

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ
ОБМЕЖЕННЯ СВОБОДИ, СПРИЧИНЕНИХ ПОШИРЕННЯМ ПАНДЕМІЇ
COVID-19**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0531
спеціальності: 053 Психологія
Світла Катерина Ігорівна
Керівник: к.психол.н., доц. Губа Н. О.
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В. В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент Губа Н. О.

«__» _____ 2022 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Світлій Катерині Ігорівні

1. Тема роботи Суб'єктивне почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19

керівник роботи Губа Н. О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність феномену самотності на основі теоретичного аналізу філософсько-психологічних досліджень; встановити основні причини виникнення та особливості переживання почуття самотності серед представників підліткового віку; емпірично дослідити вплив умов обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, на суб'єктивне почуття самотності серед підлітків; розробити та представити результат можливої програми корекції проблем самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19; апробувати розроблену програму корекції проблем самотності.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Губа Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 1	Губа Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 2	Губа Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 3	Губа Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Висновки	Губа Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Зміст та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Предзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ Світла К. І.

Керівник роботи _____ Губа Н. О.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 47 сторінок – вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел – 49 найменувань, 4 таблиці, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – самотність.

Предмет дослідження – суб'єктивне почуття самотності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив умов обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, на суб'єктивне почуття самотності серед представників підліткового віку, розробити та апробувати програму корекції проблем самотності.

Завдання: визначити сутність феномену самотності; встановити основні причини виникнення та особливості переживання почуття самотності серед підлітків; емпірично дослідити вплив умов обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, на суб'єктивне почуття самотності серед підлітків; розробити та апробувати програму корекції проблем самотності.

Методи дослідження – теоретичні: системний аналіз наукової інформації з подальшою систематизацією, впорядкуванням, конкретизацією та узагальненням наявних знань; емпіричні: тестування; статистичні: методи математичної обробки даних з їх подальшим узагальненням та інтерпретацією.

Наукова новизна полягає в теоретичному осмисленні феномену самотності; оприлюдненні результатів емпіричного дослідження суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, серед підлітків; розробленні та апробації програми корекції проблем самотності.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що встановлені факти та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані інформаційними компаніями, державними організаціями, науковцями та іншими фахівцями. Використання запропонованого онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» може сприяти зміцненню психологічного здоров'я підлітків та поліпшенню якості їх життя.

САМОТНІСТЬ, ПАНДЕМІЯ COVID-19, ОБМЕЖЕННЯ СВОБОДИ, ПІДЛІТКИ, САМОДОПОМОГА.

SUMMARY

Svitla K. I. Subjective feelings of loneliness in the context of restriction on individual liberties caused by the COVID-19 pandemic.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (49 items, 12 of foreign origin), 1 appendix on 1 page. The qualifying work volume is 47 pages long. There are 4 tables.

The global COVID-19 pandemic has become a titanic test for humanity of the XXI century, and Ukrainians are no exception. Thanks to digitalization, the world has accepted the technical challenges of the pandemic. However, as modern scientific research shows, it has not coped with the psychological challenges, as evidenced by the global trend of increasing loneliness among the population. Taking into account this information and the fact that the leading activity in adolescence is intimate and personal communication, our work was aimed at studying the subjective feeling of loneliness in the conditions of restrictions on freedom caused by the spread of the COVID-19 pandemic among adolescents.

The research object: loneliness.

The research subject: subject feeling of loneliness.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of the conditions of restriction of freedom caused by the spread of the COVID-19 pandemic on the subjective feeling of loneliness among adolescents, to develop and test a program for the correction of loneliness problems.

Chapter 1: «Theoretical foundations of the study of the problem of subjective feelings of loneliness among adolescents» the essence of the phenomenon of loneliness is determined on the basis of theoretical analysis of philosophical and psychological research, the main causes and peculiarities of experiencing the feeling of loneliness among adolescents are established.

In the Chapter 2: «Empirical study of the subjective feeling of loneliness among adolescents in conditions of restriction of freedom caused by the spread of the

COVID-19 pandemic» substantiates the methodological basis of the study and presents the analysis and interpretation of the results obtained from the empirical research.

The Chapter 3 «Online resource of psychological help «3D SAM»» provides a general description of the resource developed by us and an assessment of its effectiveness.

Research methods – theoretical: system analysis of scientific information with further systematization, ordering, specification and generalization of available knowledge; empirical: testing; statistical: methods of mathematical data processing with their further generalization and interpretation.

The results of our empirical study suggest that most adolescents, due to the introduction of restrictive anti-epidemic measures to prevent the spread of acute respiratory disease COVID-19 in Ukraine, subjectively feel lonely. At the same time, they perceive loneliness as a destructive, extremely undesirable, painful and ineffective experience, accompanied by negative emotions.

During the testing of the psycho-correctional program «3D SAM», we received indicators that are reliable evidence of the effectiveness of the online resource of psychological assistance developed by us.

Thus, the use of the proposed online resource of psychological help «3D SAM» can help to strengthen the psychological health of adolescents and improve their quality of life.

Key words: loneliness, COVID-19 pandemic, restriction of freedom, adolescents, self-help.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	11
1.1. Концептуальні теорії та підходи до проблеми самотності у філософсько-психологічних дослідженнях.....	11
1.2. Типологія самотності.....	15
1.3. Основні причини виникнення та особливості переживання самотності серед представників підліткового віку.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ СВОБОДИ, СПРИЧИНЕНИХ ПОШИРЕННЯМ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	27
2.1. Методологічна основа дослідження	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності.....	29
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за диференціальним опитувальником переживання самотності.....	31
РОЗДІЛ 3. ОНЛАЙН РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ «3D SAM»...33	
3.1. Загальна характеристика онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D SAM».....	33
3.2. Оцінка ефективності розробленого онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D SAM».....	34
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розповсюдження пандемії COVID-19 внесло свої корективи в звичне життя кожної людини. Від 9 грудня 2020 року Кабінет Міністрів України ухвалив постанову «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [26]. Згідно з нею, до кожного мешканця України висувається ряд обов'язкових до виконання вимог, які, в свою чергу, створюють умови обмеження свободи.

Свобода – це багатовимірне та багатоаспектне явище. Як зазначається в Короткому словнику філософських термінів, свобода – одна з характерних рис людини, яка полягає в тому, що вона, подібно до Бога, може діяти чи не діяти з власної волі, не детермінуючись обставинами [12]. Це здатність діяти відповідно до своїх цілей та інтересів [13]. Можливість вибирати за своїм бажанням і відповідно до власної волі форми життєдіяльності, усвідомлюючи їх наслідки і свою відповідальність за зроблений вибір [11].

Водночас, у відповідь на запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів, ми можемо констатувати сплеск можливостей, котрі надала мережа Інтернет: величезний потік різноманітних курсів, вебінарів, тренінгів, навчальних програм, зустрічей в Zoom та на інших платформах.

Здавалось би, як ніколи раніше, існує безліч доступних варіантів для встановлення нових контактів, спілкування, обміну думками та досвідом. Однак, наявні сучасні дослідження демонструють глобальну тенденцію до зростання рівня самотності серед підлітків, провідним видом діяльності яких, з точки зору досвідчених науковців, виступає інтимно-особистісне спілкування та суспільно корисна праця [20; 38; 39].

Для кожної людини самотність сприймається, виходячи з особистого сприйняття та переживання даного феномену. Це зумовлює актуальність

дослідження суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19 серед представників підліткового віку.

Проблема самотності цікавить науковців з усього світу впродовж багатьох тисячоліть, адже вона є однією з вічних проблем людського існування [35]. Даній проблематиці, на різних історичних етапах, великої уваги приділяли філософи, педагоги, соціологи, психологи та інші наукові діячі. Висвітлення мотивів самотності можемо також простежити в творчості письменників, поетів та митців.

У контексті нашого дослідження доцільним є аналіз психологічних робіт, присвячених проблематиці людської самотності. Так, трактування поняття самотності висвітлюється в працях Д. Майєрса, К. Роджерса, С. Маргуліса, В. Дерлега, Л. Айвазян, С. Максименко, Г. Костюка та інших дослідників. В публікаціях Р. Олпорта, Д. Рісмена, Р. Вейса, Дж. де Джонг-Гірвельда, Д. Раадшелдерса, М. Мовчана, С. Сіляєвої, Т. Довбія викладено зміст та витоки самотності особистості. У розгляд проблеми психологічних особливостей самотності значний внесок зробили такі вчені, як К. Скороходько, В. Лашук, Л. Колісник та Р. Попелюшка [1; 9; 10; 25].

Багато вчених, серед яких Ю. Швалб, О. Данчева, Є. Головаха та В. Роменець, розглядали питання, пов'язані з соціально-психологічними станами особистості, які перешкоджають встановленню особистих стосунків між людьми та сприйманню однією людиною іншої як особистості [28]. Н. Паніна та Є. Головаха досліджували самотність в контексті спілкування. В контексті особливостей підліткового, юнацького та літнього віку, велику роль вивченню самотності приділяли В. Лашук, Г. Салліван, Л. Хоуклі, Дж. Качіопо, Т. Бреннан, Е. Гулоне, Л. Хайнріх, М. Миронець та інші науковці [9; 14; 15; 16]. Багато аспектів самотності знайшли своє відображення в роботах таких дослідників, як Н. Хамітов, Дж. Янг, Г. Кельбель, В. Малімон, Н. Олейник та інших [17; 18; 35; 42].

Здійснений теоретичний аналіз наукових робіт свідчить про те, що проблема самотності є об'єктом пильної уваги в науковій сфері.

Пандемія COVID-19 не лише висвітлила проблему самотності, але й загострила її, нагадавши про те, що самотність є серйозною соціально-психологічною проблемою сьогодення.

На основі вище зазначеної інформації, можна стверджувати, що актуальність вивчення феномену самотності є беззаперечною, адже це дасть змогу зрозуміти сутність цього явища та особливості суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, серед представників підліткового віку. Це, в свою чергу, є необхідною умовою для створення ефективних та дієвих засобів корекції проблеми самотності в умовах обмеження свободи та розробки способів трансформації негативних проявів самотності в позитивні характеристики з метою перетворення самотності як проблеми, в ресурс розвитку.

Об'єкт дослідження – самотність.

Предмет дослідження – суб'єктивне почуття самотності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив умов обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, на суб'єктивне почуття самотності серед представників підліткового віку, розробити та апробувати програму корекції проблем самотності серед зазначеної вікової групи.

Гіпотеза дослідження 1: показники рівня суб'єктивного почуття самотності серед представників підліткового віку, які знаходяться в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, значно вищі в порівнянні з цими ж показниками до етапу впровадження обмежувальних протиепідемічних заходів.

Гіпотеза дослідження 2: почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, суб'єктивно сприймається підлітками як деструктивне, що зумовлює актуальність розробленої нами психокорекційної програми у вигляді онлайн ресурсу «3D CAM», котра

спрямована на корекцію деструктивних станів та зниження суб'єктивного почуття самотності.

Досягнення мети конкретизується вирішенням наступних наукових завдань:

1. визначити сутність феномену самотності на основі теоретичного аналізу філософсько-психологічних досліджень;
2. встановити основні причини виникнення та особливості переживання почуття самотності серед представників підліткового віку;
3. емпірично дослідити вплив умов обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, на суб'єктивне почуття самотності серед підлітків;
4. розробити та представити результат можливої програми корекції проблем самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19;
5. апробувати розроблену програму корекції проблем самотності.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених нами завдань та перевірки гіпотез, використані теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження.

Теоретичні методи передбачали аналіз наукової літератури з подальшою систематизацією та впорядкуванням наявних знань з проблеми вивчення феномену самотності, системний аналіз та синтез, конкретизація та узагальнення різних підходів до досліджуваної проблематики.

Емпіричні методи: у дослідженні були застосовані «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» та «Диференціальний опитувальник переживання самотності» [7; 27].

Статистичні методи: у дослідженні використані методи математичної обробки даних з їх подальшим узагальненням та інтерпретацією.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що уточнено та конкретизовано сутність поняття «самотність»; визначено детермінанти виникнення та особливості переживання почуття самотності

серед представників підліткового віку; продемонстровано результати емпіричного дослідження суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, серед підлітків; розроблено та апробовано програму корекції проблем самотності серед зазначеної вікової групи.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що встановлені факти та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані інформаційними компаніями, щоб привернути увагу світу до глобальної тенденції зростання рівня самотності серед представників підліткового віку, які перебувають в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19. Також, отримані нами результати дослідження, можуть слугувати підґрунтям для створення програм діяльності державних організацій, серед яких можемо зазначити організації у галузі охорони здоров'я, освітні організації, наукові організації та інші. Не менш доцільним є використання отриманої нами в ході дослідження інформації психологами, соціальними працівниками, фахівцями із надання соціально-психологічної допомоги та іншими спеціалістами, які взаємодіють з представниками підліткового віку, а також науковцями, котрі займаються розробкою обраної нами проблематики. Використання запропонованого онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D SAM» може сприяти зміцненню психологічного здоров'я підлітків та поліпшенню якості їх життя.

Надійність і достовірність результатів дослідження обумовлена формуванням репрезентативної вибірки та використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, що є узгодженими та релевантними відносно встановлених у дослідженні завдань.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 49 найменувань та додатків. Також робота містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи – 47 сторінок, з них 46 сторінок основного тексту та 1 сторінка додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Концептуальні теорії та підходи до проблеми самотності у філософсько-психологічних дослідженнях

Аналіз наукової літератури з проблематики людської самотності надає підстави стверджувати, що феномен самотності є об'єктом міждисциплінарних досліджень, який невтомно та наполегливо продовжують вивчати науковці різних галузей: філософи, соціологи, педагоги, психологи та інші наукові діячі. Відповідно, на сьогоднішній день, не існує єдиного та загальноприйнятого визначення поняття самотності.

В рамках психологічної науки відзначається наявність великої кількості наукових поглядів й думок щодо обґрунтування та пояснення феномену самотності, які зумовлюють виникнення різних підходів до його вивчення.

Так, деякі з вчених, розглядають самотність як один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан людини [23], «що знаходиться в змінених чи незвичних умовах ізоляції від інших людей» [36, 449].

Інші науковці визначають самотність як соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції [32].

Зауважимо, що поняття самотність та ізоляція не є ідентичними, тож їх слід відмежовувати один від одного.

Ізоляція – це локалізація людини від соціального оточення, що більше визначається зовнішньою ситуацією, ніж внутрішніми переживаннями [23]. Як зазначають автори наукових дисертацій, ізоляція – це вимушений фізичний

(просторовий) стан, що робить неможливими (частково або повністю) контакти з іншими людьми, крайній ступінь відособлення людини від суспільства [2].

Слід зазначити, що ізоляція має безпосередній вплив на внутрішній світ особистості та може викликати стан самотності.

В рамках психоаналітичного підходу, самотність розглядається як вкрай неприємне переживання, яке сягає коренями в дитинство та пов'язане з неадекватним задоволенням потреби в людській, міжособистісній близькості [48].

Особливого значення ранньому впливу на особистісний розвиток дитини, який формує так званий комплекс самотності, надавав З. Фрейд [10].

Надмірна увага, гіперопіка, захоплення з боку оточення та родини, призводять до формування у дитини комплексу власної величчч та надмірної значущості. При цьому, чим старшою вона становиться, тим більше розчаровується, адже її вже не сприймають як раніше, але сформована потреба в піклуванні та увазі нікуди не зникає. Як результат, звужується коло спілкування та розвивається почуття самотності [10]. Таким чином, самотність виступає певним регулятором відносин з навколишнім світом, механізмом компенсації переживань, дискомфорту та дезадаптації, які виникають під час взаємодії з соціумом.

К. Роджерс, як представник феноменологічного напрямку, зазначає, що самотність – це прояв низької соціальної адаптації особистості [25]. Людина боїться бути неприйнятною, тому доволі часто відмовляється від відносин з новими людьми. На його думку, упевненість у тому, що істинне «Я» може бути знехтуване іншими, тримає людей замкнутими у своїй самотності [25]. Це зумовлено тим, що суспільство, в якому ми живемо, весь час впливає на особистість та змушує її діяти відповідно до загальноприйнятих норм поведінки, які досить часто обмежують її свободу, що, в свою чергу, призводить до внутрішньо-особистісного конфлікту. Конфлікт між істинним «Я» та проявами «Я» у міжособистісних відносинах з оточуючими може стати однією з основних причин виникнення самотності [25].

З точки зору соціологічного підходу, будь-яка зміна соціальних інститутів може призвести до порушення або втрати звичних для людини міжособистісних зв'язків та, як наслідок, викликати почуття самотності [31]. Представники даного підходу наголошують на тому, що самотність, хоч і є результатом соціальних явищ та природним атрибутом людського існування, має хворобливий характер переживання [31].

В межах когнітивного підходу, самотність – це реакція на невідповідність, дисбаланс між бажаним і досягнутим рівнем зв'язків та соціальних контактів [48]. На думку науковців, які поділяють даний погляд, особистість не тільки занурена в реальні соціальні зв'язки, але й має так звані «зразки» або стандарти соціальних відносин, до реалізації яких вона прагне. В цьому контексті, самотність розглядається як реакція індивіда на сприйняття того факту, що наявні зв'язки не йдуть в порівняння з певним внутрішнім стандартом [25]. При цьому, акцентується увага на тому, що самотність – це складне відчуття, яке охоплює особистість в цілому – її відчуття, думки та вчинки [25].

Інтеракціоністський підхід заснований на позиції, відповідно до якої, самотність є багатовимірною. Це свідчить про те, що існують різні її види, включаючи емоційну та соціальну самотність [48].

Р. Вейс трактує самотність як епізодичне госте відчуття занепокоєння та напруги, пов'язане з прагненням людини мати дружні або інтимні стосунки [25]. На його думку, самотність зумовлена відсутністю необхідних для особистості відносин або сукупності відносин. В багатьох випадках, самотність – це реакція на відсутність близької, навіть інтимної прив'язаності. Це також може бути відповіддю на відсутність значимих дружніх стосунків, колегіальних відносин або інших зв'язків зі згуртованим суспільством [48].

Таким чином, інтеракціоністський підхід основну причину самотності вбачає в недостатній соціальній компетентності та неможливості будувати такі міжособистісні відносини, які б приносили задоволення та можливість реалізовувати соціальні потреби особистості [25].

Американські вчені С. Маргуліс та В. Дерлега, які є представниками інтимного підходу, запевняють, що для психічного здоров'я особистості необхідно зберігати баланс між інтимністю та формальністю в спілкуванні, адже його порушення в сторону останнього, тобто в бік поверхневості та прагматичності, є фактором виникнення почуття самотності. Це пояснюється тим, що дисбаланс в бік формальності, унеможливорює знаходження партнера, з яким можна вільно, невимушено спілкуватися та будувати відносини [10].

Екзистенційне розуміння самотності виділяє різні її види. Основною являється екзистенційна самотність, яка вважається частиною людського стану, є внутрішньою й органічною реальністю життя людини, що обумовлена людською природою та може виступати рушійною силою прояву творчості та внутрішнім ресурсом зростання особистості [10; 48]. Відповідно, кожна людина неминуче відчуває самотність.

Водночас, виділяють самотність, засновану та тривозі, котра виступає перепоною на шляху особистісного зростання [10]. Головна відмінність між зазначеними видами самотності полягає в тому, що в екзистенційній самотності людина усвідомлює себе як повністю ізольованого та самотнього індивіда, в той час коли людина, що відчуває самотність, засновану на тривозі, повністю відділена від себе як знаючої особистості, та такої, яка здатна відчувати [48].

Т. Джонсон та У. Садлер, як представники міждисциплінарного підходу, трактують самотність як переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості й демонструє розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості [25]. Згідно з даним підходом, самотність є результатом втрати вагомих для індивіда соціальних зв'язків.

Загальносистемний підхід тлумачить самотність як механізм зворотного зв'язку, який допомагає індивіду або суспільству втримати стійкий оптимальний рівень людських контактів [25]. Таким чином, С. Фландерс вважає самотність корисним механізмом, який може сприяти успішному

розвитку індивіда чи суспільства, водночас, надаючи їй оцінку потенційно патологічного стану [25].

Як бачимо, в сучасній науковій психологічній літературі існують різні точки зору на проблему самотності. Так, представники психоаналітичного, феноменологічного, соціологічного, когнітивного, інтеракціоністського, інтимного та міждисциплінарного підходу, розглядають самотність як стан, що суперечить самій суті людини як суспільної істоти [25]. Відповідно до їх поглядів, самотність відображає внутрішній розлад особистості та є наслідком розриву чи неповноцінності соціальних зв'язків [25]. Друга точка зору, яку підтримують представники екзистенційного та загальносистемного підходу, проголошує амбівалентність по відношенню до самотності. З однієї сторони, вони вбачають трагічність самотності, адже вона сповнена тугою, невизначеністю та болісними переживаннями, а з іншої – підкреслюють можливості, які відкриває самотність для становлення людини, адже лише в тиші власної душі людина здатна усвідомити глибоке значення свого особистого буття [25].

1.2. Типологія самотності

Як зазначалось раніше, в психологічній науці широко представлений погляд на самотність, як багатовимірний конструктор [9]. Підтвердженням цьому є використання в науковому просторі по відношенню до феномену самотності метафори «багатолика» [23]. Це пояснює наявність в сучасній науковій літературі великої кількості класифікацій типів самотності.

Так, У. Садлер і Т. Джонсон в своїх роботах представили модель чотирьохкомпонентного виміру самотності, відповідно до якої виділяють космічний, культурний, соціальний та міжособистісний тип самотності [9].

Космічна самотність присутня серед людей, котрі співвідносять себе з природою й космосом, відзначають власну причетність до містичних і

потаємних аспектів життя та вірять у свою залученість до значних історичних цілей або унікальність власної долі. Витоки переживання зазначеного типу самотності знаходяться в самовідчуженні або відстороненні особистості від природи, Бога та буття [9].

Культурна самотність проявляється у відчуженості від колишніх ідей, норм, переконань, позицій, цінностей та власної культурної спадщини. Вона відображає розрив між старою та новою культурою. Досить часто даний тип самотності спричинений культурними відмінностями між людьми різних вікових категорій, так званим «розривом поколінь», котрий здатен зруйнувати міжособистісні та соціальні зв'язки [10].

Соціальна самотність пов'язана з неприйняттям чи вигнанням людини із соціальної групи, членство в якій вона вважала для себе вкрай бажаним та важливим. Даний тип самотності супроводжується для особистості відчуттям того, що її відштовхнули, покинули, не оцінили і т.д. [9].

Міжособистісна самотність характеризується почуттям відрізаності себе від інших, важливих для особистості людей, про котрих вона піклується і які щиро піклуються про неї [45].

В роботі «Самотність як психологічний феномен» [23] представлений погляд на самотність, «...як психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [цит. за: 23, 209]. Відповідно до нього, виділяють наступні типи самотності [29]:

– самотність, як ізолюваність від самого себе, при якій індивід не усвідомлює власні бажання або через недовіру до себе відмовляється від них та слідує за іншими людьми, керуючись та орієнтуючись на загальноприйняті «правильно» та «необхідно» [29];

– самотність, як ізолюваність від інших людей, коли особистість через невміння встановлювати довірчі відносини, відсутність навичок ефективного спілкування, страх опинитись в залежних взаємовідносинах або в

результаті негативного досвіду попередніх стосунків, уникає взаємин з іншими людьми [29];

– самотність, як стиль життя, при якому людина дотримується позиції, що ніхто та ніщо, окрім нього самого, не зможуть дати все те, що йому необхідно для життя та задоволення всіх власних потреб [29].

Р. Вейс, досліджуючи проблему людської самотності, виокремлює два її типи: емоційну та соціальну [48].

Відповідно до його поглядів, емоційна самотність означає брак близьких чи інтимних стосунків в результаті втрати або відсутності емоційної прив'язаності. На його думку, даний тип самотності зумовлює появу почуття покинутості й тривоги, високої чутливості до мінімальних сигналів та підвищеної настороженості [44; 46].

Соціальну самотність Р. Вейс розглядає як результат відсутності мережі соціальних стосунків, яка представляє собою широке коло друзів та знайомих, здатних забезпечити відчуття товариства, приналежності та членства в спільноті. Він вважає, що даний вид самотності пов'язаний з почуттям безцільності, нудьгою та депресією [44; 46].

Н. В. Хамітов у своїх роботах зазначає, що існує зовнішня та внутрішня самотність людини [35].

На його думку, зовнішня самотність є наслідком випадкової суперечності людини і соціального середовища. Водночас, він акцентує увагу те, що даний тип самотності може бути результатом двох різних випадків. Перший з них – випадок-катастрофа, який призводить до фізичного відокремлення людини від інших та викидання її за межі соціуму. Другий – це випадок-конфлікт, що розгортається в межах соціуму та сприяє психологічному відокремленню людини від інших [35].

Внутрішня самотність, навпроти, є результатом суперечності людини з собою, яка призводить до втрати та пошуку самототожності [35]. Як пише Н. В. Хамітов: «Людське буття як особистісне буття постійно відкрите глибинним змінам. У кожен наступний момент часу особистість стає іншою.

Суперечність між попереднім та наступним станами людської особистості, а також між різними вимірами її буття і є фундаментальною передумовою внутрішньої самотності» [35, 92].

Цікавою є класифікація типів самотності з позиції часової характеристики, представлена Дж. Янгом. Так, він виділяє тимчасову, ситуативну та хронічну самотність [22].

Тимчасова самотність – найбільш розповсюджений тип самотності, котрий час від часу відчуває більшість людей в повсякденному житті та який характеризується випадковістю й швидкоплинністю [22; 40].

Ситуативну самотність відчувають люди, котрі зіткнулись з певною кризою чи життєвим переходом, які порушують відносини, котрі були ними вибудовані раніше і які їх задовольняли [40].

Перманентне переживання почуття самотності та незадовільності соціальними взаєминами, яке триває впродовж двох чи більше років, Дж. Янг найменував хронічною самотністю [40].

Грунтовний аналіз наукової літератури засвідчив про наявність типології самотності за критерієм рівня взаємодії людини з навколишнім світом, відповідно до якої описують фізичну, комунікативну, емоційну та духовну самотність [47].

Під фізичною, або просторовою самотністю, розуміється повна відсутність будь-яких форм контакту людини з іншими людьми, за винятком віртуальних [47].

Комунікативна самотність трактується як наслідок довготривалого перебування індивіда серед безлічі незнайомих йому людей [47].

Емоційна самотність відзначається за умов відсутності чи дефіциту довірливо-близьких, в тому числі інтимних стосунків з ким-небудь із кола оточення, попри наявність контакту та спілкування з його представниками [47].

Духовною самотністю позначається відсутність духовної єдності між індивідом та будь-ким іншим, незважаючи на наявність між ними взаємодії, спілкування та емоційного контакту [47].

Також вважаємо доцільним звернути увагу на типологію самотності, запропоновану німецьким науковцем Г. Кельбелем. Ним було виділено чотири типи самотності [3; 16]:

1. позитивно-внутрішній тип, при якому самотність розглядається як важливий та необхідний інструмент відкриття нових форм свободи, існування та спілкування з оточуючими людьми. Даний тип самотності метафорично іменують гордою самотністю [3; 16];

2. негативно-внутрішній тип, який характеризується почуттям відчуження від власного «Я» та від інших людей, котре зберігається навіть за умов їх фізичної присутності [3; 16];

3. позитивно-зовнішній тип самотності, котрий наявний в ситуації фізичного усамітнення з метою пошуку та відкриття нового позитивного досвіду в своїй життєдіяльності [3; 16];

4. негативно-зовнішній тип, при якому самотність зумовлена зовнішніми обставинами і має суттєве негативне забарвлення, наприклад: смерть близької людини [3; 16].

Проведений нами теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми типології самотності демонструє складність, багатогранність та комплексність даного феномену й неоднозначність щодо його розуміння. Така різноплановість наукових поглядів, як зазначає І. В. Колесник зумовлена тим, що «... з одного боку, самотність – соціально зумовлене явище, з іншого боку, це факт складного психологічного переживання, який зачіпає глибини людської свідомості, і що виявляється на різних рівнях взаємодії людини з навколишнім світом» [8, 301].

1.3. Основні причини виникнення та особливості переживання самотності серед представників підліткового віку

Як стверджує Г. Салліван, «підлітковий вік – це період, в якому самотність, яка до цього моменту ще не була чітко сформована для самої людини та не мала нагоди для прояву і розвитку в систему, вперше виступає як інтенсивне, яскраве та динамічне переживання» [цит. за: 25, 213].

Досліджуючи проблему самотності в підлітковому віці, науковці зазначають, що самотність серед представників даної вікової категорії можна розглядати як нормативний, певною мірою передбачуваний досвід, адже соціальні очікування, ролі, відносини та особистісна ідентичність підлітків зазнає вагомих змін [40].

Так, спостерігається тенденція до вікової сегрегації – відділення, коли підлітки віддають перевагу проведенню спільного часу з однолітками та все менше його приділяють для спілкування з батьками та членами родини [41]. Це пояснюється тим, що в них з'являються нові великі очікування від соціальних відносин: пробуджується бажання обмінюватись власними переконаннями, цінностями та ідеологією зі своїми ровесниками, виникає потреба відчувати підтримку, вірність, відданість та близькість в контакті саме з ними [40].

Даний погляд поділяє Г. Салліван, який відзначає, що в підлітковому віці провідною виступає потреба у встановленні інтимно-особистісних стосунків з приятелями-однолітками, з якими можна обміняти своїми інтимними переживаннями та яка реалізується на фоні певної руйнації старої системи стосунків з батьками через свою невідповідність потребам підлітка в сфері інтимного спілкування [25]. Відповідно, відсутність чи нестача часу, проведеного з приятелями, може викликати почуття самотності серед представників підліткового віку. Окрім того, почуття самотності може загостритись у тих підлітків, хто розглядає відсутність контакту з ровесниками як свідчення чи доказ своєї непопулярності [41].

Цікавою є думка науковців, які розглядають процес створення романтичних відносин, як один з важливих етапів розвитку в підлітковому віці, котрий може бути пов'язаний з почуттям самотності. Вони стверджують, що підлітки, які до середини одинадцятого класу не пережили таку нормативну подію, як романтичні відносини, можуть відчувати самотність, пояснюючи це тим, що вони відчувають себе «не в ногу» з однолітками. Б. Лаурсен та В. А. Вільямс в своїх роботах зауважують, що підлітки більш за все взаємодіють з романтичними партнерами, ніж з батьками чи друзями, таким чином, ті з них, які не знаходяться в романтичних стосунках, можуть мати меншу кількість соціальних контактів, що викликає почуття покинутості, відособленості та самотності [49].

В публікаціях представників когнітивного підходу зазначено, що самотність в підлітковому віці може бути спричинена нереалістичністю очікувань підлітків щодо своїх соціальних відносин, а також відсутністю необхідних соціальних навичок, які б давали їм змогу справлятися з мінливим соціальним середовищем [40].

Крім того, характерні для підлітків прагнення встановити власну індивідуальність, здобути незалежність від батьків та замінити їх в якості основних фігур прив'язаності, також можуть виступати детермінантами самотності [40]. Т. Бреннан на підтвердження цієї думки писав, що разом з прагненням до автономії, індивідуальності та формування ідентичності, виникає ризик підвищеного почуття відособленості й відповідальності, що породжує більш сильну потребу в приналежності та вразливість до емоційної й соціальної самотності [40].

Багато науковців, досліджуючи причини самотності серед підлітків, велику увагу приділяють їх фізичному дозріванню. Вони дійшли висновку, що видимі фізичні зміни в підлітковому віці призводять до того, що більшість підлітків стають чутливими до змін власного тіла та, як результат, відчуженими від ровесників [41]. Особливо це стосується тих підлітків, в котрих нормативні фізичні зміни виступають причиною порушень образу тіла. Дехто з них на це

реагує дістами та відведенням часу для занять спортом, в той час коли інші – обмежують спілкування з однолітками, віддаляючись від соціального світу. Таким чином, реакція на фізичне дозрівання може обмежувати як час, так і бажання спілкуватись з ровесниками, що посилює почуття покинутості та самотності серед тих, в кого образ тіла зазнав негативних чи небажаних змін [41].

Науковці з усього світу роблять також акцент на взаємозв'язку самооцінки із самотністю. Так, вони зауважують, що низька самооцінка породжує взаємопов'язаний комплекс психологічно несприятливих факторів, який виступає перепорою на шляху встановлення особистих взаємовідносин з оточуючими людьми та сприяє появі відчуття власної непотрібності й ізольованості. Відповідно, вони розглядають низьку самооцінку як детермінанту самотності серед представників підліткового віку, адже в ній потенційно закладений більший ризик самотності, ніж в адекватній [21].

Підтвердження даним поглядам знаходимо в дослідженнях американських науковців Б. Хостетлера та Дж. Мак-Дауелла, результати яких показують, що «низька самооцінка, включаючи негативне ставлення до власного тіла, статті, зовнішнього вигляду, поведінки або функціонування, сприяють виникненню зон уразливості молодій особистості, що розвиває почуття самотності» [цит. за: 30, 84].

Вагоме значення серед причин виникнення почуття самотності надається особистісній тривожності, під якою розуміють «стійку властивість особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну роль» [цит. за: 21, 3]. Науковці стверджують, що особистісна тривожність здатна зменшувати потребу у встановленні й налагодженні емоційно близьких і теплих стосунків, тим самим ускладнювати й обтяжувати появу нових та підтримку старих контактів і зв'язків, що в результаті спричиняє «занурення» в самого себе та призводить до появи почуття самотності [21].

На думку інших дослідників, почуття самотності обумовлюються переживанням власної відмінності, несхожості з іншими, унаслідок чого породжуються бар'єри у спілкуванні [34].

М. Г. Миронець, аналізуючи основні детермінанти виникнення почуття самотності у підлітків, зосереджує увагу на концепції, відповідно до якої самотність тлумачиться як негативне переживання відчаю, нудьги, нікчемності, туги, покинутості та ізолюваності, яке виникає як наслідок незадоволення потреби у поділі почуттів, спілкуванні й розумінні людини значимими іншими та є зумовленою чотирма основними причинами, серед яких [15; 34]:

1. усвідомлення себе як унікальної, неповторної та ні на кого несхожої особистості, яке може породжувати думки про те, що ніхто, в принципі, не здатен зрозуміти іншу особистість, в силу чого всі люди є «приреченими» на самотність;
2. відсутність достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками та спілкування в референтних групах;
3. підліткова криза пошуку «сенсу життя»;
4. вимушене утримання в будь-яких групах, які створюють умови відсутності можливостей залишитись на самоті, через що нереалізована потреба в усамітненні породжує в підлітків думки про нерозуміння їх особистих потреб з боку оточуючих [15].

Серед інших можливих причин виникнення почуття самотності у підлітковому віці, представлених в наукових публікаціях, можна виділити наступні [37]:

- почуття відчуженості від батьків або нестача їх позитивної участі в житті підлітка;
- неповні сім'ї;
- маргінальний статус підлітка в суспільстві;
- надлишкове очікування уваги до своєї персони та підвищене бажання виділитись, які доводять до того, що підліток відчуває себе невдахою та відторгнутим;

- знижена самооцінка;
- загострене почуття жалості до себе та песимізм стосовно власних успіхів у навчанні, що призводить до ланцюга невдач та замкнутості;
- підвищена тривожність та сором'язливість;
- розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще пізнати себе;
- зростання відчуття волі, яке лякає підлітка;
- прагнення до самоідентифікації [15; 37].

В контексті досліджуваного нами питання варто звернути увагу на визначення поняття самотності, запропонованого У. Садлером і Т. Джонсоном. Так, вони трактують самотність, як переживання, що викликає комплексне і госте почуття, яке виражає певну форму самосвідомості та вказує на дисгармонію, розкол між реальною мережею відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості [30].

Інші науковці поділяють думку, відповідно до якої самотність виступає гостро суб'єктивним, суто індивідуальним переживанням людини, яка втратила змогу повноцінно спілкуватися й отримувати емоційний відгук від іншої особи або соціальної групи [33].

Цікавою є думка, представлена в роботі «Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання» [24], згідно з якою самотність розглядається «як суб'єктивно переживані невідповідності між реальністю, яка спостерігається, і бажаним ідеальним станом» та є «скоріше суб'єктивне переживання, ніж зовнішній стан, який можуть об'єктивно спостерігати і оцінювати неупередженні судді» [цит. за: 24, 14]. Виходячи з даного визначення, автор зосереджує увагу на тому, що сила почуття самотності залежить від рівня власного відчуття задоволеності міжособистісними відносинами [24].

На суб'єктивності переживання самотності наголошували й інші наукові діячі, які стверджували, що це явище, котре по-різному сприймається різними людьми: «для одного це – відчайдушна туга за втраченою любов'ю або

близьким другом; для іншого – минуше відчуття нудьги через відсутність спілкування; для третього воно може являти собою частину загального відчуження, почуття власної невідповідності» [цит. за: 24, 15].

Проведений нами теоретичний аналіз сучасних наукових джерел надає підстави стверджувати, що самотність є багатовимірним явищем, зумовленим множинністю різних причин й обставин [40]. Уоннер. Х. Джонс лаконічно та змістовно резюмував, зазначивши, що самотність, в першу чергу, впливає з того, як самотні люди сприймають, оцінюють і реагують на міжособистісну реальність [40]. Це ще раз підтверджує, що самотність – це особистісне й часто унікальне суб'єктивне переживання [5].

Н. О. Олейник розглядає переживання самотності як системне утворення і особливу форму суб'єктивного відображення свого положення в системі «Я-інші», котре виражається в наступних компонентах [17; 18]:

- когнітивний компонент, який спрямований на виконання підготовчої функції та знаходить своє вираження в уявленнях особистості про перебіг переживання самотності та його наслідки;
- емоційний компонент, спрямований на виконання оцінної функції та виявляється в емоційній оцінці та прийнятті або неприйнятті власних переживань;
- поведінковий компонент, що забезпечує виконання регулятивної функції та відображається в ступені активності особистості в різних формах міжособистісної взаємодії;
- мотиваційно-вольовий компонент, котрий виконує стимулюючу функцію й містить комплекс мотивів та вольових дій особистості, який відображується в певних формах прояву переживання самотності. Перша з них включає комплекс мотивів удосконалення, саморозвитку, самоствердження й самовираження та комплекс вольових зусиль, які сприяють позитивному переживанню самотності. Вона виявляється в мобілізації ресурсів особистості, в пошуках можливостей використання ситуації самотності собі на користь та виступає чинником особистісного розвитку, саморозуміння та самоактуалізації,

механізм якої виражається у використанні досвіду переживання самотності задля власного вдосконалення. Друга форма прояву переживання самотності, навпаки, проявляється в демобілізації ресурсів, порушенні внутрішньої цілісності особистості та супроводжується неагтивними емоціями, почуттями й станами [17].

В. Малімон в своїх публікаціях зауважує, що «в наш час, самотність носить глобальний характер, виступає одним із сучасних мегатрендів та має як позитивну сторону (створює простір для самореалізації, дозволяє вести більш яскраве соціальне, культурне та сексуальне життя), так і негативну сторону (може мати негативні наслідки для фізичного, психічного та духовного здоров'я людини)» [42, 55].

Отже, із зазначеної вище інформації стає зрозумілим, що однією з найбільш дискусійних та парадоксальних проблем сучасного суспільства виступає не самотність як така, а особливості її суб'єктивного переживання та ставлення до неї, адже вона несе в собі відбиток внутрішнього переживання та індивідуальності кожної людини, що відображається в неоднозначності та складності наукового осмислення даного феномену [24]. Це, в свою чергу, зумовлює науковий інтерес та актуальність емпіричного дослідження суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених пандемією COVID-19, серед представників підліткового віку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ СВОБОДИ, СПРИЧИНЕНИХ ПОШИРЕННЯМ ПАНДЕМІЇ COVID-19

2.1. Методологічна основа дослідження

Задля досягнення мети роботи та вирішення поставлених наукових завдань, нами було використано «Методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Додаток А) та «Диференціальний опитувальник переживання самотності» [7; 27; 43].

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності [27] представляє собою опитувальник, який складається з 20 тверджень. Учасникам дослідження необхідно послідовно розглянути кожне з них та дати їм оцінку з точки зору частоти їх прояву стосовно власного життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Обраний варіант необхідно позначити знаком плюс «+».

При обробці отриманих результатів дослідження підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Після чого, сума відповідей «часто» помножається на три, «інколи» – на два, «рідко» – на один та «ніколи» – на нуль.

Отримані результати складаються (додаються). Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

У підсумку, показники суб'єктивного відчуття самотності поділяються на три рівні:

- від 40 до 60 балів – високий рівень самотності;
- від 20 до 40 балів – середній рівень самотності;
- від 0 до 20 балів – низький рівень самотності [27].

Диференціальний опитувальник переживання самотності [7; 43] (ДОПС-3к) представляє собою коротку версію опитувальника, що складається з 24 тверджень. Учасникам дослідження необхідно послідовно розглянути кожне з них та оцінити, наскільки вони з ними згодні, обравши один із чотирьох запропонованих варіантів відповідей, серед яких: «Не згоден», «Скоріш за все не згоден», «Скоріш за все згоден», «Згоден».

Кожному з варіанту відповідей відповідає певна цифра, яку необхідно обвести в стимульному матеріалі:

- «Не згоден» – 1;
- «Скоріш за все не згоден» – 2;
- «Скоріш за все згоден» – 3;
- «Згоден» – 4;

На основі цих 24 тверджень, розраховуються бали по трьом загальним шкалам.

Ключ до опитувальника [43]:

Шкала «Загальне переживання самотності»: 1, 4*, 5, 6, 10*, 14, 16, 21;

Шкала «Залежність від спілкування»: 2, 8, 11, 13*, 18, 20, 23;

Шкала «Позитивна самотність»: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24.

Номера тверджень, позначені зірочкою (*) називаються зворотними та вимагають попереднього інвертування (необхідно перевести з висхідної шкали в низхідну, відповідно, цифра 1=4; 2=3; 3=2; 4=1).

Надалі, для розрахунку загальних показників за кожною шкалою, необхідно скласти обведені респондентом відповіді по твердженням, котрі входять в кожну зі шкал, враховуючи інвертування.

Так, шкала «Загальне переживання самотності» надає інформацію про ступінь актуального відчуття самотності, дефіцит близького спілкування з іншими людьми. Шкала «Залежність від спілкування» відображає неприйняття самотності та нездатність залишатись одному. Шкала «Позитивна самотність» вимірює здатність людини знаходити ресурс в усамітненні та творчо його використовувати для саморозуміння та саморозвитку [43].

Зазначимо, що для проведення емпіричного дослідження суб'єктивного почуття самотності серед підлітків в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, нами було сформовано вибірку, яка складається з 76 осіб підліткового віку.

Отримані результати дослідження були оприлюднені в науковому журналі «Проблеми сучасної психології, 2022 р.» [4].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

Для того аби оцінити та порівняти рівень суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків до моменту запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів і вимог, націлених на запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19 та під час їх активного функціонування, методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності нами було проведено двічі.

В таблиці нижче представлено результати, отримані в ході дослідження (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика показників рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків до моменту запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів і вимог та під час їх активного функціонування

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	До моменту запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів і вимог		Під час функціонування обмежувальних протиепідемічних заходів і вимог	
	Кількість осіб	% від загальної кількості опитуваних	Кількість осіб	% від загальної кількості опитуваних
Низький рівень	34	44.7%	18	23.7%
Середній рівень	23	30.3%	33	43.4%
Високий рівень	19	25%	25	32.9%

Отримані нами результати дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, представлені в таблиці 2.1 свідчать про те, що рівень суб'єктивного відчуття самотності серед представників підліткового віку під час функціонування обмежувальних протиепідемічних заходів та вимог значно виріс.

Так, кількість осіб, яка мала низький рівень суб'єктивного відчуття самотності до моменту впровадження обмежувальних протиепідемічних заходів та вимог, скоротилась з 34 до 18 осіб, що становить 21% від загальної кількості досліджуваних.

Доля опитуваних з середнім рівнем суб'єктивного відчуття самотності збільшилась на 13.1%, що представляє собою 10 осіб.

Чисельність осіб з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності зросла на 7.9%, що являє собою 6 осіб.

Виходячи з отриманих даних, можемо констатувати стрімку тенденцію до збільшення рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків від початку активного функціонування обмежувальних протиепідемічних заходів і вимог, котрі створюють умови обмеження свободи з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2.

Це, в свою чергу, зумовлює актуальність та доцільність дослідження особливостей переживання самотності серед обраної нами вікової категорії за допомогою диференціального опитувальника переживання самотності, адже, як зазначають представники наукової спільноти, в залежності від суб'єктивного сприйняття, самотність може мати конструктивний характер і слугувати рушійною силою розвитку та самореалізації особистості або деструктивний характер, супроводжуватись хворобливими переживаннями, виступати значною перешкодою та бути серйозною проблемою в житті людини, яка потребуватиме вирішення [17].

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за диференціальним опитувальником переживання самотності

Диференціальний опитувальник переживання самотності – це економний та надійний інструмент виміру трьох аспектів самотності, а саме: відношення до самотності, негативних та позитивних аспектів самотності [43].

Як зазначають автори, «методика створена на основі авторської моделі ставлення до самотності» [43, 55]. Так, вони стверджують, що прийняття самотності як екзистенційного факту, відкриває перед людиною можливість цінувати ситуації усамітнення та використовувати їх як ресурс для аутокомунікації та особистого зростання. Водночас, вони наголошують на тому, що неприйняття чи страх самотності, навпаки, виступають перепорою для особистого зростання, адже зумовлюють людину постійно перебувати в пошуку соціальних контактів та уникати ситуацій усамітнення, що унеможлиблює зустріч людини з самою собою [43].

Отримані нами результати дослідження за диференціальним опитувальником переживання самотності представлені нижче (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Результати дослідження за диференціальним опитувальником переживання самотності

Назва шкали	Високі бали за шкалою		Середні бали за шкалою		Низькі бали за шкалою	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Загальне переживання самотності	25	32.9%	34	44.7%	17	22.4%
Залежність від спілкування	35	46.1%	15	19.7%	26	34.2%
Позитивна самотність	28	36.8%	12	15.8%	36	47.4%

На основі показників, представлених в таблиці 2.2 стає зрозумілим, що більшість підлітків, а саме 46.1% мають високі бали за шкалою «Залежність від спілкування», що говорить про їх негативне уявлення щодо самотності та схильність шукати спілкування за будь-яку ціну задля уникнення ситуацій усамітнення, котрі пов'язані з неприємними чи болючими переживаннями.

Водночас, за шкалою «Позитивна самотність» більшість досліджуваних, а саме 36 осіб, що становить 47.4%, мають низькі бали, що свідчить про відсутність у підлітків позитивних емоцій, пов'язаних з ситуаціями усамітнення та демонструє їх нездатність знаходити в них ресурс для особистісного розвитку, саморозуміння, самоактуалізації та самореалізації.

Отримані нами результати емпіричного дослідження суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19 дають підстави стверджувати, що більшість представників підліткового віку через запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, суб'єктивно відчують себе самотніми. При цьому, вони сприймають самотність як вкрай небажане, болюче та безрезультативне переживання, що супроводжується негативними емоціями.

Отже, підліткова самотність в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, виступає глобальною проблемою сьогодення, яка потребує термінового винайдення та розробки ефективних і дієвих інструментів корекції, програм психологічної допомоги та спеціалізованих ресурсів, спрямованих на зниження рівня суб'єктивного почуття самотності серед підлітків та трансформацію негативних його проявів в позитивні характеристики з метою перетворення самотності як проблеми, в ресурс розвитку.

РОЗДІЛ 3

ОНЛАЙН РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ «3D CAM»

3.1. Загальна характеристика онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM»

Онлайн ресурс психологічної допомоги «3D CAM» є продуктом реалізованого у 2021 році проєкту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії» / «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation on During Pandemic», який було підтримано Програмою Британської Ради «Активні Громадяни».

Реалізація даного проєкту здійснювалась у партнерстві чотирьох українських закладів вищої освіти: Волинського національного університету імені Лесі Українки, Державного університету «Житомирська політехніка», Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Запорізького національного університету.

Серед представників Запорізького національного університету, активну участь в розробці онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» приймали Н. О. Губа, Н. О. Мосол, О. В. Пономаренко, К. І. Світла та Д. А. Хрищанович [6].

Онлайн ресурс психологічної допомоги «3D CAM» [19] – це платформа самодопомоги, яка представляє собою індивідуальну практику управління власним здоров'ям і благополуччям. На ній представлені техніки та вправи, спрямовані на допомогу та підтримку себе в складних, стресових життєвих ситуаціях, коли виникають почуття тривожності, самотності та депресії [19].

Відповідно, ресурс «3D CAM» включає в себе три блоки: «Стрес», «Тривожність», «Самотність. Депресія».

Кожен з блоків містить тест, результати проходження якого допомагають людині прийняти рішення стосовно доцільності проходження занять,

включених до нього. Чим більший сумарний показник тесту, тим більша необхідність пройти блок [19].

В кожному блоці представлено 8 занять, складених у відповідності до міжнародних протоколів психологічної і психотерапевтичної роботи. Окрім того, всі заняття супроводжуються аудіо-файлом.

Для кращого закріплення результатів, рекомендовано виконувати одне заняття кожного тижня. Зауважимо, що важливим є проходження всіх занять блоку, відповідно до логіки їх викладення на платформі. Варто виконувати техніки й вправи кожного заняття в зручний час та в комфортному й безпечному місці [19]. Для того, аби результат від виконання технік і вправ був ефективніше, рекомендовано виконувати їх впродовж всього тижня у вигляді домашнього завдання та долучатись до релаксаційних вправ, наданих у аудіо-файлах [6].

Головна умова – активність, систематичність виконання та готовність рухатись вперед [6, 19].

Розроблений нами онлайн ресурс психологічної допомоги «3D CAM» розташований на платформі Moodle Запорізького національного університету: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12762>.

3.2. Оцінка ефективності розробленого онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM»

Для апробації та оцінки ефективності розробленого нами онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM», представників нашої вибірки (76 осіб) було розподілено на дві групи: контрольну, до якої увійшли 37 осіб та експериментальну, яку представляли 39 осіб.

Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків контрольної та експериментальної груп до етапу апробації онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» представлені в таблиці нижче (табл.3.1):

Таблиця 3.1

**Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків
контрольної та експериментальної груп до етапу апробації онлайн ресурсу
«3D CAM»**

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Контрольна група		Експериментальна група	
	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні
Низький рівень	9	24.3%	9	23.1%
Середній рівень	16	43.3%	17	43.6%
Високий рівень	12	32.4%	13	33.3%

На основі показників, наведених в таблиці 3.1 видно, що експериментальна група включає в себе 9 осіб (23.1%) з низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності, 17 осіб (43.6%) з середнім рівнем та 13 осіб (33.3%) з високим рівнем.

Після розподілу учасників дослідження на дві групи, представників експериментальної групи було залучено до роботи з онлайн ресурсом психологічної допомоги «3D CAM». Впродовж чотирьох місяців вони активно виконували заняття, представлені на платформі [48]. Після чого, нами було повторно проведено дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків контрольної та експериментальної груп [27].

Отримані результати представлені в таблиці 3.2:

Таблиця 3.2

**Порівняльна таблиця показники рівня суб'єктивного відчуття самотності
серед підлітків контрольної групи та експериментальної, представники
якої були залучені до роботи з онлайн ресурсом «3D CAM»**

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Контрольна група		Експериментальна група	
	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні
Низький рівень	7	19%	10	25.7%

Продовження табл. 3.2

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Контрольна група		Експериментальна група	
	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні
Середній рівень	17	45.9%	22	56.4%
Високий рівень	13	35.1%	7	17.9%

Порівнюючи показники рівня суб'єктивного відчуття самотності, наведені в таблиці 3.1 та 3.2 ми бачимо, що серед представників контрольної групи на 5.3% зменшилась кількість осіб з низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності, водночас, кількість осіб з середнім та високим рівнем зросла на 2.6% та 2.7% відповідно. Це свідчить про збереження глобальної тенденції зростання рівня самотності серед представників підліткового віку, які перебувають в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19.

Особливої уваги заслуговують показники рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків, які входили до експериментальної групи та протягом чотирьох місяців виконували заняття на онлайн ресурсі психологічної допомоги «3D CAM». Так, порівнюючи їх показники, наведені в таблиці 3.1 та 3.2, можемо побачити наступні результати: на 2.6% збільшилась кількість осіб з низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності, на 12.8% збільшилась кількість осіб з середнім рівнем та на 15.4% зменшилась кількість осіб, яка мала високий рівень суб'єктивного відчуття самотності. Це, навпроти, демонструє стрімку тенденцію до зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків, які перебуваючи в умовах обмеження свободи, зазнали психокорекційного впливу.

Отже, отримані нами результати є надійним доказом ефективності розробленого нами онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» в межах реалізації проекту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії» / «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation on During Pandemic», який було підтримано Програмою Британської Ради «Активні Громадяни».

ВИСНОВКИ

Всесвітня пандемія COVID-19 стала титанічним випробуванням для людства XXI століття, адже обумовила впровадження на законодавчому рівні ряд неухильних вимог до суспільства, дотримання й виконання яких створює умови обмеження свободи кожної особистості. Під свободою ми розуміємо одну з характерних рис людини, яка полягає в тому, що вона може діяти чи не діяти з власної волі, відповідно до своїх бажань, цілей та інтересів, не детермінуючись зовнішніми обставинами.

Українці не стали виключенням, адже від 9 грудня 2020 року Кабінет Міністрів України ухвалив постанову «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2».

Завдяки діджиталізації, тобто цифровій трансформації, світ прийняв технічні виклики пандемії, трансформувавши звичне життя людей в новий дистанційний формат, котрий передбачає онлайн спілкування. Однак, як демонструють сучасні наукові дослідження, він не впорався з психологічними викликами, про що свідчить всесвітня тенденція до зростання рівня самотності серед населення.

Враховуючи вище зазначену інформацію й той факт, що провідним видом діяльності в підлітковому віці виступає інтимно-особистісне спілкування, наша робота була спрямована на дослідження суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, серед підлітків.

Теоретичний аналіз актуальної наукової літератури засвідчив, що самотність виступає об'єктом міждисциплінарних досліджень та викликає незмірний інтерес серед науковців у всьому світі.

Численність наукових поглядів та думок щодо обґрунтування й пояснення феномену самотності в межах психологічної науки, зумовлюють виникнення різних підходів до його вивчення.

В межах психоаналітичного, феноменологічного, соціологічного, когнітивного, інтеракціоністського, інтимного та міждисциплінарного підходу, самотність трактують як стан, який відображає внутрішній розлад особистості та суперечить суті людини як суспільної істоти. Представники екзистенційного та загальносистемного підходу підкреслюють амбівалентність по відношенню до самотності, вбачаючи в ній з одного боку трагічність, а з іншого боку – можливість для становлення особистості.

Опрацювання наукових джерел засвідчило, що переживання самотності залежить від суб'єктивного сприйняття людиною даного феномену та може мати дві форми прояву: перша з них виступає чинником особистісного розвитку, саморозуміння й самоактуалізації та виявляється в мобілізації ресурсів особистості й пошуках можливостей використання ситуації самотності собі на користь. Друга форма прояву переживання самотності, навпаки, проявляється в демобілізації ресурсів, порушенні внутрішньої цілісності особистості та супроводжується негативними емоціями, почуттями й станами. Відповідно, самотність може сприйматись ресурс та рушійна сила для особистого зростання, або як проблема, яка потребує вирішення.

Отже, самотність є результатом сприйняття, оцінки й реакції самотньої людини на міжособистісну реальність та виступає особистісним переживанням, яке носить гостро суб'єктивний, суто індивідуальних характер та підпорядковане власній оцінці свого положення в системі соціальних відносин і рівню відчуття задоволеності міжособистісними стосунками.

Враховуючи складність та багатогранність феномену самотності, в науковому простоті виділяють наступні її типи: із позиції часової характеристики – тимчасову, ситуативну та хронічну самотність; за критерієм походження – емоційну та соціальну; за рівнем взаємодії людини з навколишнім світом відзначають фізичну, комунікативну, емоційну, духовну

самотність та інші її типи. Наявність в сучасних наукових джерелах великої кількості класифікацій типів самотності зумовлена поєднанням в ній соціального аспекту та психологічного, який відображає складні психологічні переживання, які зачіпають глибини людської свідомості і виявляються на різних рівнях взаємодії особистості з оточуючим світом.

В підлітковому віці основні причини виникнення почуття самотності, яке вперше виступає як інтенсивне, яскраве та динамічне переживання можуть бути пов'язані з нереалістичністю очікувань підлітків щодо своїх соціальних відносин; відсутністю необхідних соціальних навичок, які б давали їм змогу справлятися з мінливим соціальним середовищем; фізичним дозріванням, яке призводить до видимих фізичних змін, котрі можуть порушити образ тіла підлітка; відсутністю достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками та спілкування в референтних групах; почуттям відчуженості від батьків або нестачею їх позитивної участі в житті підлітка; заниженою самооцінкою; підвищеною тривожністю і сором'язливістю; підлітковою кризою пошуку «сенсу життя»; усвідомленням себе як унікальної, неповторної та ні на кого несхожої особистості, що породжує бар'єри спілкування та іншими факторами.

З метою емпірично дослідження впливу умов обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, на суб'єктивне почуття самотності серед підлітків, нами було сформовано вибірку, яка складається з 76 осіб підліткового віку, в роботі з якими було використано методіку діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності та диференціальний опитувальник переживання самотності.

Так, отримані нами в ході наукового дослідження результати, засвідчили про стрімку тенденцію до збільшення рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків від початку активного функціонування обмежувальних протиепідемічних заходів і вимог. Дане твердження знаходить своє відображення в показниках 42% опитуваних та дає наукове підтвердження першій гіпотезі нашого дослідження.

Водночас, отримані нами результати за диференціальним опитувальником переживання самотності, свідчать про домінування серед підлітків негативного уявлення щодо самотності, яка сприймається ними як деструктивне, вкрай небажане, болюче та безрезультативне переживання, що супроводжується негативними емоціями та зумовлює прагнення будь-якою ціною уникати ситуацій усамітнення через нездатність підлітків знаходити в них ресурс для особистісного розвитку, саморозуміння, самоактуалізації та самореалізації.

Сприйняття підлітками самотності як гострої та нагальної проблеми в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, зумовило актуальність та доцільність розробки сучасної, цифрової програми корекції проблем самотності – онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM».

Онлайн ресурс психологічної допомоги «3D CAM» – це платформа самопомоги, яка представляє собою індивідуальну практику управління власним здоров'ям і благополуччям. На ній представлені техніки та вправи, спрямовані на допомогу та підтримку себе в складних, стресових життєвих ситуаціях, коли виникають почуття тривожності, самотності та депресії.

Апробація розробленої нами психокорекційної програми продемонструвала впевнену тенденцію до зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків, які перебуваючи в умовах обмеження свободи, зазнали психокорекційного впливу, що є надійним доказом ефективності розробленого нами онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM».

Таким чином, друга гіпотеза нашого дослідження, яка містила припущення стосовно того, що почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, суб'єктивно сприймається підлітками як деструктивне, що зумовлює актуальність розробленої нами психокорекційної програми у вигляді онлайн ресурсу

«3D SAM», котра спрямована на корекцію деструктивних станів та зниження суб'єктивного почуття самотності, отримала наукове підтвердження.

Отже, використання запропонованого онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D SAM» може сприяти зміцненню психологічного здоров'я підлітків та поліпшенню якості їх життя.

В рамках отриманих результатів дослідження можемо окреслити перспективу подальшого вивчення у цьому напрямі, а саме – у дослідженні ненавмисних віддалених та довгострокових побічних ефектів від умов обмеження свободи, котрі передбачають заходи соціально дистанціювання та обмеження пересування на психічне здоров'я підлітків, адже як передбачають науковці, самотність може мати наслідки ще довго після того, як вірус відступить.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Відчуття самотності в студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріалів II міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 3-4 черв. 2021 р. Полтава, 2021. С. 15-19.
2. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 319 с.
3. Грубляк В. Т., Грубляк В. В. Психологічні особливості самотності в похилому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2011. Вип. 14. С. 144-154.
4. Губа Н. О., Мосол Н. О., Світла К. І. Суб'єктивне почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19. *Проблеми сучасної психології*. 2022. №2 (25). С. 28-36.
5. Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. №1. С. 53-57.
6. Губа Н. О., Мосол Н. О., Пономаренко О. В., Світла К. І., Хрищанович Д. А. Суб'єктивне почуття самотності студентської молоді в умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*, 2021. № 2. С. 24-32.
7. Диференціальний опитувальник переживання самотності Д. Леонтєва, Є. Осіна. URL: <https://psytests.org/interpersonal/dopo3k.html>
8. Колесник І. В. Психологічні особливості самотності дорослих людей. *Сучасна освіта: методологія, теорія, практика*: матеріали IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 18 берез. 2021 р. Дніпро, 2021. С. 297-302.

9. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. №1(31). С. 102-110.
10. Коломієць Л. І., Григоруk Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. №3(7). С. 59-69.
11. Короткий словник філософських термінів. URL: http://ni.biz.ua/6/6_12/6_126457_kratkiy-slovar-filosofskih-terminov.html
12. Короткий словник філософських термінів. URL: <https://thelib.info/filosofiya/1160578-korotkij-slovnik-filosofskih-terminiv/>
13. Кремень В. Г. Філософія: мислителі, ідеї, концепції. Київ: Книга, 2005. 525 с.
14. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Київ, 2010. 184 с.
15. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. №1-2. С. 66-68.
16. Миронець М. Г. Сутність і структура поняття самотності особистості та її детермінанти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса, 2012. №11-12. С. 308-313.
17. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2017. №1. С. 94-99.
18. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2016. Вип. 27. С. 125-136.
19. Онлайн ресурс психологічної допомоги «3D CAM». URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12762>
20. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2011. 468 с.

21. Печенюк І. Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг, 2018. Вип.8. С. 220-227.
22. Подорожний В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С. 65-69.
23. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог, 2013. Вип.23. С. 206-214.
24. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 9-21.
25. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницький, 2013. №2(8). С. 212-216.
26. Постанова «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/KP201236?an=6>
27. Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
28. Сахацька М. Ю., Пушенко А. Ю. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. *Досвід особистості: теорія і практика*: зб. матеріалів ІХ міжн. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 27-28 лют. 2020 р. м. Ніжин, 2020. С. 233-240.
29. Сергієнко І. І. Статеві особливості переживання самотності розлученими особами зрілого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. №2. С. 103-108.
30. Терещенко Л. А. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості*:

матеріали наук. круглого столу online. (online, 24 квіт. 2020 р.). Київ, 2020. С. 80-85.

31. Федотова Т. В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку. *Психологічні перспективи*. 2015. №26. С. 297-307.

32. Фесун Г. С., Гузак М. М. Теоретико-практичні аспекти самотності як соціально-психологічного явища. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності*: збірник тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару. (м. Чернівці, 18 трав. 2018 р.). Чернівці, 2018. С. 26-29.

33. Філатова О. А., Мартиненко С. А. Психологічні аспекти самотності. *Медична психологія*. 2014. №4. С. 8-11.

34. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості самотності особистості. *Психологія і особистість*. 2014. №2(6). С. 71-88.

35. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології : 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 370 с.

36. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

37. Яремчук В. Відчуття самотності як прояв кризового стану в підлітковому віці. *Теоретичні, методичні та практичні проблеми соціальної роботи*: тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Івано-Франківськ, 24 квіт. 2020 р.). Івано-Франківськ, 2020. С. 162-166.

38. Branje S., Morris A. S. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *Journal of Research on Adolescence*. 2021. Vol. 31, No 3. P. 486–499.

39. Christ C. C., Gray J. M. Factors contributing to adolescents' COVID-19-related loneliness, distress, and worries. *Current Psychology*. 2022. <http://doi.org/10.1007/s12144-022-02752-5>.

40. Heinrich L. M., Gullone E., The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*. 2016. Vol. 26, No 6. P. 695-718.

41. 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, No 6. P.1261-1268.
42. Melimon V. Phenomenon of loneliness: from feeling to life strategy. *Visnuk of the Lviv University*. 2019. Vol. 24. P. 55-61.
43. Osin E. N., Leontiev D. A. Multidimensional Inventory of Loneliness Experience: Structure and Properties. *Psychology the Journal of the Higher School of Economics*. 2013. Vol. 10, No 1. P. 55-81.
44. O'Súilleabháin P. S., Gallagher S., Steptoe A. Loneliness, living alone, and all-cause mortality: The role of emotional and social loneliness in the elderly during 19 years of follow-up. *Psychosomatic medicine*. 2019. Vol. 81, No 6, 521. P. 521-529.
45. Sadler W. A. On the verge of a lonely life. *Humanitas*. 1974. Vol. 10. P. 255-276.
46. Salimi A., Bozorgpour F. Percieved social support and social-emotional loneliness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 69. P. 2009-2013.
47. Shagivaleeva G. Loneliness as a social and psychological phenomenon. *World Applied Sciences Journal*. 2014. Vol. 30, No 2. P. 226-231.
48. Sønderby L. C., Wagone B. Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*. 2013. 3(1). P. 1-29.
49. Woodhouse S. S., Dykas M. J., Cassidy J. Loneliness and peer relations in adolescence. *Social development*. 2012. Vol. 21, No 2. P. 273-293.

Додаток А

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1.	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2.	Мені нема з ким поговорити				
3.	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4.	Мені не вистачає спілкування				
5.	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6.	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7.	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8.	Я зараз ні з ким не близький				
9.	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
10.	Я відчуваю себе покинутим				
11.	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12.	Я відчуваю себе повністю самотнім				
13.	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14.	Я постійно прагну бути в компанії				
15.	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16.	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17.	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
18.	Мені важко заводити друзів				
19.	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20.	Люди навколо мене, але не зі мною				