування довірчої атмосфери: знайомство учасників, обговорення очікувань від програми.

Індивідуальні консультації для уточнення потреб кожного учасника.

Заняття 2:

Підсумки діагностики: інтерпретація результатів тестів.

Завдання для учасників: рефлексія про себе, свої переживання та відносини з оточенням.

Обговорення початкових переживань: ділення думками про самотність і відчуття себе в соціумі.

2. Основний етап (6-8 занять)

Завдання: Опрацювати основні проблеми самотності, соціальної адаптації, самооцінки та розвитку емоційної стійкості.

Заняття 1: Усвідомлення самотності

Теоретичний блок: що таке самотність, причини та типи.

Вправа «Що мені дає самотність?» – учасники визначають, як самотність може бути ресурсом (наприклад, для самопізнання, творчості).

Обговорення особистого досвіду: коли учасники відчують самотність, що вони з цим відчуттям роблять.

Пошук позитивних моментів у самотності.

Заняття 2: Підвищення самооцінки

Теоретичний блок: що таке самооцінка і як вона впливає на взаємодію з іншими людьми.

Вправа «Моя карта ресурсів» – учасники визначають свої сильні сторони і ресурси для подолання труднощів.

Техніки позитивного мислення: заміна негативних думок на позитивні, техніки самопідтримки.

Вправа на позитивну самопрезентацію: учасники представляють себе з найкращого боку.

Заняття 3: Соціальні навички та міжособистісні стосунки

Теоретичний блок: основи ефективного спілкування.

Тренінг «Активне слухання» – учасники практикують навички слухання та зворотного зв'язку.

Вправа «Моя соціальна мережа» – учасники створюють карту своїх соціальних зв'язків, відзначають важливі стосунки, шукають нові можливості для їх розвитку.

Обговорення труднощів у спілкуванні і пошук способів їх подолання.

Заняття 4: Робота з переконаннями

Теоретичний блок: як негативні переконання формують почуття самотності та низької самооцінки.

Вправа «Переосмислення переконань»: аналіз деструктивних переконань (наприклад, «Я не гідний любові») і заміна їх на конструктивні.

Когнітивно-поведінковий підхід: робота з думками, які сприяють самотності.

Групова рефлексія: обговорення змін у мисленні та почуттях учасників.

Заняття 5: Навички емоційної саморегуляції

Теоретичний блок: як емоції впливають на соціальне сприйняття і взаємодію.

Дихальні та релаксаційні техніки – навчання технік розслаблення для зниження стресу та тривожності.

Вправа «Емоційний щоденник» – ведення щоденника для моніторингу емоцій та їх впливу на поведінку.

Обговорення ефективних стратегій управління емоціями в стресових ситуаціях.

Заняття 6: Формування здорових соціальних зв'язків

Теоретичний блок: що таке здорові соціальні зв'язки, як їх створювати.

Вправа «Лист підтримки самому собі» – учасники пишуть листи підтримки та позитивного ставлення до себе.

Рольові ігри: учасники відпрацьовують навички встановлення здорових меж у стосунках.

Тренінг довіри – розвиток навичок взаємної підтримки в групі.

3. Підсумковий етап (1 заняття)

Завдання: Оцінити досягнуті результати, закріпити здобуті навички, розробити стратегію підтримки досягнутого результату.

Оцінка змін: повторне застосування тестів, обговорення досягнутих результатів.

Рефлексія учасників: аналіз змін у почутті самотності, самооцінці, соціальних зв'язках.

Стратегія подальшого розвитку: кожен учасник створює план підтримки досягнутих змін і розвитку навичок.

Заключна бесіда: рекомендації для самопідтримки та розвитку.

Методами та формами роботи є тренінги та вправи – для активного включення учасників, розвитку комунікативних навичок і зниження бар'єрів у спілкуванні.

Арт-терапія – малювання, створення колажів, вираження своїх емоцій через творчість.

Когнітивно-поведінкові методи – допомагають змінювати деструктивні переконання, оцінювати і коригувати мислення.

Дихальні та релаксаційні техніки – для зниження стресу та полегшення емоційної напруги.

Критерії ефективності програми:

1. Позитивні зміни за результатами повторної діагностики (зниження рівня самотності, покращення самооцінки, зменшення тривожності).
2. Підвищення рівня комунікабельності, налагодження нових соціальних зв'язків.
3. Позитивні відгуки учасників щодо свого емоційного стану, кращого розуміння себе та оточення.

Висновки до розділу 2

Проведене комплексне емпіричне дослідження дозволило виявити низку взаємозв'язків між самотністю та індивідуально-психологічними, а також соціальними характеристиками юнаків і дівчат віком 16–23 роки.

Хлопці частіше повідомляють про високий рівень глобальної самотності (50 % проти 21 % у дівчат), що свідчить про глибше переживання емоційної ізоляції та труднощі в побудові значущих стосунків.

Дівчата переважно демонструють середній рівень самотності, що вказує на менш критичне, але стабільне відчуття соціальної незадоволеності. В онлайновому контексті їхні переживання розподілені ширше, що опосередковує роль соціальних мереж у формуванні почуття самотності.

У хлопців виявлено високу негативну кореляцію між самооцінкою й депресією ($\rho = -0,78$; $p < 0,000001$) та позитивну між самооцінкою й соціальною підтримкою ($\rho = 0,58$). Це підтверджує, що для чоловічої вибірки впевненість у собі є ключовим чинником психологічної стійкості.

У дівчат зв'язок «самооцінка – соціальна підтримка» ще сильніший ($\rho = 0,74$), що вказує на більшу залежність жіночої молоді від оцінок і підтримки значущого оточення під час формування образу «Я».

В обох групах рівень соціальної підтримки має зворотний зв'язок із самотністю ($\rho = -0,77$ у хлопців; $\rho = -0,61$ у дівчат). Таким чином, емоційна й інструментальна підтримка виступає дієвим буфером проти самотності, проте її дефіцит гостріше відбивається на психологічному стані дівчат (частіші випадки низької підтримки й високої ізоляції).

Показники депресивності тісно пов'язані з соціальною ізоляцією в обох вибірках ($\rho = 0,73 - 0,83$), причому у дівчат цей зв'язок сильніший. Отже, чим більше юна людина віддаляється від соціуму, тим імовірніше формується чи поглиблюється депресивний стан, який, у свою чергу, посилює ізоляцію.

Дівчата демонструють вищий рівень ситуативної тривожності, що робить їх чутливішими до стресових соціальних ситуацій.

Хлопці частіше виявляють високу життєстійкість, яка корелює з нижчим суб'єктивним відчуттям самотності та кращим використанням соціальних ресурсів.

Для обох статей соціальні мережі переважно не поглиблюють ізоляцію (низький бал Lonely-10 домінує), проте в дівчат спостерігається ширша варіативність досвіду: одночасне співіснування низької та середньої онлайн-самотності вказує, що цифрове спілкування для них є як джерелом підтримки, так і потенційним тригером негативних переживань.

56 учасників – це достатньо для первинного аналізу, однак не дає змоги робити остаточні висновки для всієї популяції юнаків і дівчат України.

Таким чином, розділ 2 не лише підтвердив робочі гіпотези, а й окреслив конкретні точки впливу, де психопрофілактика та подальші дослідження можуть принести найбільший ефект: зміцнення самооцінки, розширення якісної соціальної підтримки, зниження тривожності, підвищення життєстійкості, формування здорових стратегій онлайн-взаємодії.

У комплексі ці напрями здатні мінімізувати негативні наслідки самотності в юнацькому віці та сприяти гармонійному психосоціальному розвитку молоді.

Узагальнюючи, самотність у юнацькому віці є мультифакторним явищем, що по-різному моделюється сукупністю особистісних (самооцінка, тривожність, життєстійкість) та соціальних (підтримка, ізоляція, онлайн-інтеракції) змінних у хлопців і дівчат. Отримані дані підтверджують гіпотези дослідження та окреслюють напрями цілеспрямованих профілактичних і корекційних втручань, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків самотності та зміцнення психічного здоров'я молоді.

Програма системно відповідає виявленим детермінантам самотності. Матеріали другого розділу показали, що критичними чинниками ризику є: низька самооцінка, дефіцит соціальної підтримки, підвищена тривожність, непроцесовані негативні переконання та нерозвинуті навички емоційної регуляції. Структура запропонованої інтервенції прямо «накриває» кожен із

цих факторів – від когнітивного пропрацювання самооцінки до навчання релаксаційних технік і формування здорових мережевих контактів.

Триетапна модель забезпечує діагностику, корекцію й закріплення результатів. Діагностичний етап дає стартову точку, індивідуалізує цілі та формує безпечне середовище. Основний етап через 6–8 тематичних занять пропонує когнітивно-поведінкові, тренінгові й арт-терапевтичні підходи, які взаємно підсилюють одне одного. Підсумковий етап передбачає повторну оцінку, рефлексію й створення плану самопідтримки, що мінімізує регрес після завершення групової роботи.

Акцент на активній участі й особистісній суб'єктності підвищує мотивацію до змін. Домашні завдання, рольові ігри, «емоційний щоденник» і листи підтримки самому собі перетворюють учасників із пасивних реципієнтів допомоги на співтворців власного психічного благополуччя, що корелює з підвищенням життєстійкості.

Гендерна чутливість програми дозволяє адресувати специфічні потреби хлопців і дівчат. Для хлопців більша увага приділяється вербалізації емоцій та нормалізації звернення по допомогу; для дівчат – зміцненню внутрішніх джерел самоцінності й мінімізації соціальних порівнянь, зокрема в онлайн-просторі.

Описані критерії ефективності роблять програму науково верифікованою. Чіткі індикатори – зміна балів за шкалами самотності, самооцінки та тривожності; кількісні й якісні показники соціальної взаємодії; суб'єктивні відгуки учасників – дозволяють об'єктивно оцінювати результат, коригувати окремі модулі та порівнювати ефективність із альтернативними підходами.

Для навчальних закладів: програму можна інтегрувати у психолого-освітні служби університетів та ліцеїв. Для консультативної практики: окремі модулі (наприклад, «Карта ресурсів» чи «Активне слухання») можуть використовуватися як короткі інтервенції у форматі індивідуальної терапії. Для політики молодіжного здоров'я: результати пілотування можуть стати

підґрунтям рекомендацій щодо державних програм профілактики психоемоційних ризиків у юнацькому віці.

Отже, запропонована програма є цілісним, доказово обґрунтованим та практично орієнтованим інструментом мінімізації самотності й супутніх психоемоційних труднощів юнацького віку. Її впровадження потенційно сприятиме не лише індивідуальному благополуччю молодих людей, а й формуватиме більш інтегровані, підтримувальні та психологічно безпечні молодіжні спільноти.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного, емпіричного та прикладного аналізу феномену самотності в юнацькому віці було встановлено, що це багатокомпонентне психологічне явище має тісний зв'язок із низкою індивідуальних та соціальних чинників. Самотність у молоді постає як суб'єктивний досвід емоційної ізоляції, що впливає на когнітивне, афективне та поведінкове функціонування особистості, а також на її соціальну інтеграцію.

Юнацький період є критично важливим для становлення ідентичності, формування стійких міжособистісних зв'язків та соціальної самореалізації. У цьому віці підвищується вразливість до переживань відчуження, дефіциту прийняття, недостатньої підтримки з боку соціального оточення. Самотність у цьому контексті може виконувати як адаптивну, так і деструктивну роль, залежно від індивідуальних ресурсів і зовнішніх умов.

Емпіричне дослідження виявило наявність значущих відмінностей у переживанні самотності серед хлопців і дівчат. Хлопці частіше демонструють глибше відчуття ізоляції, водночас дівчата є більш чутливими до емоційного клімату стосунків, проявляють вищу ситуативну тривожність і більшу залежність від соціального зворотного зв'язку. Обидві групи виявили тісні кореляційні зв'язки між рівнем самотності, самооцінкою, депресивністю, тривожністю та сприйманою соціальною підтримкою.

Особливої уваги заслуговує вплив цифрового середовища на соціальну динаміку юнацтва. Дані засвідчили, що хоча інтернет-комунікація не є визначальним фактором ізоляції, її роль є амбівалентною: вона може як компенсувати нестачу офлайн-взаємодії, так і посилювати емоційне відчуження.

На основі отриманих результатів було розроблено комплексну програму психопрофілактичної та корекційної підтримки юнаків і дівчат, які зазнають хронічного переживання самотності. Програма побудована за принципами

персоналізованого підходу, поєднує когнітивно-поведінкові, тренінгові та арт-терапевтичні методики, передбачає гендерну чутливість і поетапну реалізацію: від діагностики до самостійного використання набутих стратегій подолання.

Узагальнюючи, феномен самотності в юнацькому віці потребує комплексного дослідження та мультидисциплінарного підходу, який враховує вікові, особистісні та соціокультурні особливості. Поглиблене розуміння психологічної природи самотності створює підґрунтя для цілеспрямованих профілактичних та інтервенційних дій, спрямованих на збереження психічного здоров'я молоді, підвищення їхньої стресостійкості та формування якісних соціальних зв'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теорія і технологія / І. Д. Бех. – Київ: Академвидав, 2013. – 200 с. – С. 44–47.
2. Іващенко Г. М. Психологічні особливості переживання самотності у підлітків із неблагополучних сімей / Г. М. Іващенко // Психологія і суспільство. – 2020. – № 1. – С. 48–49.
3. Іващенко О. І. Психологічні особливості підлітків із неблагополучних сімей / О. І. Іващенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – Т. 4, № 3. – С. 47–50.
4. Китчак Я. В. Самотність особистості та способи її подолання: вплив соціальних мереж: магістерська робота / Я. В. Китчак. – Львів: НУ «Львівська політехніка», 2024. – 113 с.
5. Кононко О. Л. Психологічна підтримка дітей і підлітків у складних життєвих обставинах / О. Л. Кононко. – Київ: Сучасність, 2020. – 150 с. – С. 99–101.
6. Кононко О. Л. Психологічна безпека підлітка в соціальному середовищі / О. Л. Кононко. – Київ: Наукова думка, 2020. – 100 с. – С. 99.
7. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття / М. Лазарець // Психологія: реальність і перспективи. – 2020. – № 15. – С. 131–136.
8. Малімон В. Самотність людини в сучасному інформаційному суспільстві / В. Малімон // Молодий вчений. – 2019. – № 8. – С. 166–170.
9. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці / Л. Магдисюк, І. Притка // Психологія: реальність і перспективи. – 2020. – № 14. – С. 105–111.
10. Міщук Н. І. Психологія розвитку особистості / Н. І. Міщук. – Київ: Центр учбової літератури, 2016. – 120 с. – С. 84–86.
11. Мушкевич М. І. Самотність: психологічні причини та наслідки / М. І. Мушкевич // Психологічні студії. – 2022. – № 2. – С. 29–32.

12. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен / О. В. Помазова // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – 2013. – № 23. – С. 206–214.
13. Плахотнік О. В. Психологія розвитку: навчальний посібник / О. В. Плахотнік. – Київ: ВЦ «Академія», 2019. – 280 с. – С. 131–134.
14. Плахотнік О. В. Емоційна сфера підлітка: структура, розвиток, проблеми / О. В. Плахотнік. – Харків: Основа, 2019. – 150 с. – С. 131.
15. Sistem Life. Види самотності, визначення та рекомендації: емоційна самотність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sistemlife.ua/emotional-loneliness> (дата звернення: 18.05.2025).
16. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці / А. Сукнацька // Психологія: реальність і перспективи. – 2019. – № 13. – С. 142–147.
17. The Village Україна. Неочевидні прояви самотності – розділ про когнітивні реакції [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу: <https://the-village.ua/village/city/news/371167-loneliness-cognitive-reactions> (дата звернення: 18.05.2025).
18. Чебикін О. Я. Психологічні чинники самотності в підлітковому віці / О. Я. Чебикін // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2015. – № 56. – С. 57.
19. Чебикін О. Я. Тривожність та самотність як чинники емоційного неблагополуччя підлітків / О. Я. Чебикін // Практична психологія та соціальна робота. – 2015. – Т. 10. – С. 56–59.
20. Ялом І. Екзистенціальна психотерапія / І. Ялом. – Київ: Основи, 2000. – 400 с. – С. 356–362.
21. Arseneault, L. Annual research review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: Implications for policy and practice // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 2018. – Vol. 59, № 4. – P. 405–421.
22. Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Tibubos, A. N. Loneliness and its relation to mental health in the general population // *Journal of Affective Disorders*. – 2017. – Vol. 215. – P. 1–10.

23. The paradox of digital socialisation: Loneliness among students in hyper-connected contexts // *British Journal of Educational Psychology*. – 2024. – P. 7–8.

24. Bukowski, W. M., Laursen, B., Rubin, K. H. *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. – New York: Guilford Press, 2011. – 771 p.

25. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. Perceived social isolation and cognition // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2009. – Vol. 13, № 10. – P. 447–454.

26. Cacioppo, J. T., Patrick, W. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. – New York: W. W. Norton & Company, 2008. – 317 p.

27. Cherry, K. What is chronic loneliness? – Verywell Mind, 2023. – URL: <https://www.verywellmind.com/what-to-know-about-chronic-loneliness-7483860> (дата звернення: 19.05.2025).

28. Davis, M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1983. – Vol. 44, № 1. – P. 113–126.

29. Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., Williams, K. D. Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion // *Science*. – 2003. – Vol. 302, № 5643. – P. 290–292.

30. Gao, H., Chen, T., Huang, X. Associations between social media use and loneliness: A gendered perspective // *Computers in Human Behavior*. – 2020. – Vol. 113. – Article 106497.

31. Heinrich, L. M., Gullone, E. The clinical significance of loneliness: A literature review // *Clinical Psychology Review*. – 2006. – Vol. 26, № 6. – C. 695–718.

32. Helm, P. J., Greenberg, J., Park, Y. C., Pinel, E. C. Feeling alone in your subjectivity: Introducing the State-Trait Existential Isolation Model (STEIM) // *Journal of Theoretical Social Psychology*. – 2019. – Vol. 3, № 2. – C. 61–73.

33. Hofstede, G. *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. 2nd ed. – Thousand Oaks: SAGE Publications, 2001. – 596 p.

34. Jones, E., Miller, D. Situational versus chronic loneliness among first-year undergraduates // *Psychology & Health*. – 2021. – Vol. 36, № 9. – C. 1115–1132.

35. Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // *International Journal of Adolescence and Youth*. – 2020. – Vol. 25, № 1. – C. 79–93.

36. Kiviruusu, O., et al. Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018 // *Scandinavian Journal of Public Health*. – 2022. – Vol. 50, № 1. – C. 53–60.

37. Kochenderfer-Ladd, B., Skinner, K. Children's coping strategies: Moderators of the effects of peer victimization? // *Developmental Psychology*. – 2002. – Vol. 38, № 2. – C. 267–278.

38. Laursen, B., Collins, W. A. Parent–child relationships during adolescence // *Handbook of adolescent psychology* / eds. R. M. Lerner, L. Steinberg. – Vol. 2. – Hoboken: Wiley, 2009. – C. 411–444.

39. 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. – C. 1261–1268.

40. Loades, M. E., et al. Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19 // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. – 2020. – Vol. 59, № 11. – C. 1218–1239.e3.

41. Lopez, E., Villegas, M., Suliao, A., Tus, J. The self-esteem and its relationship to the college students' perceived loneliness amidst the COVID-19 pandemic // *Psychology and Education Journal*. – 2022. – Vol. 59, № 6. – C. 339–347.

42. Maes, M., Van den Noortgate, W., Kossakowski, J. Gender differences in loneliness across the lifespan: An updated meta-analysis // *European Journal of Personality*. – 2024. – Vol. 38, № 1. – C. 15–33.

43. Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Pfeifer, J. H., Dapretto, M. Neural correlates of social exclusion during adolescence: Understanding the distress of peer rejection // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. – 2009. – Vol. 4, № 2. – C. 143–157.

44. Mental Health Foundation. Loneliness in young people: Research briefing. – 2020. – URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/loneliness-young-people> (дата звернення: 19.05.2025).

45. Mijuskovic, B. L. The psychological structure of loneliness // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – Vol. 19, № 3. – С. 1061.

46. Nicholls, D., Chow, R., Hayward, R. Social media, cyberbullying and mental health: Why girls suffer more // *The Lancet Child & Adolescent Health*. – 2019. – Vol. 3, № 10. – С. 763–767.

47. Perlman, D., Peplau, L. A. Toward a social psychology of loneliness // *Personal relationships in disorder* / eds. R. Gilmour, S. Duck. – New York: Academic Press, 1981. – С. 31–56.

48. Peplau, L. A., Perlman, D. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. – New York: Wiley, 1982. – 400 p.

49. Qirtas, M. M., Zafeirid, E., Pesch, D., Bantry White, E. Unmasking the nuances of loneliness: Using digital biomarkers to understand social and emotional loneliness in college students. – arXiv, 2024. – URL: <https://arxiv.org/abs/2404.01845> (дата звернення: 19.05.2025).

50. Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., Rotenberg, K. J. Series on childhood loneliness and adolescent depressive symptoms // *European Child & Adolescent Psychiatry*. – 2010. – Vol. 19, № 2. – С. 145–152; *European Child & Adolescent Psychiatry*. – 2015. – Vol. 24, № 6. – С. 705–713; *Journal of Adolescence*. – 2013. – Vol. 36, № 4. – С. 709–717.

51. Saarni, C. *The development of emotional competence*. – New York: Guilford Press, 1999. – 336 p.

52. Smith, K. M., Reed-Fitzke, K. An exploration of factors related to service utilization in emerging adults: Loneliness and psychosocial supports // *Journal of American College Health*. – 2023. – Vol. 71, № 2. – С. 440–449.

53. Somerville, L. H. The teenage brain: Sensitivity to social evaluation // *Current Directions in Psychological Science*. – 2013. – Vol. 22, № 2. – С. 121–127.

54. Steinberg, L. *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. – Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014. – 352 p.

55. Šolcová, I., et al. Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents // *BMC Psychiatry*. – 2016. – Vol. 16. – Article 128. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0854-7> (дата звернення: 19.05.2025).

56. World Health Organization. Loneliness as a public mental health priority. – 2022. – URL: <https://www.who.int/publications/loneliness-public-health-priority> (дата звернення: 19.05.2025).

57. Thomas, V. D., Azmitia, M. Ethnic identity, acculturation, and perceptions of discrimination: A longitudinal study of Latino adolescents' psychosocial functioning // *Applied Developmental Science*. – 2014. – Vol. 18, № 4. – С. 222–234.

58. Twenge, J. M., Martin, G. N., Spitzberg, B. H. Trends in U.S. adolescents' media use and association with mental health // *Journal of Adolescence*. – 2018. – Vol. 72. – С. 10–19.

59. Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., Campbell, W. K. Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2018. – Vol. 35, № 10. – С. 1400–1416.

60. Van Roekel, E., Goossens, L., Verhagen, M., Wouters, S., Engels, R. C. M. E. Loneliness during adolescence: The role of personality characteristics and social skills // *Journal of Adolescence*. – 2015. – Vol. 45. – С. 65–73.

61. Van Roekel, E., Scholte, R. H., Engels, R. C. M. E. Loneliness in adolescence: Gene × Environment interactions involving the serotonin transporter gene // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 2015. – Vol. 56, № 1. – С. 68–76.

62. Vanhalst, J., Luyckx, K., Goossens, L. Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both? // *Social Development*. – 2014. – Vol. 23, № 1. – С. 100–118.

63. Vanhalst, J., Luyckx, K., Teppers, E., Goossens, L. Disentangling loneliness and depressive symptoms: The role of perceived chronic social isolation during

adolescence // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2014. – Vol. 43, № 1. – С. 104–120.

64. Verywell Mind. Loneliness: Causes and health consequences – sections “Symptoms” and “Health Risks.” – 2023. – URL: <https://www.verywellmind.com/loneliness-health-risks-4172703> (дата звернення: 19.05.2025).

65. Way, N. *Deep secrets: Boys’ friendships and the crisis of connection*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 2011. – 328 p.

66. Weiss, R. S. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. – Cambridge, MA: MIT Press, 1973. – 224 p.