

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА
ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ»**

здобувачки ФЕДОТОВОЇ Тетяни Костянтинівни

_____ (підпис)

Науковий керівник: доцент кафедри педагогіки та психології
кандидат психологічних наук КОЛЕСНІЧЕНКО Л. А.

_____ (підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

_____ (підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ.....	5
1.1. Підходи до розуміння сутності самотності.....	5
1.2. Соціально-психологічні чинники самотності.....	9
1.3. Вплив самотності на особистісний розвиток та соціальну взаємодію.....	12
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ.....	17
2.1. Методи та організація дослідження.....	17
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	19
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ.....	52
3.1. Рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність.....	52
3.2. Стратегії формування соціальної взаємодії як профілактика самотності.....	55
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Самотність є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, що впливає на психологічний стан, соціальну адаптацію та якість життя особистості. Вона може бути як тимчасовим явищем, так і стійким станом, що формує особистісні особливості та поведінкові стратегії індивіда. Соціально-психологічні чинники самотності охоплюють широкий спектр аспектів, зокрема індивідуально-типологічні особливості особистості, соціальну ізоляцію, комунікативні труднощі та емоційне вигорання.

Проблема самотності є предметом численних досліджень як у психологічному, так і в соціальному контексті. Вітчизняні та зарубіжні науковці розглядали особливості переживання самотності у різних вікових групах (В. Бедан, А. Гаврилюк, І. Леонова), соціально-психологічні фактори її виникнення (Н. Вітюк, Т. Бігун, Ю. Матова), а також можливі шляхи подолання цього стану (Т. Кулаєва, О. Дмитренко). Досліджено також вплив самотності на емоційний стан та соціальну активність особистості (В. Москаленко, О. Кулешова, Л. Міхеєва).

Проте, попри значну кількість наукових праць, питання взаємозв'язку соціально-психологічних чинників самотності залишається недостатньо вивченим, особливо в умовах сьогодення.

Мета дослідження - визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення і переживання самотності особистістю та розробити рекомендації щодо подолання самотності.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні підходи до розуміння сутності самотності.
2. Визначити соціально-психологічні чинники, що сприяють виникненню та закріпленню стану самотності.

3. Провести емпіричне дослідження прояву видів і рівнів самотності; ресурсів особистості та сприйняття значущості життя у досліджуваних.
4. Визначити зв'язки між ресурсами, значущістю життя та переживанням самотності.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність.

Об'єкт дослідження - феномен самотності як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження - соціально-психологічні чинники самотності особистості.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми самотності, вивчення підходів до її розуміння та подолання.
- *емпіричні*: методи психологічної діагностики: методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон); Шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О., шкала «Сприйняття значущості життя» Р. Гібберда та Б. Ванденберга та опитувальник психологічної ресурсності особистості (за О. С. Штепою).
- *математико-статистичні*: первинна статистика; критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена для встановлення зв'язків між змінними

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- уточнено соціально-психологічні чинники, що впливають на переживання самотності;
- запропоновано рекомендації для зниження рівня самотності та покращення соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ

1.1. Підходи до розуміння сутності самотності

Самотність є складним феноменом, що охоплює емоційні, соціальні та екзистенційні аспекти людського буття. Це переживання може мати як суб'єктивний, так і об'єктивний характер. Дослідники відзначають, що самотність не завжди означає фізичну ізоляцію, а може бути пов'язана з внутрішнім відчуттям відчуження навіть у присутності інших людей. Вона впливає на всі аспекти життя особи, зокрема емоційний стан, когнітивні процеси та загальну якість життя.

Різні наукові підходи пропонують своє пояснення природи самотності, аналізуючи її через призму філософських, психологічних та соціологічних концепцій.

Філософи розглядають самотність як невід'ємну частину людського буття. М. Гайдеггер у праці «Буття і час» зазначав, що самотність є необхідною умовою для саморефлексії та усвідомлення власної ідентичності. Він вважав, що людське існування визначається через поняття «закинутості у світ» (Geworfenheit), а самотність допомагає індивіду осмислити власне буття та прийняти екзистенційні виклики [24]

Ж.-П. Сартр у роботі «Буття і ніщо» підкреслював, що самотність є фундаментальною характеристикою людського існування, оскільки кожен індивід, наділений свободою, змушений самотійно визначати сенс свого життя. На його думку, самотність є неминучою складовою свободи, адже людина не може перекласти відповідальність за власний вибір на інших [7, с. 88-91].

А. Камю, аналізуючи концепцію абсурду у творі «Міф про Сізіфа», наголошував на парадоксальності людського буття, де самотність виступає

водночас тягарем і можливістю. Він вважав, що прийняття абсурду дозволяє людині звільнитися від ілюзій і створити власні цінності.

Самотність може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію. У негативному аспекті вона асоціюється з депресією, соціальною ізоляцією та зниженням якості життя. Проте низка дослідників наголошують на її позитивних аспектах [6].

Зокрема, Е. Фромм у книзі «Мистецтво любити» підкреслював, що здатність до самотності є передумовою для зрілих міжособистісних стосунків. Він вважав, що лише людина, яка може витримати самотність, здатна любити інших без страху втрати власної ідентичності [23].

У контексті позитивної психології М. Селігман розглядав самотність як можливість для рефлексії та розвитку особистісних ресурсів, що сприяють психологічному благополуччю. Таким чином, самотність не є однозначним явищем. Вона може мати як негативні наслідки, так і позитивні аспекти, сприяючи саморозвитку, рефлексії та творчій діяльності [21].

Самотність визначається як стан людини, що характеризується дефіцитом спілкування та ізоляцією від суспільства. Вона проявляється у відчутті дискомфорту, туги та нестачі соціальних зв'язків. Водночас певний рівень усамітнення вважається природною умовою для формування самосвідомості [19].

У наукових джерелах самотність описується як фактор, пов'язаний із фізичною або емоційною ізоляцією, що впливає на загальний стан людини. Вона може виникати як результат об'єктивних обставин, таких як соціальна ізоляція, втрата близьких або зміни життєвих умов. Також існують випадки, коли самотність є наслідком суб'єктивного сприйняття власної соціальної взаємодії, навіть за наявності контактів з іншими.

Прояви самотності можуть бути різними: від тимчасового бажання усамітнитися до тривалого почуття відчуженості. Деякі люди прагнуть самотності як засобу відпочинку або саморефлексії, тоді як для інших вона може стати причиною зниження соціальної активності та емоційного

дискомфорт. Значний вплив на виникнення цього стану мають життєві обставини, особистісні особливості та соціальне середовище. Р. Вайс виділив два основні типи самотності: емоційну, що виникає через відсутність глибоких емоційних зв'язків, і соціальну, пов'язану з браком значущих соціальних контактів. Ці види самотності можуть проявлятися навіть за наявності знайомих, якщо особа оцінює свої взаємини як незадовільні. Р. Вайс зазначав, що самотність є не лише відсутністю взаємодії, а й невідповідністю між бажаними і реальними контактами [22]. Когнітивний підхід розглядає самотність як результат сприйняття соціальної ситуації, де людина відчуває недостатність зв'язків або відсутність бажаної підтримки. У цьому контексті самотність часто пов'язана не лише з кількістю, а й з якістю соціальних зв'язків.

З іншого боку, Д. Кассіоппо [2] підкреслював, що самотність не зводиться лише до кількості контактів, а має пряме відношення до їх якості. Він зауважував, що тривала самотність може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, спричиняючи стрес, депресію і ослаблення імунної системи.

Психоаналітичний підхід З. Фрейда до самотності також зосереджується на внутрішніх психологічних процесах. Фрейд вважав, що самотність є частиною складного внутрішнього конфлікту між бажаннями особистості та вимогами суспільства. Він стверджував, що самотність може бути результатом несвідомих страхів і бажань, які не можуть бути задоволені через соціальні норми та обмеження, що накладаються на індивіда [15].

З точки зору гуманістичної психології, самотність не обов'язково є негативним явищем. Вона може бути необхідною умовою для особистісного зростання, самопізнання та самореалізації. К. Роджерс і А. Маслоу наголошували на тому, що періоди усамітнення є важливими для розвитку автентичної особистості, оскільки вони дозволяють людині осмислити власні життєві цінності та пріоритети. Водночас екзистенціальна психологія, зокрема

концепції В. Франкла, стверджує, що самотність є невід'ємною частиною людського буття, але вона може бути подолана через пошук сенсу життя [4].

З соціологічної точки зору самотність часто розглядається як результат глибоких соціальних змін, які відбуваються у суспільстві. Згідно з Е. Дюркгеймом, самотність є наслідком соціального відчуження, що виникає через руйнування традиційних соціальних структур, таких як сім'я чи громада [22]. Урбанізація, індустріалізація та модернізація спричинили посилення соціальної ізоляції, де люди все більше відчувають себе самотніми, навіть перебуваючи в натовпі. Зміни в структурі сім'ї, зокрема зменшення числа багатопоколінних родин, також впливають на підтримку, яку люди отримують від родини, що тільки підсилює відчуття самотності.

Феномен самотності розглядається також у соціальному контексті. Так, у сучасному суспільстві технологічний прогрес і цифровізація призвели до трансформації соціальних зв'язків. Хоча соціальні мережі надають можливість комунікації, вони також створюють ілюзію зв'язку, який часто є поверхневим і не задовольняє глибоких емоційних потреб людини. Як зазначав Ш. Тюркль, надмірне використання цифрових технологій може сприяти відчуттю самотності, оскільки людина починає сприймати онлайн-взаємодію як повноцінний соціальний контакт, втрачаючи навички глибокого міжособистісного спілкування.

Соціальні фактори, такі як урбанізація, зміни в сімейних структурах, збільшення кількості одинаків, також відіграють важливу роль у формуванні феномену самотності [25]. Соціологи зазначають, що в сучасному індивідуалізованому суспільстві традиційні зв'язки між людьми послаблюються, що створює передумови для зростання рівня соціальної ізоляції.

Таким чином, різні підходи до самотності -психологічний, соціологічний і філософський -дозволяють глибше зрозуміти її природу і сутність. Психологічні концепції пояснюють самотність не лише як результат невідповідності між бажаними та реальними соціальними контактами, а й як

багатовимірне явище, пов'язане з особистісним розвитком і переживанням екзистенційних криз. Екзистенційні психологи (В. Франкл, Р. Мей) вважають самотність невід'ємною складовою людського існування, що сприяє саморозвитку та пошуку сенсу життя. Психоаналітики (Д. Віннікотт) наголошують, що здатність до конструктивної самотності формується ще в дитинстві й впливає на розвиток автономії особистості.

Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядають самотність через призму розриву між «справжнім» і «ідеальним» Я, а також як наслідок нереалізованого потенціалу особистості. Позитивна психологія (М. Селігман) акцентує увагу на її конструктивному аспекті - як можливості для самоаналізу, особистісного зростання та творчості. Водночас нейропсихологічні дослідження вказують на вплив самотності на роботу мозку, рівень стресу та нейромедіаторні процеси, що може мати як негативні, так і адаптивні наслідки., а філософський підхід виводить самотність на рівень екзистенціальних пошуків сенсу життя. Це комплексне розуміння допомагає створити ефективні стратегії для подолання негативних наслідків самотності, зокрема через соціальну підтримку, розвиток психологічної стійкості та створення комфортного соціального середовища.

1.2. Соціально-психологічні чинники самотності

Соціально-психологічні чинники самотності є складним та багатовимірним феноменом, що має значний вплив на емоційний стан, соціальні взаємини та загальне благополуччя особистості. Самотність може виникати з різних причин, включаючи соціальні, психологічні, культурні та особистісні фактори. У сучасних дослідженнях соціальна психологія розглядає самотність не лише як індивідуальну проблему, але й як соціальний феномен, що пов'язаний із суспільними змінами та трансформаціями [27].

На думку Ю. Кудрича, соціально-психологічні чинники самотності серед молоді можна розділити на кілька основних груп: міжособистісні, ситуативні, особистісні та соціокультурні. Міжособистісні чинники є одними з найважливіших, оскільки вони стосуються взаємодії молодої людини з іншими людьми, її здатності встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки. Сюди входять труднощі в налагодженні контактів, що можуть виникати через різні соціальні бар'єри, конфлікти в стосунках, або ж через брак підтримки з боку найближчого оточення - родини та друзів. Саме ці фактори часто є каталізаторами відчуття ізоляції. Наприклад, молодь, яка переживає конфлікти в сім'ї або має проблеми в стосунках з однолітками, часто не може знайти підтримки у важливі моменти, що спричиняє емоційну самотність. Також важливим є відсутність щирих міжособистісних контактів, що веде до глибокого відчуття ізоляції та покинутості [8].

Особливе значення для відчуття самотності має рівень комунікативних навичок, адже молоді люди з низьким рівнем соціальної компетентності часто не можуть ефективно інтегруватися в нові соціальні середовища. Наприклад, вони можуть переживати труднощі під час вступу в нові колективи, де необхідно встановлювати нові знайомства і підтримувати контакти з іншими людьми. Відсутність умінь слухати, адекватно відповідати на соціальні сигнали або просто розпочати розмову можуть призвести до того, що молода людина опиняється в ізоляції, що посилюється в умовах соціального тиску [8, с. 15].

Ситуативні чинники пов'язані з конкретними подіями у житті людини, що можуть спричинити почуття самотності. У дослідженні Н. Атаманчук та А. Пасічніченко окреслено основні причини виникнення самотності серед студентської молоді на початкових етапах навчання у закладі вищої освіти. До таких причин належать:

- неуспішна адаптація до навчального процесу;

- зміна середовища, що супроводжується розлукою з рідними та друзями;
- труднощі у встановленні контактів з одногрупниками;
- високий рівень навчального навантаження, що обмежує соціальну активність;
- психологічний дискомфорт, пов'язаний із невизначеністю майбутнього та страхом перед відповідальністю [3, с. 8].

Індивідуально-психологічні чинники відіграють ключову роль у розвитку почуття самотності. Як зазначають О.В. Кулешова та Л.В. Міхеєва, серед особистісних характеристик, що сприяють виникненню самотності, можна виділити низьку самооцінку, підвищену тривожність, замкненість, сором'язливість, схильність до депресії та емоційної нестабільності [10, с. 35]. Дослідження показують, що люди з високим рівнем соціальної тривожності часто уникають міжособистісних контактів, що ускладнює їхню соціалізацію та сприяє ізоляції.

Ще одним важливим аспектом є відсутність навичок ефективної комунікації. За даними Т. Кулаєвої, комунікативна компетентність є одним із ключових факторів, що впливають на рівень самотності в дорослому віці. Люди, які не вміють будувати довірливі стосунки, рідше мають надійних друзів і близьких людей, що підвищує ймовірність переживання почуття ізоляції [9, с. 75]. З іншого боку, добре розвинені соціальні навички допомагають людині інтегруватися у спільноту, знаходити однодумців та відчувати себе частиною соціальної групи.

Соціокультурні чинники також відіграють значну роль у формуванні самотності. У сучасному суспільстві, що характеризується високими темпами життя, урбанізацією та цифровізацією комунікацій, традиційні форми соціальних зв'язків змінюються. Вплив соціальних мереж і віртуального спілкування на почуття самотності є неоднозначним. З одного боку, вони дозволяють підтримувати зв'язок з друзями та рідними, навіть якщо людина

знаходиться на значній відстані. З іншого боку, віртуальне спілкування не завжди компенсує брак реальної міжособистісної взаємодії, що може посилювати відчуття соціальної ізоляції [8, с. 22].

Проблема самотності актуальна не лише для молоді, а й для інших вікових категорій. Особливо це стосується людей похилого віку, які часто стикаються з втратою близьких, зниженням рівня соціальної активності та віковими змінами у психоемоційному стані. Соціально-психологічні програми, спрямовані на подолання самотності, мають включати як індивідуальну роботу з особистістю, так і заходи, що сприяють інтеграції людини у соціальне середовище. Важливу роль відіграє розвиток волонтерських ініціатив, груп взаємопідтримки та психологічних тренінгів, що сприяють покращенню комунікативних навичок та зміцненню соціальних зв'язків [9, с. 80].

Таким чином, соціально-психологічні чинники самотності є багатограними та взаємопов'язаними. Вони включають як особистісні характеристики, так і соціальні умови, в яких перебуває людина. Дослідження свідчать, що ефективне подолання самотності потребує комплексного підходу, який охоплює розвиток комунікативних навичок, підтримку соціальних зв'язків, створення сприятливого психологічного клімату у суспільстві та реалізацію програм психологічної допомоги для осіб, які відчувають соціальну ізоляцію.

1.3. Вплив самотності на особистісний розвиток та соціальну взаємодію

Самотність є важливим соціально-психологічним феноменом, який має особливе значення в контексті розвитку особистості, зокрема у період юності та ранньої дорослості. Для молодих людей цей стан може бути як важливим етапом у процесі самоосмислення та формування особистості, так і серйозним фактором, що впливає на емоційну, соціальну та психічну сферу. Відчуття самотності в юності часто супроводжується кризами самоідентифікації,

пошуком себе, формуванням самооцінки, а також з необхідністю адаптації до нових соціальних норм і ролей [17]. Цей період є часом, коли індивід активно будує свої соціальні зв'язки, намагається знайти своє місце в світі, проте часто стикається з труднощами, що можуть призводити до негативних наслідків, якщо самотність не отримує належної уваги та підтримки з боку близьких та соціуму.

Самотність в період юності часто поєднується з емоційною болісністю і психологічною напругою, що ускладнює процес формування міжособистісних стосунків. Відсутність близьких соціальних зв'язків або недостатня підтримка з боку родини, друзів чи партнерів може призвести до зниження самооцінки, розвитку депресивних або тривожних розладів [26]. Особливо це стосується молодих людей, які переживають соціальну ізоляцію або відчуття відчуження від колективу, що в свою чергу впливає на їхню здатність будувати здорові стосунки з однолітками та адаптуватися до змін у суспільстві. У цей час може значно погіршитися психоемоційний стан, виникає небезпека для загального розвитку особистості, а також для процесу інтеграції у соціум. Самотність може призвести до відчуття нерозуміння, низької самооцінки та відсутності підтримки, що ставить молодь перед серйозними психологічними викликами [16].

Проте самотність, незважаючи на її негативний вплив, також може мати і позитивний потенціал для розвитку особистості. В умовах усамітнення молоді люди мають можливість здійснювати рефлексивні процеси, що допомагають глибше зрозуміти свої внутрішні бажання, цінності та життєві орієнтири. Для деяких молодих людей періоди самотності стають часом самопізнання, що дозволяє їм розвивати внутрішню стійкість, займатися самовдосконаленням і працювати над покращенням соціальних навичок. Вони можуть переглядати свої життєві пріоритети, зміцнювати внутрішню автономію та незалежність [18]. Самотність може стати потужним стимулом для творчого розвитку, розвитку критичного мислення, а також для

формування нових соціальних навичок, які в подальшому допомагають особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій і змін [13].

З іншого боку, тривала самотність без належної підтримки може призвести до серйозних психічних розладів. Молоді люди, які часто переживають соціальну ізоляцію, можуть розвивати депресивні стани, тривожність, порушення самооцінки та емоційну нестабільність [20]. В особливо важких випадках самотність може призвести до порушення соціальної адаптації, зниження мотивації до навчання, розвитку кар'єри, а також до зростання конфліктів із соціальним оточенням. Це може сприяти розвитку деструктивних форм поведінки, таких як зловживання алкоголем чи наркотиками, а також агресивним способам самовираження. Відсутність підтримки й уваги з боку найближчого оточення значно погіршує загальний психоемоційний стан молодих людей, що має відображення на їхньому загальному самопочутті та якості життя [11].

Зважаючи на всі ризики, важливо розуміти, що самотність у період юності має не лише небезпеки, але й можливості для особистісного зростання. Для подолання негативних наслідків самотності важливою є соціальна підтримка з боку родини, друзів, педагогів, а також психологічна допомога. Остання включає розвиток ефективних копінг-стратегій, таких як підтримка здорових соціальних зв'язків, активне залучення до різноманітних соціальних груп і занять, а також участь у психологічних тренінгах і консультаціях. Важливим є також акцент на розбудову соціальної мережі, яка б забезпечувала підтримку і можливість для інтеграції молодої особистості в різні соціальні контексти. Психологічна підтримка і стратегії допомоги з боку фахівців мають важливе значення в боротьбі з самотністю, що дозволяє молоді розвивати здорові механізми адаптації і запобігати емоційній ізоляції [12].

Таким чином, самотність в юності є складним і багатогранним соціально-психологічним феноменом, який може бути як джерелом стресу, тривоги та депресії, так і ресурсом для самопізнання та розвитку. Важливою умовою успішного подолання цього феномену є комплексний підхід до

розв'язання проблеми самотності, включаючи підтримку з боку родини, освітніх установ і соціальних структур. Розуміння та підтримка з боку оточення в цей період життя є критично важливими для зміцнення психічного здоров'я молоді та успішної адаптації в суспільстві [14].

Самотність є складним та багатогранним феноменом, який охоплює емоційні, соціальні та екзистенційні аспекти людського буття. Вона не завжди означає фізичну ізоляцію і може бути результатом внутрішнього відчуття відчуження, навіть коли людина перебуває серед інших. Різні наукові підходи допомагають глибше зрозуміти природу самотності, враховуючи психологічні, соціологічні та філософські аспекти. Психологічний підхід зосереджує увагу на невідповідності між бажаними та реальними соціальними контактами, а когнітивний акцентує на сприйнятті власної соціальної ситуації. У свою чергу, соціологічні теорії пояснюють самотність як наслідок змін у соціальних структурах, що відбуваються через урбанізацію та інші суспільні трансформації. Філософські концепції розглядають самотність як частину екзистенційного пошуку сенсу життя та самоідентифікації, що, водночас, може бути як тягарем, так і можливістю для саморозвитку.

Сучасні дослідження самотності показують, що ця проблема має багато чинників, серед яких важливими є соціально-психологічні аспекти. Самотність може виникати через складнощі в міжособистісних стосунках, низьку комунікативну компетентність, а також через конкретні ситуативні фактори, такі як зміни в житті чи труднощі адаптації. У значній мірі вона залежить від особистісних характеристик, таких як низька самооцінка, тривожність, сором'язливість та схильність до депресії. Крім того, соціокультурні чинники, як-от зміни в суспільних структурах, урбанізація та вплив цифрових технологій, значно впливають на соціальні зв'язки, підвищуючи рівень самотності, навіть при наявності віртуальних контактів.

Особливо важливим є розуміння впливу самотності на особистісний розвиток, оскільки вона може стати як рушійною силою для самопізнання, так і серйозним фактором, що негативно впливає на психоемоційний стан. У

період юності та ранньої дорослості відчуття самотності часто супроводжує кризу самоідентифікації та формування самооцінки, що може спричиняти труднощі в адаптації до нових соціальних норм. Водночас самотність може стимулювати процеси самоосмислення, допомагаючи особистості розвиватися та глибше осмислювати своє місце в світі. Однак, якщо самотність не отримує належної підтримки, вона може привести до депресії, соціальної ізоляції та порушення психічного здоров'я.

Таким чином, самотність є багатогранним явищем, яке має значний вплив на особистісний розвиток і соціальну взаємодію. Поглиблене розуміння її чинників та наслідків дає можливість розробити ефективні стратегії подолання цього феномену, які включають соціальні програми підтримки, психологічне консультування та розвиток комунікативних навичок. Важливо, щоб суспільство та інститути активно сприяли створенню умов для зниження соціальної ізоляції, забезпечуючи підтримку тим, хто переживає самотність.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ

2.1. Методи та організація дослідження

Для збору первинних даних була сформована низка психологічних методик, збір інформації проводився в інформаційно-телекомунікаційній мережі «Інтернет» з використанням платформи «Google Forms». Проведення емпіричного дослідження на платформі «Google Forms» дозволило надати випробуваним проходження тестування в комфортній обстановці в зручний для них час, в зручному режимі, що було б неможливо при проведенні опитування в очному форматі.

Вибірка дослідження: 30 респодентів. Статевий склад учасників дослідження представлено на рисунку 2.1.

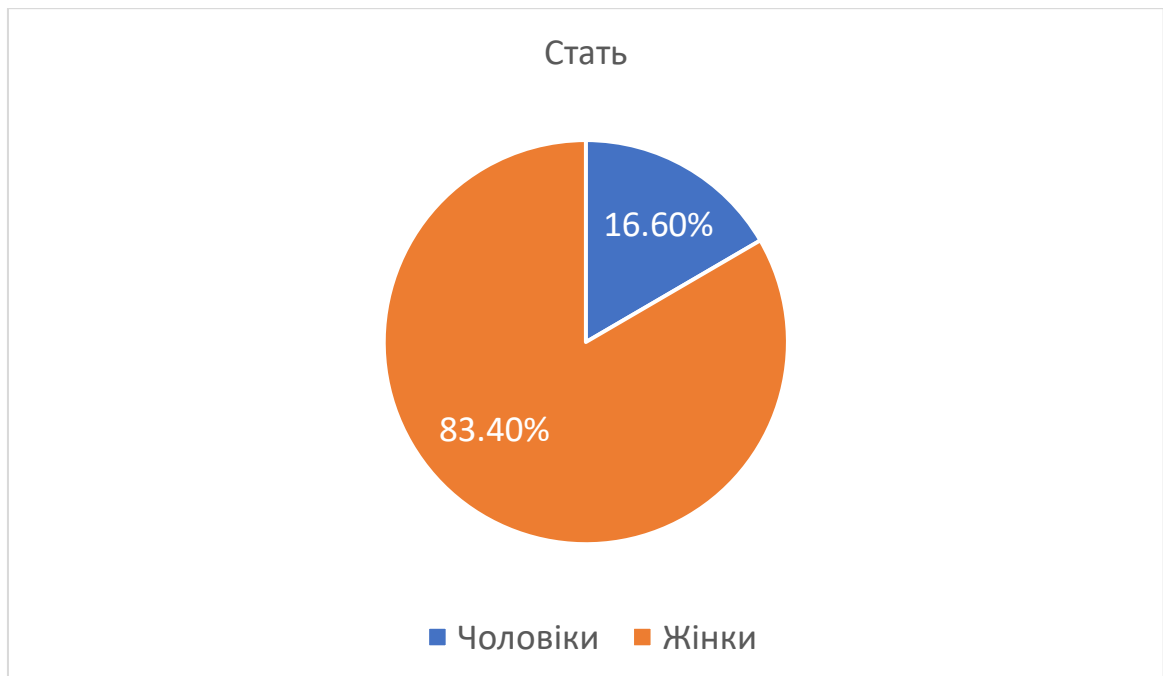


Рисунок. 2.1. Статевий склад учасників дослідження

Віковий склад учасників дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Віковий склад учасників дослідження

Вік	Чоловіки	Жінки
20-25 років	2 (6,6%)	15 (50%)
26-44 років	1 (3,3%)	4 (13,3%)
45-60 років	2 (6,6%)	6 (20%)

За результатами опитування, лише 3 респонденти (10%) проживають за кордоном. Решта респондентів, 27 осіб (90%), проживають в Україні.

Щодо питання місця проживання респондентів, більшість, а саме 12 осіб (40%), проживають разом з родиною. 10 респондентів (33.4%) вказали, що вони проживають з коханою людиною, що також може відобразити емоційну підтримку в такій важливій ролі. 8 респондентів (26.6%) проживають самостійно

Більшість респондентів, 20 осіб (66.6%) займаються лише роботою, 10 респондентів (33.4%) поєднують навчання з роботою

Період дослідження: лютий-березень 2025 року.

Були використані такі методики дослідження:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), методика направлена на виявлення та вимірювання рівня суб'єктивного відчуття самотності як комплексного психологічного стану. Вимірює інтенсивність переживання самотності, ступінь задоволеності соціальними контактами, суб'єктивне сприйняття власної ізольованості від інших. Опитувальник складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за 4-бальною шкалою (від "часто" до "ніколи"). За результатами підраховується загальний показник рівня самотності, який може бути низьким, середнім або високим [18].

2. Шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О. методика оцінює різні типів самотності з урахуванням соціальних та емоційних аспектів. На відміну від

методики Рассела і Фергюсона, SELSA дозволяє вивчити багатовимірну природу самотності, розрізняючи різні види цього переживання. Опитувальник містить твердження, які оцінюються за 7-бальною шкалою. Структура методики дозволяє проаналізувати, в якій саме сфері міжособистісних відносин людина відчуває найбільшу самотність, що важливо для розробки індивідуалізованих стратегій подолання самотності [28].

3. Шкала “Сприйняття значущості життя” Р. Гібберда та Б. Ванденберга визначає рівень осмисленості життя та суб’єктивного сприйняття його значущості. Вимірює наявність життєвих цілей та перспектив, емоційну насиченість життя, задоволеність самореалізацією, переконання про можливість контролю власного життя, загальне відчуття осмисленості життєвого шляху. Методика дозволяє дослідити взаємозв’язок між переживанням самотності та сприйняттям значущості власного життя. Це важливо для розуміння, як екзистенційні аспекти буття людини пов’язані з її соціально-психологічним благополуччям та переживанням самотності. Опитувальник містить систему тверджень, що оцінюються респондентом. Інтерпретація результатів дозволяє визначити, наскільки життя сприймається як осмислене, цілеспрямоване і контрольоване[29;21].

4. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (за О. С. Штепою), визначає рівень психологічної ресурсності особистості та її окремих компонентів. Методика дозволяє оцінити усвідомлення власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати ресурси, різні види психологічних ресурсів (впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії). Опитувальник дозволяє оцінити як загальний рівень ресурсності особистості, так і виразність окремих ресурсів[27].

2.2. Аналіз отриманих результатів

Проаналізуємо отримані результати за методиками діагностики видів та рівнів самотності.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Методика є одним із основних інструментів для оцінки суб'єктивного відчуття самотності, яке може впливати на психоемоційний стан людини.

Результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. - Результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності

Рівень самотності	Відсоток респондентів, %
Низький	18 (60%)
Середній	11 (36.6%)
Високий	1(3.4%)

Наочно результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності представлено на рисунку 2.1



Рисунок 2.1 - Діагностика суб'єктивного відчуття самотності

Отримані дані демонструють, що переважна більшість респондентів (60%) характеризується низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності, що вказує на достатньо розвинені соціальні зв'язки, задоволеність міжособистісними контактами та відсутність глибоких переживань, пов'язаних із відчуженням чи соціальною ізоляцією. Ці респонденти, вірогідно, мають функціональну соціальну мережу підтримки та демонструють здатність до встановлення та підтримки значущих міжособистісних відносин.

Середній рівень відчуття самотності виявлено у 36,6% досліджуваних, що свідчить про певні труднощі у встановленні глибоких емоційних зв'язків або періодичні переживання відчуження, однак без стійкої чи вираженої симптоматики. Такі показники можуть бути пов'язані з ситуативними чинниками або певними особистісними особливостями, які створюють бар'єри для повноцінної соціальної інтеграції, проте не призводять до хронічного відчуття ізольованості.

Особливої уваги заслуговує найменша категорія респондентів (3,4%), які виявляють високий рівень суб'єктивного відчуття самотності. Цей показник вказує на значні труднощі у встановленні та підтримці задовільних міжособистісних відносин, глибоке переживання емоційної ізоляції та відчуженості від соціального оточення. Для цих осіб характерне інтенсивне суб'єктивне переживання дистанціювання від інших, що може супроводжуватися негативними емоційними станами.

Результати шкали вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Ді Томасо

В опитуванні використовувалась шкала для визначення романтичної, соціальної та сімейної самотності у дорослих. Вона дозволяє з'ясувати, чи відчувають респонденти відсутність соціальних контактів, а також чи мають проблеми у встановленні емоційно близьких стосунків.

Результати шкали вимірювання романтичної, соціальної та сімейної самотності для дорослих представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. - Розподіл респондентів за рівнями самотності за шкалою SELSA

Тип самотності	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Романтична	14 (46.6%)	8 (26.7%)	8 (26.7%)
Сімейна	19 (63.3%)	8 (26.7%)	3 (10%)
Соціальна	14 (46.6%)	16 (53.4%)	0 (0%)

Наочно результати шкали вимірювання романтичної, соціальної та сімейної самотності для дорослих (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA) представлено на рисунку 2.2

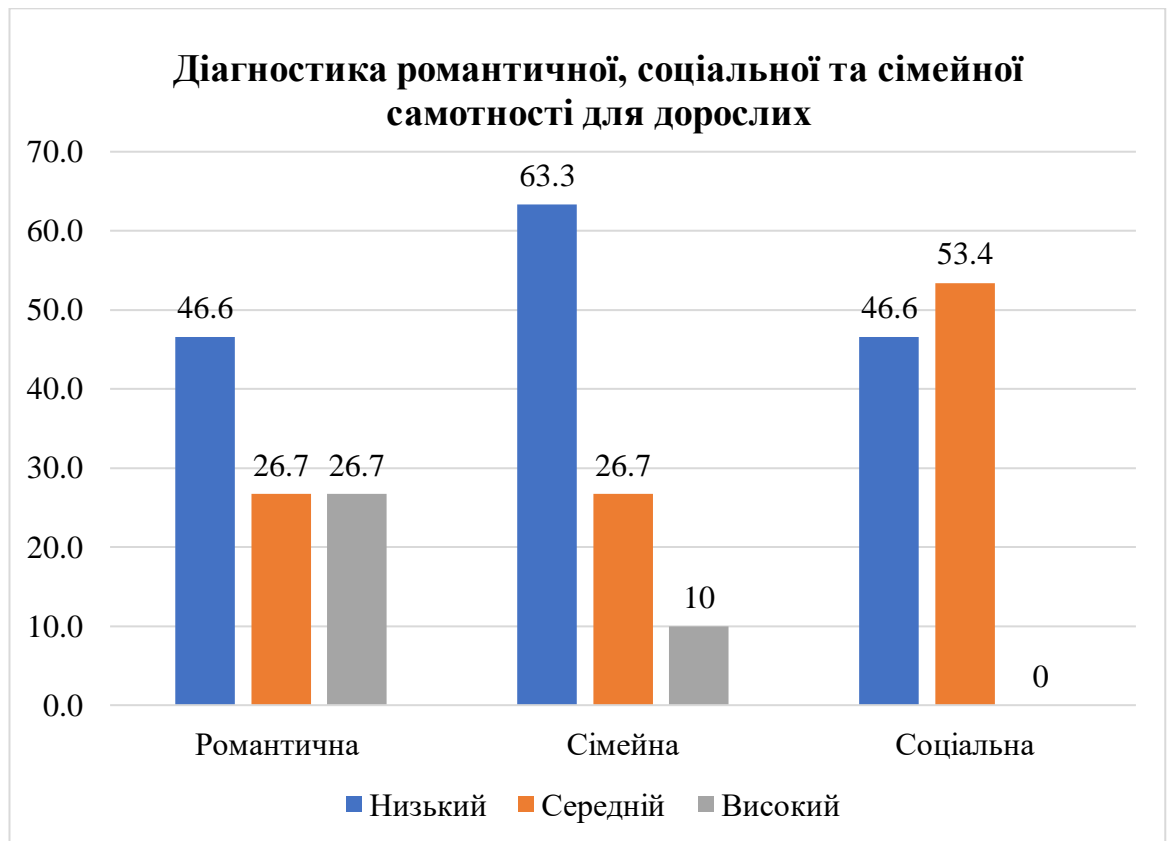


Рисунок 2.2. Діагностика романтичної, соціальної та сімейної самотності для дорослих

Аналіз розподілу респондентів за рівнями самотності за шкалою SELSA

1. Романтична самотність

Низький рівень романтичної самотності виявлено у 14 осіб (46,6%). Це свідчить про те, що майже половина учасників дослідження не відчуває значного дефіциту близьких романтичних стосунків або задоволена наявними романтичними відносинами.

Середній рівень романтичної самотності присутній у 8 осіб (26,7%). Ці респонденти мають певну міру незадоволеності своїми романтичними стосунками або відчувають помірний дискомфорт від їх відсутності.

Високий рівень романтичної самотності спостерігається у 8 осіб (26,7%). Це вказує на те, що значна частина респондентів переживає гострий дефіцит інтимно-емоційних стосунків, що може супроводжуватися відчуттям відчуженості, непотрібності або нерозуміння в романтичному плані.

Такий розподіл показує, що хоча більшість респондентів має низький або середній рівень романтичної самотності, майже третина досліджуваних переживає суттєві труднощі у сфері інтимно-емоційних стосунків, що може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя.

2. Сімейна самотність

Низький рівень сімейної самотності виявлено у 19 осіб (63,3%). Цей показник є найвищим серед усіх категорій низького рівня самотності, що свідчить про те, що більшість респондентів не відчуває значного дефіциту емоційної близькості у стосунках з родиною.

Середній рівень сімейної самотності демонструють 8 осіб (26,7%). Ці учасники дослідження відчувають помірні труднощі у підтримці близьких емоційних зв'язків з родиною.

Високий рівень сімейної самотності спостерігається лише у 3 осіб (10%). Такий низький показник високого рівня свідчить про те, що лише невелика частка респондентів відчуває глибокий дефіцит сімейних зв'язків та емоційного контакту з родиною.

Ці результати вказують на те, що сімейна сфера для більшості учасників дослідження є відносно благополучною з точки зору емоційної підтримки та близькості, що може слугувати важливим ресурсом для подолання інших типів самотності.

3. Соціальна самотність

Низький рівень соціальної самотності характерний для 14 осіб (46,6%). Це свідчить про те, що майже половина респондентів має задовільне коло спілкування та соціальної взаємодії.

Середній рівень соціальної самотності виявлено у 16 осіб (53,4%). Ці респонденти відчувають певний дискомфорт від недостатньої включеності у соціальні зв'язки або від якості наявних соціальних контактів.

Високий рівень соціальної самотності не виявлено у жодного респондента (0%). Цей результат є особливо цікавим, оскільки свідчить про

відсутність гострого переживання соціальної ізоляції серед учасників дослідження.

Отримані дані щодо соціальної самотності вказують на те, що хоча більшість респондентів має середній рівень соціальної самотності, жоден не переживає її на високому рівні, що може свідчити про наявність певних соціальних зв'язків у всіх учасників дослідження.

Романтична самотність демонструє найбільш рівномірний розподіл між рівнями та має найбільший відсоток високого рівня (26,7%). Це може свідчити про те, що саме в романтичній сфері учасники дослідження найчастіше відчувають дефіцит емоційної близькості та підтримки.

Сімейна самотність має найнижчі показники, з найбільшою кількістю респондентів з низьким рівнем (63,3%) та найменшою з високим рівнем (10%). Це вказує на те, що сімейні зв'язки для більшості респондентів залишаються джерелом емоційної підтримки.

Соціальна самотність характеризується повною відсутністю високого рівня, що є позитивним показником, проте має найвищий відсоток середнього рівня (53,4%). Це може свідчити про наявність певних труднощів у соціальній інтеграції у більшості респондентів, хоча й не критичних.

На основі проведеного аналізу розподілу респондентів за рівнями самотності за шкалою SELSA можна зробити такі загальні висновки:

Найбільш проблемною сферою є романтична, де спостерігається найвищий відсоток осіб з високим рівнем самотності. Це може вказувати на необхідність розробки специфічних психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання романтичної самотності та покращення навичок побудови інтимно-емоційних стосунків.

Найменш проблемною сферою є сімейна, де більшість респондентів демонструє низький рівень самотності. Це свідчить про те, що сімейні зв'язки можуть слугувати важливим ресурсом для подолання інших типів самотності.

Соціальна сфера демонструє переважно середній рівень самотності, що вказує на наявність певних труднощів у соціальній інтеграції, але без критичного відчуття ізоляції.

Міжсферна взаємодія показує, що різні типи самотності можуть проявлятися у респондентів по-різному, що підтверджує цінність диференційованого підходу до вивчення цього феномену.

Результати шкали «Сприйняття значущості життя» Р. Гібберда та Б. Ванденберга

Шкала є основною для вимірювання рівня життєвої значущості. Вона складається з трьох основних показників:

Активний пошук цінності життя -орієнтованість людини на активне знаходження сенсу в житті та пошук цінностей, які можуть забезпечити їй задоволення.

Прийняття цінності життя -здатність людини приймати існуючі цінності, незалежно від того, наскільки вони можуть бути привабливими.

Знецінення життя -коли особа відчуває втрату сенсу життя і не сприймає свою діяльність як значущу.

Результати шкали «Сприйняття значущості життя» показані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 - Показники респондентів за шкалою "Сприйняття значущості життя" Р. Гібберда та Б. Ванденберга

Складові	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
Активний пошук цінності життя	11 (36.6%)	19 (63.4%)	0
Прийняття цінності повсякденного життя	4 (13.3%)	4 (13.3%)	22 (73.4%)
Знецінення життя	0	16 (53.4%)	14 (46.6%)

Наочно результати вимірювання шкалою "Сприйняття значущості життя" представлено на рисунку 2.3

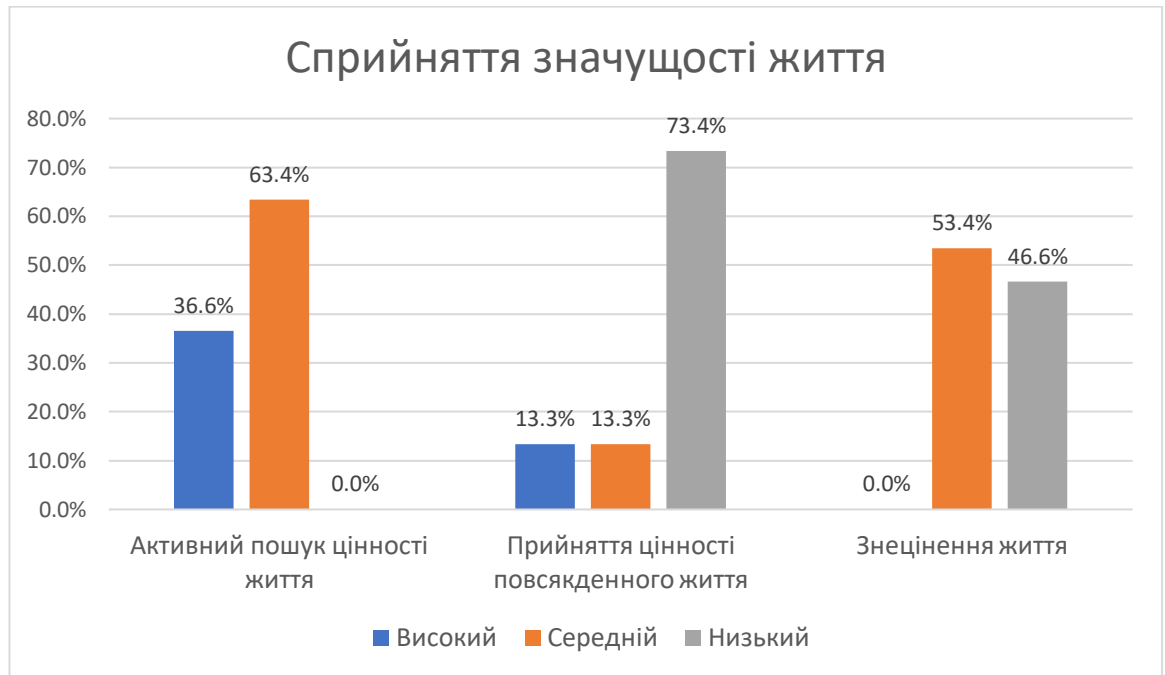


Рисунок 2.3. Результати шкали сприйняття значущості життя

Аналізуючи представлені результати респондентів за трьома шкалами, можна зробити такі висновки:

Зокрема, за показником «активний пошук цінності життя» переважає середній рівень (63,4%), тоді як 36,6% респондентів мають високий рівень, і жоден з учасників не продемонстрував низького рівня за цим критерієм. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних перебувають у процесі пошуку смислів та життєвих орієнтирів, а значна частка вже має чітко сформовані цінності.

Щодо «прийняття цінності повсякденного життя», спостерігається інша тенденція: переважна більшість респондентів (73,4%) мають низький рівень, тоді як частка осіб із середнім та високим рівнями є однаковою і становить по 13,3%. Це може свідчити про недостатню здатність більшості досліджуваних знаходити сенс і цінність у повсякденних подіях та буденних аспектах життя, що потенційно може бути чинником психологічної напруги або незадоволення.

За шкалою «знецінення життя» понад половину респондентів (53,4%) характеризує середній рівень, тоді як 46,6% мають низький рівень і жодного випадку високого рівня не зафіксовано. Це вказує на те, що схильність до знецінення життя серед досліджуваних загалом невисока, проте для значної частини характерний певний рівень критичного чи скептичного ставлення до життєвих подій.

У цілому, результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних домінує пошук життєвих сенсів, але водночас спостерігається недостатнє прийняття повсякденних цінностей, що може бути підґрунтям для формування психологічного дискомфорту або відчуття незадоволеності життям.

Результати опитувальника психологічної ресурсності особистості (за О. С. Штепою) показані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. - Показники психологічної ресурсності за шкалами опитувальника О.С. Штепи

Складові	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
Загальний рівень психологічної ресурсності	1 (3.3%)	19 (63.4%)	10 (33.3%)
Упевненість у собі	1 (3.3%)	12 (40%)	17 (56.7%)
Доброта до людей	0	4 (13.4%)	26 (86.6%)
Допомога іншим	0	4 (13.4%)	26 (86.6%)
Успіх	0	2 (6.6%)	28 (93.4%)
Любов	0	10 (33.3%)	20 (66.7%)
Творчість	0	10 (33.3%)	20 (66.7%)
Віра у добро	0	11 (36.6%)	19 (63.4%)
Прагнення до мудрості	0	10 (33.3%)	20 (66.7%)
Робота над собою	1 (3.3%)	5 (16.7%)	24 (80%)
Самореалізація	0	16 (53.3%)	14 (46.7%)
Відповідальність	0	9 (30%)	21 (70%)

Знання власних ресурсів	1 (3.3%)	9 (30%)	20 (66.7%)
Уміння оновлювати власні ресурси	0	13 (43.3%)	17 (56.7%)
Уміння використовувати власні ресурси	0	13 (43.3%)	17 (56.7%)

Рівні психологічної ресурсності (оцінка показника шкал: Упевненість у собі, Доброта до людей, Допомога іншим, Успіх, Любов, Творчість, Віра у добро, Прагнення до мудрості, Робота над собою, Самореалізація, Відповідальність, Знання власних ресурсів, Уміння оновлювати власні ресурси, Уміння використовувати власні ресурси):

0-2 балів -низький рівень прояву

3-5 балів -середній рівень прояву

6-8 балів -високий рівень прояву

Наочно результати опитувальника психологічної ресурсності особистості (за О. С. Штепою) представлено на рисунку 2.4.



Рисунок 2.4. Результати опитувальника психологічної ресурсності особистості (за О. С. Штепою)

Аналіз показників психологічної ресурсності за шкалами опитувальника дозволяє окреслити характерні риси ресурсного потенціалу досліджуваної вибірки. Загальний рівень психологічної ресурсності у більшості респондентів знаходиться на середньому (63,4%) та високому (33,3%) рівнях, що свідчить про достатньо розвинуту здатність до мобілізації внутрішніх сил у складних життєвих ситуаціях.

Найвищі показники високого рівня прояву спостерігаються за такими складовими, як «успіх» (93,4%), «доброта до людей» (86,6%), «допомога іншим» (86,6%), що вказує на значну орієнтацію досліджуваних на досягнення, альтруїзм та емпатію. Високі значення також характерні для таких аспектів, як «робота над собою» (80%), «відповідальність» (70%), «любов» (66,7%), «творчість» (66,7%), «прагнення до мудрості» (66,7%), «знання власних ресурсів» (66,7%). Це свідчить про схильність більшості респондентів до саморозвитку, самовдосконалення, відповідального ставлення до життя та здатності до креативного мислення.

Водночас, за такими складовими, як «самореалізація» (46,7% високий рівень, 53,3% - середній), «уміння оновлювати власні ресурси» (56,7% високий, 43,3% - середній) та «уміння використовувати власні ресурси» (56,7% високий, 43,3% - середній), спостерігається певний баланс між середнім та високим рівнями, що може свідчити про наявність потенціалу для подальшого розвитку цих якостей.

Слід відзначити, що низькі рівні прояву майже не фіксуються за жодною шкалою, окрім «загального рівня психологічної ресурсності», «упевненості у собі», «роботи над собою» та «знання власних ресурсів», де поодинокі випадки низьких значень (3,3%) можуть свідчити про окремі труднощі в цих сферах у частини респондентів.

Загалом отримані результати вказують на високий рівень розвитку ключових психологічних ресурсів у більшості досліджуваних, що створює сприятливі умови для ефективної адаптації, подолання стресових ситуацій та збереження психоемоційного благополуччя.

Здійснено кореляційний аналіз між показниками самотності та ресурсністю і сприйняттям значущості життя.

Результати кореляційного аналізу між суб'єктивним відчуттям самотності і сприйняттям значущості життя представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. - Значимі кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного відчуття самотності і сприйняттям значущості життя

	Суб'єктивне відчуття самотності
Пошук цінності життя	-,663**
Прийняття цінності життя	-,779**

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Аналіз кореляційних зв'язків між суб'єктивним відчуттям самотності та сприйняттям значущості життя виявив низку значущих взаємозалежностей.

Суб'єктивне відчуття самотності демонструє сильні негативні кореляції з кількома важливими життєвими орієнтаціями:

З пошуком цінності життя спостерігається значний негативний зв'язок ($r = -0,663$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що вищий рівень самотності пов'язаний зі зниженою здатністю знаходити цінність у житті.

Особливо виражений негативний зв'язок між самотністю та прийняттям цінності життя ($r = -0,779$, $p < 0,01$), вказуючи на те, що самотні особи мають суттєві труднощі з визнанням цінності власного життя.

Ці результати демонструють, що суб'єктивне відчуття самотності тісно пов'язане з негативними життєвими установками та труднощами у знаходженні сенсу життя. Особи з вищим рівнем самотності демонструють нижчі показники за шкалами пошуку та прийняття цінності життя, а також сприйняття його значущості, що підтверджує екзистенційний аспект феномену самотності та його вплив на життєву позицію особистості.

Результати кореляційного аналізу між суб'єктивним відчуттям самотності і психологічної ресурсності представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6. - Значимі кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного відчуття самотності і психологічної ресурсності

	Суб'єктивного відчуття самотності
Упевненість у собі	-,485*
Знання власних ресурсів	-,535**
Уміння оновлювати ресурси	-,483*
Загальний рівень психологічної ресурсності	-,420*

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Аналізуючи результати кореляційного аналізу між суб'єктивним відчуттям самотності і психологічною ресурсністю, представлені в таблиці 2.7, можна виявити низку важливих взаємозв'язків:

Насамперед, зафіксовано статистично значущі негативні кореляції між суб'єктивним відчуттям самотності та всіма показниками психологічної ресурсності:

Суб'єктивне відчуття самотності демонструє помірну негативну кореляцію з упевненістю у собі ($r = -0,485$, $p = 0,010$). Ця кореляція вказує на те, що вищий рівень самотності пов'язаний з нижчим рівнем впевненості у собі. Статистична значущість цього зв'язку підтверджується показником $p = 0,010$, що свідчить про достовірність результату при вибірці в 30 осіб.

Найбільш виражений негативний зв'язок спостерігається між самотністю та знанням власних ресурсів ($r = -0,535$, $p = 0,004$). Цей показник відображає, що особи з вищим рівнем самотності демонструють значно нижчу здатність до усвідомлення та розпізнавання власних психологічних ресурсів.

Висока статистична значущість ($p = 0,004$) підкреслює надійність виявленого взаємозв'язку.

Між самотністю та вмінням оновлювати ресурси також встановлено значущу негативну кореляцію ($r = -0,483$, $p = 0,011$). Це свідчить про те, що особи, які переживають самотність, мають суттєві труднощі з відновленням та поповненням власних психологічних ресурсів.

Загальний рівень психологічної ресурсності також негативно корелює з суб'єктивним відчуттям самотності ($r = -0,420$, $p = 0,029$), хоча цей зв'язок дещо слабший порівняно з попередніми показниками, але все ж статистично значущий.

Важливо зазначити, що всі кореляції досягають рівня статистичної значущості ($p < 0,05$), що підтверджує достовірність виявлених взаємозв'язків при вибірці в 30 осіб.

Ці результати демонструють, що суб'єктивне переживання самотності тісно пов'язане з дефіцитом психологічних ресурсів особистості. Особливо це стосується знання власних ресурсів та вміння їх оновлювати. Можна припустити, що самотність не лише є наслідком, але й фактором, що ускладнює доступ особистості до власних психологічних ресурсів, створюючи своєрідний "замкнений круг": самотність зменшує ресурсність, а недостатня ресурсність поглиблює відчуття самотності.

Ці дані мають важливе значення для розробки психокорекційних програм, спрямованих на подолання самотності, оскільки вказують на необхідність розвитку навичок самопізнання, впевненості в собі та вміння відновлювати психологічні ресурси як ключових компонентів подолання суб'єктивного відчуття самотності.

Результати кореляційного аналізу між шкалою вимірювання соціальної та емоційної самотності і сприйняттям значущості життя представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7. Значимі кореляційні зв'язки між показниками шкали вимірювання соціальної та емоційної самотності і сприйняттям значущості життя

	Сімейна самотність	Соціальна самотність
Пошук цінності життя	-,612**	-,644**
Прийняття цінності життя	-,755**	-,707**
Знецінення життя	,413*	-

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Аналіз результатів кореляційного аналізу, представлених у таблиці 2.7, демонструє цікаві взаємозв'язки між різними видами самотності (романтичною, сімейною та соціальною) та сприйняттям значущості життя.

Важливо відзначити, що для романтичної самотності не виявлено статистично значущих кореляцій з жодним із показників сприйняття значущості життя, що може свідчити про відносну незалежність романтичної сфери від загальних життєвих установок у досліджуваній вибірці.

Для сімейної самотності виявлено статистично значущі кореляції з усіма показниками:

Сімейна самотність сильно негативно корелює з пошуком цінності життя ($r = -0,612$, $p = 0,001$), що свідчить про суттєве зниження здатності до пошуку життєвих цінностей у осіб, які переживають відчуження в сімейній сфері.

Особливо сильна негативна кореляція спостерігається між сімейною самотністю та прийняттям цінності життя ($r = -0,755$, $p < 0,001$), вказуючи на те, що відсутність сімейної підтримки значно ускладнює формування позитивного ставлення до цінності власного життя.

Цікаво, що сімейна самотність позитивно корелює зі знеціненням життя ($r = 0,413$, $p = 0,032$), хоча цей зв'язок є найслабшим серед виявлених і лише на рівні $p < 0,05$.

Щодо соціальної самотності:

Виявлено сильну негативну кореляцію з пошуком цінності життя ($r = -0,644$, $p < 0,001$).

Сильну негативну кореляцію з прийняттям цінності життя ($r = -0,707$, $p < 0,001$).

Відсутній статистично значущий зв'язок зі знеціненням життя.

Сімейна та соціальна самотність, на відміну від романтичної, найбільш тісно пов'язані з екзистенційними аспектами життя особистості.

Сімейна самотність демонструє найширший спектр взаємозв'язків, охоплюючи всі аспекти значущості життя, включаючи позитивний зв'язок зі знеціненням, що може вказувати на її особливу роль у формуванні життєвих установок.

Як сімейна, так і соціальна самотність найсильніше негативно пов'язані з прийняттям цінності життя, що вказує на ключову роль соціальних зв'язків у формуванні позитивного життєвого світогляду.

Відсутність статистично значущих кореляцій для романтичної самотності може вказувати на те, що в досліджуваній вибірці романтичні стосунки не є визначальними для формування загальних життєвих установок.

Ці дані підтверджують системний характер взаємозв'язку між різними видами самотності та життєвими установками, особливо підкреслюючи роль сімейних та соціальних зв'язків у формуванні відчуття значущості та цінності життя.

Результати кореляційного аналізу між шкалою вимірювання соціальної та емоційної самотності і психологічної ресурсності представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8. - Значимі кореляційні зв'язки між показниками шкали вимірювання соціальної та емоційної самотності і психологічної ресурсності

	Сімейна самотність	Соціальна самотність
Упевненість у собі	-,578**	-
Любов	-	-,416*
Самореалізація у професії	-,391*	-
Робота над собою	-	-,456*
Знання власних ресурсів	-,585**	-,454*
Уміння оновлювати ресурси	-,635**	-
Уміння використовувати ресурси	-,550**	-
Загальний рівень психологічної ресурсності	-,513**	-,403*

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Аналізуючи результати кореляційного аналізу між різними видами самотності та показниками психологічної ресурсності, представлені в таблиці 2.9, можна виявити низку важливих закономірностей:

Романтична самотність не демонструє статистично значущих кореляцій з жодним із показників психологічної ресурсності. Це може свідчити про те, що переживання самотності в романтичній сфері в досліджуваній вибірці не пов'язане з рівнем психологічних ресурсів особистості.

Сімейна самотність показує найбільш виражені негативні кореляції з різними аспектами психологічної ресурсності:

Упевненість у собі ($r = -0,578$, $p < 0,01$)

Самореалізація у професії ($r = -0,391$, $p < 0,05$)

Знання власних ресурсів ($r = -0,585$, $p < 0,01$)

Уміння оновлювати ресурси ($r = -0,635$, $p < 0,01$)

Уміння використовувати ресурси ($r = -0,550$, $p < 0,01$)

Загальний рівень ресурсності ($r = -0,513$, $p < 0,01$)

Ці дані свідчать про те, що переживання самотності в сімейному контексті найбільш негативно впливає на психологічну ресурсність особистості, особливо на уміння оновлювати ресурси, знання власних ресурсів та впевненість у собі.

Соціальна самотність має статистично значущі негативні кореляції з такими показниками ресурсності:

Любов ($r = -0,416, p < 0,05$)

Робота над собою ($r = -0,456, p < 0,05$)

Знання власних ресурсів ($r = -0,454, p < 0,05$)

Загальний рівень ресурсності ($r = -0,403, p < 0,05$)

Ці результати вказують на те, що соціальна самотність пов'язана з труднощами у встановленні емоційних зв'язків (любов), саморозвитку (робота над собою) та усвідомленні власних ресурсів.

Сімейна самотність демонструє найсильніший негативний вплив на психологічну ресурсність особистості, що підкреслює критичну роль сімейних взаємин у формуванні та підтримці психологічних ресурсів.

Уміння оновлювати ресурси ($r = -0,635$) та знання власних ресурсів ($r = -0,585$) є найбільш вразливими аспектами психологічної ресурсності при переживанні сімейної самотності.

Відсутність статистично значущих кореляцій для романтичної самотності може вказувати на її відносну незалежність від загальної психологічної ресурсності, що є цікавим феноменом у контексті даного дослідження.

Показник "Знання власних ресурсів" демонструє значущі негативні кореляції як з сімейною, так і з соціальною самотністю, що може вказувати на його особливу вразливість до різних форм соціальної ізоляції.

Цікаво, що такі аспекти ресурсності як "Доброзичливість", "Допомога іншим", "Успіх", "Творчість", "Віра у добро" та "Прагнення до мудрості" не демонструють статистично значущих кореляцій з жодним видом самотності, що може вказувати на їхню відносну стійкість до впливу соціальної ізоляції.

Ці результати підкреслюють важливість сімейних та соціальних зв'язків для підтримки психологічної ресурсності особистості та вказують на необхідність розробки спеціальних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок управління власними ресурсами в умовах переживання самотності.

Результати кореляційного аналізу між сприйняттям значущості життя і психологічної ресурсності представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9. - Значимі кореляційні зв'язки між показниками сприйняття значущості життя і психологічної ресурсності

	Пошук цінності життя	Прийняття цінності життя	Знецінення життя	Сприйняття значущості життя
Упевненість у собі	,662**	,424*	-,607**	,643**
Самореалізація у професії	-	-	-,556**	-
Знання власних ресурсів	,383*	,536**	-,455*	,564**
Уміння оновлювати ресурси	,477*	,555**	-,546**	,633**
Уміння використовувати	-	,393*	-,446*	,478*
Загальний рівень психологічної ресурсності	,453*	-	-,593**	,524**

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Аналізуючи результати кореляційного аналізу між сприйняттям значущості життя та психологічною ресурсністю, представлені в таблиці 2.9, можна виявити низку важливих взаємозв'язків:

Упевненість у собі демонструє статистично значущі кореляції з усіма показниками сприйняття значущості життя:

Сильний позитивний зв'язок з пошуком цінності життя ($r = 0,662$, $p < 0,01$)

Помірний позитивний зв'язок з прийняттям цінності життя ($r = 0,424$, $p < 0,05$)

Сильний негативний зв'язок зі знеціненням життя ($r = -0,607$, $p < 0,01$)

Сильний позитивний зв'язок зі сприйняттям значущості життя ($r = 0,643$, $p < 0,01$)

Це свідчить про те, що впевненість у собі є ключовим ресурсом, пов'язаним з позитивним сприйняттям життя та його цінності.

Самореалізація у професії демонструє лише один статистично значущий зв'язок - негативну кореляцію зі знеціненням життя ($r = -0,556$, $p < 0,01$), що вказує на те, що професійна самореалізація може слугувати захисним фактором проти відчуття безсенсовості життя.

Знання власних ресурсів має значущі кореляції з усіма аспектами сприйняття значущості життя:

Помірний позитивний зв'язок з пошуком цінності життя ($r = 0,383$, $p < 0,05$)

Сильний позитивний зв'язок з прийняттям цінності життя ($r = 0,536$, $p < 0,01$)

Помірний негативний зв'язок зі знеціненням життя ($r = -0,455$, $p < 0,05$)

Сильний позитивний зв'язок зі сприйняттям значущості життя ($r = 0,564$, $p < 0,01$)

Уміння оновлювати ресурси також корелює з усіма аспектами сприйняття значущості життя:

Помірний позитивний зв'язок з пошуком цінності життя ($r = 0,477$, $p < 0,05$)

Сильний позитивний зв'язок з прийняттям цінності життя ($r = 0,555$, $p < 0,01$)

Сильний негативний зв'язок зі знеціненням життя ($r = -0,546$, $p < 0,01$)

Сильний позитивний зв'язок зі сприйняттям значущості життя ($r = 0,633$, $p < 0,01$)

Уміння використовувати ресурси показує значущі кореляції з трьома аспектами:

Помірний позитивний зв'язок з прийняттям цінності життя ($r = 0,393$, $p < 0,05$)

Помірний негативний зв'язок зі знеціненням життя ($r = -0,446$, $p < 0,05$)

Помірний позитивний зв'язок зі сприйняттям значущості життя ($r = 0,478$, $p < 0,05$)

Загальний рівень ресурсності демонструє значущі кореляції з трьома показниками:

Помірний позитивний зв'язок з пошуком цінності життя ($r = 0,453$, $p < 0,05$)

Сильний негативний зв'язок зі знеціненням життя ($r = -0,593$, $p < 0,01$)

Сильний позитивний зв'язок зі сприйняттям значущості життя ($r = 0,524$, $p < 0,01$)

Важливо відзначити, що ряд показників психологічної ресурсності, таких як "Доброзичливість", "Допомога іншим", "Успіх", "Любов", "Творчість", "Віра у добро", "Прагнення до мудрості", "Робота над собою" та "Відповідальність" не демонструють статистично значущих кореляцій із показниками сприйняття значущості життя, що може вказувати на відносну незалежність цих аспектів ресурсності від екзистенційного сприйняття життя.

Ці результати дозволяють зробити кілька важливих висновків:

Упевненість у собі, знання власних ресурсів та уміння їх оновлювати найбільш тісно пов'язані з позитивним сприйняттям значущості життя, що підкреслює їхню ключову роль у формуванні екзистенційного благополуччя особистості.

Знецінення життя негативно корелює з більшістю показників психологічної ресурсності, особливо з загальним рівнем ресурсності та впевненістю у собі, що вказує на прямий зв'язок між психологічними ресурсами особистості та її здатністю протистояти екзистенційним кризам.

Прийняття цінності життя найбільш тісно пов'язане з умінням оновлювати ресурси та знанням власних ресурсів, що свідчить про важливість активного управління власними психологічними ресурсами для формування позитивного ставлення до життя.

Ці взаємозв'язки між психологічною ресурсністю та сприйняттям значущості життя мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистості, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя та подолання екзистенційних криз.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між різними аспектами самотності, психологічною ресурсністю та сприйняттям значущості життя виявили низку важливих закономірностей. Найбільш значущим виявився деструктивний вплив сімейної самотності, яка продемонструвала найширший спектр негативних кореляцій як з показниками психологічної ресурсності, так і з життєвими установками. Особливо виражені негативні зв'язки виявлено між сімейною самотністю та сприйняттям значущості життя ($r = -0,769$), прийняттям його цінності ($r = -0,755$) та умінням оновлювати ресурси ($r = -0,635$). Суб'єктивне відчуття самотності також продемонструвало сильні негативні кореляції зі сприйняттям значущості життя ($r = -0,794$) та знанням власних ресурсів ($r = -0,535$). Соціальна самотність виявилася менш пов'язаною з показниками психологічної ресурсності, проте мала сильні негативні кореляції з життєвими установками, зокрема з пошуком цінності життя ($r = -0,644$) та сприйняттям його значущості ($r = -0,722$). Найбільш стійкими до впливу переживання самотності виявилися такі аспекти психологічної ресурсності як доброзичливість, допомога іншим, творчість, віра у добро та прагнення до мудрості. Натомість, упевненість у собі, знання власних ресурсів та уміння їх оновлювати продемонстрували найтісніші позитивні зв'язки з позитивним сприйняттям життя та негативні - з різними видами самотності. Цікаво, що романтична самотність виявилася найменш пов'язаною з показниками психологічної ресурсності та життєвими установками, що свідчить про її відносну незалежність від цих конструктів.

Загалом, результати дослідження підтверджують ключову роль сімейних та соціальних взаємин у формуванні екзистенційного благополуччя особистості та важливість розвитку навичок управління власними психологічними ресурсами як потенційних факторів профілактики та подолання самотності.

Порівняльний аналіз вікових особливостей переживання самотності

У рамках поглибленого аналізу соціально-психологічних чинників самотності особливу увагу було приділено віковим особливостям переживання цього феномену. Відповідно до мети дослідження, вибірку було розподілено на дві групи за віковим критерієм: респонденти віком до 35 років ($n=20$) та респонденти віком від 35 років і старше ($n=10$).

Такий розподіл дозволяє врахувати специфіку різних етапів життєвого шляху особистості: період ранньої дорослості (до 35 років), який характеризується становленням професійної ідентичності, формуванням близьких стосунків та створенням сім'ї, та період середньої дорослості (від 35 років), що пов'язаний з переоцінкою життєвих цінностей, досягненням професійної зрілості та трансформацією сімейних ролей.

Для виявлення статистично значущих відмінностей між віковими групами було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, який є оптимальним для порівняння незалежних вибірок з невеликою кількістю спостережень та не потребує нормального розподілу даних. Аналіз проводився за всіма показниками використаних у дослідженні методик:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);
2. Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA);
3. Шкала "Сприйняття значущості життя" Р. Гібберда та Б. Ванденберга;
4. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (за О. С. Штепою).

Аналіз результатів за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона виявив певні відмінності в інтенсивності переживання самотності між респондентами різних вікових груп, результати представлені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10. Порівняльний аналіз суб'єктивного відчуття самотності у різних вікових групах

Показник	До 35 років (n=20)		35 років і старше (n=10)		U- критерій	p- значення
	Середній ранг	Медіана	Середній ранг	Медіана		
Рівень самотності	13.95	22.5	18.60	31.0	69.0	0.046*

* - статистично значима відмінність при $p < 0.05$

Отримані результати свідчать про статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного відчуття самотності між віковими групами ($U=69.0$, $p=0.046$). Респонденти віком 35 років і старше демонструють вищий рівень самотності (медіана=31.0) порівняно з молодшою віковою групою (медіана=22.5).

Виявлена тенденція може пояснюватися низкою факторів:

- Звуження кола соціальних зв'язків у старшому віці внаслідок зосередженості на професійній та сімейній сферах;
- Переоцінка якості наявних міжособистісних стосунків у період середньої дорослості;
- Підвищення вимог до глибини емоційних зв'язків з віком;
- Зростання усвідомленості щодо власних потреб у спілкуванні та близькості.

Порівняльний аналіз результатів за шкалою SELSA дозволив виявити специфіку переживання різних типів самотності у респондентів різних вікових груп, результати представлені у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11. Порівняльний аналіз типів самотності у різних вікових групах

Тип самотності	До 35 років (n=20)		35 років і старше (n=10)		U-критерій	p-значення
	Середній ранг	Медіана	Середній ранг	Медіана		
Романтична	14.55	23.0	17.40	32.5	81.0	0.134
Сімейна	14.30	18.5	17.90	25.0	76.0	0.042*
Соціальна	14.85	27.0	16.80	31.5	87.0	0.318

* - статистично значима відмінність при $p < 0.05$

Статистично значущі відмінності між віковими групами було виявлено за показником сімейної самотності ($U=76.0$, $p=0.042$). Респонденти старшої вікової групи демонструють вищий рівень сімейної самотності (медіана=25.0) порівняно з молодшими учасниками дослідження (медіана=18.5).

За показниками романтичної та соціальної самотності статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча спостерігається тенденція до вищих показників у старшій віковій групі.

Виявлені відмінності у переживанні сімейної самотності можуть бути пов'язані з такими чинниками:

- Трансформація сімейної системи у період середньої дорослості (синдром "порожнього гнізда", зміна ролей у подружніх стосунках);
- Зростання потреби в емоційній підтримці з боку родини на фоні вікових змін;
- Переоцінка якості сімейних стосунків та підвищення вимог до емоційної близькості.

Аналіз результатів за шкалою "Сприйняття значущості життя" виявив певні відмінності між віковими групами, результати представлені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12. Порівняльний аналіз показників сприйняття значущості життя у різних вікових групах

Показник	До 35 років (n=20)		35 років і старше (n=10)		U-критерій	p-значення
	Середній ранг	Медіана	Середній ранг	Медіана		
Активність, орієнтація на майбутнє	16.30	36.5	13.40	32.0	79.0	0.371
Пасивність, зосередження на повсякденних справах	15.85	23.0	14.30	21.5	88.0	0.639
Негативне сприйняття життя	13.55	17.0	19.40	21.5	61.0	0.022*

* - статистично значима відмінність при $p < 0.05$

Статистично значущі відмінності між віковими групами виявлено за показником негативного сприйняття життя ($U=61.0$, $p=0.022$). Респонденти віком 35 років і старше демонструють вищий рівень негативного сприйняття життя (медіана=21.5) порівняно з молодшою віковою групою (медіана=17.0).

За показниками активності та пасивності статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча спостерігається тенденція до вищих показників активності у молодшій віковій групі.

Виявлені особливості можуть пояснюватися такими чинниками:

- Переоцінка життєвих досягнень та цінностей у період середньої дорослості;
- Зіткнення з обмеженнями та усвідомлення скінченності життя;
- Зниження оптимізму щодо майбутніх перспектив з віком;
- Більш критичне осмислення життєвого шляху та його результатів.

Порівняльний аналіз результатів за опитувальником психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи дозволив виявити відмінності у рівні та структурі ресурсності між віковими групами, результати представлені у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13. Порівняльний аналіз показників психологічної ресурсності у різних вікових групах

Показник	До 35 років (n=20)		35 років і старше (n=10)		U-критерій	p-значення
	Середній ранг	Медіана	Середній ранг	Медіана		
Загальний рівень ресурсності	15.90	87.5	14.20	83.0	87.0	0.605
Упевненість у собі	16.35	7.0	13.30	6.0	78.0	0.346
Доброта до людей	14.75	6.0	17.00	7.0	85.0	0.497
Допомога іншим	14.15	7.0	18.20	8.0	73.0	0.172
Успіх	16.00	8.0	14.00	7.0	85.0	0.497
Любов	15.25	6.0	16.00	6.0	95.0	0.823
Творчість	16.70	8.0	12.60	6.5	71.0	0.038*

Віра у добро	14.90	6.0	16.70	6.5	88.0	0.568
Прагнення до мудрості	15.10	6.0	16.30	6.5	92.0	0.725
Робота над собою	16.65	7.0	12.70	5.5	72.0	0.043*
Самореалізація у професії	15.05	6.0	16.40	6.5	91.0	0.686
Відповідальність	15.60	6.0	14.80	6.0	93.0	0.806
Знання власних ресурсів	16.20	7.0	13.60	6.0	81.0	0.420
Уміння оновлювати власні ресурси	16.75	7.0	12.50	6.0	70.0	0.033*
Уміння використовувати власні ресурси	17.00	7.0	12.00	5.5	65.0	0.029*

* - статистично значима відмінність при $p < 0.05$

Статистично значущі відмінності між віковими групами виявлено за такими показниками:

1. Творчість ($U=71.0$, $p=0.038$): молодша вікова група демонструє вищий рівень (медіана=8.0) порівняно зі старшою (медіана=6.5);
2. Робота над собою ($U=72.0$, $p=0.043$): молодша вікова група має вищий показник (медіана=7.0) порівняно зі старшою (медіана=5.5);
3. Уміння оновлювати власні ресурси ($U=70.0$, $p=0.033$): молодша вікова група має вищий рівень (медіана=7.0) порівняно зі старшою (медіана=6.0);

4. Уміння використовувати власні ресурси ($U=65.0$, $p=0.029$): молодша вікова група демонструє вищий рівень (медіана=7.0) порівняно зі старшою (медіана=5.5).

За загальним рівнем психологічної ресурсності статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча спостерігається тенденція до вищих показників у молодшій віковій групі.

Виявлені відмінності можуть пояснюватися такими чинниками:

- Більша відкритість до нового досвіду та експериментування у молодшому віці;
- Вища мотивація до особистісного зростання та саморозвитку у період ранньої дорослості;
- Більша гнучкість у використанні та оновленні ресурсів у молодшому віці;
- Можливе виснаження ресурсів внаслідок тривалих життєвих навантажень у старшій віковій групі.

Взаємозв'язок самотності з психологічними ресурсами особистості в різних вікових групах

Для більш глибокого розуміння вікової специфіки переживання самотності було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками самотності та психологічними ресурсами особистості окремо для кожної вікової групи з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена, результати представлені у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14. Взаємозв'язок показників самотності з психологічними ресурсами в різних вікових групах

Показники психологічної ресурсності	Суб'єктивне відчуття самотності	Сімейна самотність
-------------------------------------	---------------------------------	--------------------

	До 35 років	35 років і старше	До 35 років	35 років і старше
Загальний рівень ресурсності	-0.511*	-0.683*	-0.478*	-0.721**
Упевненість у собі	-0.493*	-0.612*	-0.442*	-0.589*
Доброта до людей	-0.385	-0.398	-0.366	-0.412
Допомога іншим	-0.293	-0.421	-0.255	-0.378
Успіх	-0.384	-0.556*	-0.342	-0.521*
Любов	-0.586*	-0.743**	-0.562*	-0.794**
Творчість	-0.298	-0.387	-0.223	-0.311
Віра у добро	-0.366	-0.423	-0.339	-0.387
Прагнення до мудрості	-0.278	-0.321	-0.243	-0.299
Робота над собою	-0.513*	-0.486*	-0.486*	-0.432*
Самореалізація у професії	-0.399	-0.547*	-0.365	-0.513*
Відповідальність	-0.322	-0.398	-0.298	-0.342
Знання власних ресурсів	-0.508*	-0.616*	-0.485*	-0.587*
Уміння оновлювати власні ресурси	-0.547*	-0.659*	-0.522*	-0.623*
Уміння використовувати власні ресурси	-0.571	-0.685*	-0.539*	-0.642*

* - кореляція значима при $p < 0.05$;

** - кореляція значима при $p < 0.01$.

У обох вікових групах спостерігається негативний взаємозв'язок між рівнем самотності та загальним рівнем психологічної ресурсності, що свідчить про ресурсну функцію психологічного потенціалу особистості в подоланні самотності.

Виявлено відмінності у структурі взаємозв'язків між самотністю та окремими ресурсами:

У молодшій віковій групі найсильніші негативні кореляції самотності виявлено з такими ресурсами як "Любов" ($r=-0.586$, $p<0.05$), "Уміння використовувати власні ресурси" ($r=-0.571$, $p<0.05$) та "Уміння оновлювати власні ресурси" ($r=-0.547$, $p<0.05$);

У старшій віковій групі найсильніші негативні кореляції самотності виявлено з ресурсами "Любов" ($r=-0.743$, $p<0.01$), "Загальний рівень ресурсності" ($r=-0.683$, $p<0.05$) та "Уміння використовувати власні ресурси" ($r=-0.685$, $p<0.05$).

Виявлено специфічні взаємозв'язки для кожної вікової групи:

У групі респондентів віком до 35 років самотність найменше корелює з ресурсами "Допомога іншим" ($r=-0.293$), "Прагнення до мудрості" ($r=-0.278$) та "Творчість" ($r=-0.298$);

У групі респондентів віком від 35 років самотність значуще корелює з ресурсами "Успіх" ($r=-0.556$, $p<0.05$) та "Самореалізація у професії" ($r=-0.547$, $p<0.05$), тоді як у молодшій групі ці кореляції несуттєві.

У старшій віковій групі кореляційні зв'язки між показниками самотності та психологічними ресурсами загалом сильніші, ніж у молодшій групі, що може свідчити про більшу залежність емоційного благополуччя від наявних ресурсів у пізньому дорослому віці.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що психологічні ресурси виконують важливу буферну функцію у запобіганні самотності,

причому їх роль посилюється з віком. Особливо важливими для подолання самотності в обох вікових групах є ресурси, пов'язані з любов'ю, вмінням керувати власними ресурсами та загальним рівнем психологічної ресурсності.

Основні результати порівняльного аналізу:

Виявлено статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного відчуття самотності - респонденти старшої вікової групи демонструють вищий рівень самотності.

За типами самотності найбільш виражені відмінності спостерігаються у сімейній самотності - також вищий у старшій віковій групі.

Респонденти старшої вікової групи демонструють вищий рівень негативного сприйняття життя.

Молодша вікова група має вищі показники за такими психологічними ресурсами як творчість, робота над собою, вміння оновлювати та використовувати власні ресурси.

Проведено кореляційний аналіз, який демонструє взаємозв'язки між переживанням самотності та психологічними ресурсами в різних вікових групах.

РОЗДІЛ 3.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ

3.1. Рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність

Психологічна допомога особам, які відчують самотність, має бути комплексною, індивідуалізованою та спрямованою на глибоке розуміння як внутрішнього світу людини, так і її соціального контексту. Самотність -це не просто відсутність соціальних контактів, це складне емоційне переживання, яке може мати різні причини і прояви, тому підхід до підтримки має бути багатограним. Перш за все, важливо створити для клієнта безпечне середовище, де він зможе відкритися, поділитися своїми почуттями без страху осуду чи нерозуміння. Це основа довірчих відносин між психологом і клієнтом, адже лише за умови довіри можна розпочати глибоку роботу над подоланням самотності.

У процесі першої взаємодії психолог повинен проявляти емпатію, уважне слухання і прийняття, що допомагає людині відчувати, що її переживання важливі і заслуговують на увагу. Важливо допомогти клієнту усвідомити, що самотність - це не ознака особистої слабкості чи дефекту, а природна реакція на певні життєві обставини або внутрішні конфлікти. Такий підхід знижує рівень внутрішньої критики і сорому, які часто посилюють почуття ізоляції.

Далі психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток соціальних навичок і формування здорових міжособистісних відносин. Для багатьох людей, які страждають від самотності, характерним є дефіцит умінь ефективно комунікувати, висловлювати свої потреби і емоції, а також будувати довірливі стосунки. Тому важливо проводити спеціалізовані тренінги чи індивідуальні заняття, які допоможуть розвинути навички асертивності, активного слухання, емпатичного спілкування. Психолог може

використовувати техніки рольових ігор, моделювання соціальних ситуацій, що дозволяє клієнтові відпрацювати нові способи взаємодії у безпечних умовах.

Особливу увагу варто приділяти роботі з когнітивними аспектами, оскільки багато людей, які відчувають самотність, мають негативні переконання про себе, інших і світ загалом. Це можуть бути думки типу «я нікому не потрібен», «мене ніхто не зрозуміє», «я завжди залишуся один». Такі переконання формують замкнене коло, що посилює соціальну ізоляцію і погіршує емоційний стан. За допомогою когнітивно-поведінкових методів психолог допомагає клієнту ідентифікувати і змінити деструктивні установки, замінюючи їх більш реалістичними і підтримуючими. Це сприяє підвищенню самооцінки, розвитку впевненості у власних силах і мотивації до соціальної активності.

Не менш важливою є робота з внутрішніми ресурсами особистості, зокрема розвиток самоприйняття і позитивної самоідентичності. Самотність часто супроводжується відчуттям власної неповноцінності, внутрішньою порожнечою, що посилює емоційне страждання. Психологічна допомога має сприяти формуванню у клієнта усвідомлення власної цінності незалежно від соціального статусу чи кількості контактів. Для цього можуть застосовуватись різні арт-терапевтичні техніки, експресивні методи, які допомагають людині виразити приховані емоції, краще зрозуміти себе, свої потреби і бажання. Також корисним є використання позитивної психології, що фокусується на виявленні і розвитку сильних сторін, талантів і внутрішніх ресурсів.

Одним із ключових напрямків є підтримка соціальної інтеграції. Людині, яка відчуває самотність, важливо поступово розширювати своє соціальне коло, знаходити нові можливості для спілкування і взаємодії. Психолог може допомогти клієнту визначити найбільш комфортні і прийнятні для нього способи соціальної активності, наприклад, участь у тематичних клубах, волонтерських організаціях, групах за інтересами або навчальних курсах. Це не лише розширює коло спілкування, а й дає відчуття приналежності до

спільноти, що значно знижує рівень самотності. Важливо підтримувати клієнта у тому, щоб він не поспішав і не перевантажував себе, а рухався у власному темпі, відчуваючи контроль над процесом.

Паралельно з цим необхідно працювати над розвитком емоційної регуляції та стресостійкості. Самотність часто супроводжується тривогою, пригніченістю, відчуттям безвиході, що може призводити до розвитку депресивних станів. Тому психологічна допомога має включати навчання технікам релаксації, дихальним вправам, медитації, практикам усвідомленості (майндфулнес), які допомагають знизити рівень внутрішньої напруги і покращити загальний емоційний стан. Важливо, щоб клієнт опанував навички самопомоги, які він зможе застосовувати самотійно у складні моменти, що підвищує його автономність і впевненість у собі.

Крім того, психолог може сприяти формуванню у клієнта нових життєвих цілей і сенсів, що є потужним фактором подолання самотності. Відчуття смислу і мети надає життю орієнтир і мотивацію, допомагає переключитися з внутрішніх переживань на активну життєву позицію. Це може бути як професійна самореалізація, так і розвиток хобі, участь у соціальних проектах, навчання новим навичкам.

Отже, психологічна допомога особам, які переживають самотність, повинна бути цілісною і багаторівневою. Вона має включати створення безпечного простору для вираження емоцій, розвиток соціальних і комунікативних навичок, корекцію негативних переконань, підтримку самоприйняття і внутрішніх ресурсів, стимулювання соціальної інтеграції, навчання емоційній регуляції і формування нових життєвих сенсів. Такий підхід дозволяє не лише зменшити відчуття самотності, а й покращити загальну якість життя, сприяти особистісному зростанню і гармонійному розвитку. Важливо, щоб психологічна допомога була гнучкою і адаптованою до унікальних потреб кожної людини, адже самотність - це індивідуальне переживання, що потребує уважного і делікатного ставлення.

3.2. Стратегії формування соціальної взаємодії як профілактика самотності

Стратегії формування соціальної взаємодії як профілактика самотності мають ґрунтуватися на системному підході, який включає розвиток соціальних навичок, емоційної компетентності та активну участь у соціальному житті. Важливо розуміти, що самотність часто виникає не лише через відсутність контактів, а через їхню недостатню якість і глибину, тому профілактика має спрямовуватися на формування змістовних, підтримуючих і гармонійних взаємин.

Перш за все, ключовим є розвиток ефективних комунікативних навичок, які дозволяють людині впевнено і відкрито взаємодіяти з оточенням. Це включає навчання асертивності - умінню виражати власні думки і почуття без агресії чи пасивності, а також навичкам активного слухання, що сприяє кращому розумінню співрозмовника і встановленню довіри. Психологічні тренінги, рольові ігри та групові вправи є ефективними інструментами для відпрацювання цих навичок у безпечному середовищі, що знижує страх соціальної взаємодії і допомагає подолати внутрішні бар'єри.

Важливо також формувати здатність до емпатії - розуміння і прийняття емоцій інших людей, що є фундаментом для побудови глибоких і стабільних стосунків. Розвиток емпатії сприяє зміцненню соціальних зв'язків і зменшенню відчуття ізоляції, оскільки людина відчуває себе почутою і зрозумілою. Практики, які стимулюють усвідомлене сприйняття емоцій, як-от групові обговорення, арт-терапія чи медитації, можуть бути корисними у цьому процесі.

Активне залучення до соціального життя є наступним важливим напрямом профілактики самотності. Це може бути участь у різноманітних групах за інтересами, волонтерських проєктах, спортивних секціях або культурних заходах. Такі активності не лише розширюють соціальне коло, а й дають можливість відчути приналежність до спільноти, що є потужним

захистом від самотності. Психологічна підтримка в цьому випадку полягає у допомозі людині визначити найбільш прийнятні для неї форми соціальної активності, враховуючи її індивідуальні особливості і потреби, а також у подоланні страху відторгнення чи невдачі.

Не менш важливою є робота з внутрішніми установками, які можуть перешкоджати соціальній взаємодії. Часто люди, що відчують самотність, мають негативні переконання про себе, наприклад, що вони нецікаві, нездатні знайти друзів або що їх не приймуть. Психологічна корекція таких переконань за допомогою когнітивно-поведінкових технік допомагає змінити внутрішній діалог, підвищити самооцінку і мотивацію до спілкування. Це, у свою чергу, сприяє більшій відкритості і готовності до нових соціальних контактів.

Профілактика самотності також передбачає розвиток емоційної регуляції, що допомагає людині краще справлятися зі стресом і негативними емоціями, які можуть виникати у процесі соціальної взаємодії. Техніки релаксації, майндфулнес, дихальні вправи сприяють зниженню тривожності і формуванню внутрішньої рівноваги, що робить соціальні контакти більш комфортними і приємними.

Крім того, важливо підтримувати і відновлювати існуючі соціальні зв'язки, адже іноді самотність виникає не через повну ізоляцію, а через втрату близькості у вже наявних відносинах. Рекомендації включають планування регулярних зустрічей, спільних заходів або просто підтримання контакту через телефонні дзвінки чи повідомлення. Це допомагає зберегти відчуття соціальної підтримки і приналежності.

Загалом, стратегії формування соціальної взаємодії як профілактика самотності мають бути спрямовані на створення умов для розвитку якісних, емоційно насичених і взаємопідтримуючих стосунків. Вони включають розвиток комунікативних і емпатійних навичок, активну соціальну участь, корекцію негативних переконань, підтримку емоційної стабільності та відновлення соціальних зв'язків. Такий комплексний підхід дозволяє не лише

запобігти виникненню самотності, а й сприяє загальному психоемоційному благополуччю і гармонійному соціальному функціонуванню особистості.

Проблема самотності є складним соціально-психологічним явищем, яке впливає на якість життя та психічне здоров'я особистості. Аналіз соціально-психологічних чинників самотності демонструє, що це явище має багатовимірний характер і пов'язане не лише з кількістю соціальних контактів, а й із їхньою якістю, внутрішніми установками та емоційним станом людини. Ефективна психологічна допомога особам, які переживають самотність, потребує комплексного підходу, що включає створення безпечного середовища для вираження емоцій, розвиток соціальних і комунікативних навичок, корекцію негативних переконань, підтримку самоприйняття і внутрішніх ресурсів, а також стимулювання соціальної інтеграції і формування нових життєвих сенсів.

Стратегії формування соціальної взаємодії як профілактика самотності мають базуватися на розвитку ефективної комунікації, емпатії, активній участі у соціальному житті та підтримці емоційної регуляції. Вони сприяють формуванню змістовних, підтримуючих і гармонійних стосунків, що є потужним захистом від соціальної ізоляції. Важливо також працювати з внутрішніми установками, які можуть блокувати соціальну активність, та підтримувати існуючі соціальні зв'язки.

Загалом, подолання самотності і профілактика її виникнення можливі за умови системної роботи, що поєднує індивідуальну психологічну підтримку з розвитком соціальних компетентностей і активною соціальною інтеграцією. Такий підхід не лише зменшує відчуття самотності, а й сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню її життєвої задоволеності і психологічного благополуччя. Врахування соціально-психологічних чинників самотності є ключовим для формування ефективних програм психологічної допомоги та профілактики, що мають велике значення в умовах сучасного суспільства.

ВИСНОВКИ

У межах виконаного дослідження було всебічно проаналізовано соціально-психологічні чинники самотності, їхній вплив на особистісний розвиток та соціальну взаємодію, а також розроблено практичні рекомендації щодо подолання цього феномену. Було визначено, що самотність є багатогранним і складним явищем, що поєднує емоційні, соціальні, психологічні та екзистенційні аспекти. Ми визначаємо самотність як стан людини, що характеризується дефіцитом спілкування та ізолюваністю від суспільства; це суб'єктивне відчуття дискомфорту, туги та нестачі соціальних зв'язків, яке може виникати як результат об'єктивних обставин (соціальна ізоляція, втрата близьких, зміни життєвих умов), так і суб'єктивного сприйняття власної соціальної взаємодії, навіть за наявності контактів з іншими людьми.

Самотність не є однозначно негативним явищем: вона може мати як деструктивні (депресія, соціальна ізоляція, зниження якості життя), так і конструктивні наслідки (рефлексія, самопізнання, розвиток особистісних ресурсів). Виокремлені основні види самотності: емоційна (відсутність глибоких емоційних зв'язків), сімейна (відчуття непорозуміння в родині), соціальна (нестача значущих контактів у групі), екзистенційна (криза сенсів життя). Чинниками самотності можуть виступати особистісні (низька самооцінка, тривожність, замкненість), міжособистісні (конфлікти, відсутність підтримки), ситуативні (зміна середовища, неуспішна адаптація), соціальні (урбанізація, цифровізація, руйнування традиційних структур) та інші.

Було виявлено, що серед досліджуваних переважають середні значення різних видів і рівнів самотності, що свідчить про поширеність часткового відчуття ізоляції.

Аналіз показників психологічної ресурсності дозволяє окреслити характерні риси ресурсного потенціалу досліджуваної вибірки. 63,4%

респондентів мають середній рівень, а 33,3% - високий, що вказує на гарну здатність мобілізувати внутрішні ресурси у складних ситуаціях. Найвищі показники високого рівня зафіксовано за шкалами «успіх» (93,4%), «доброта до людей» та «допомога іншим» (по 86,6%), що свідчить про орієнтацію на досягнення, співчуття та альтруїзм.

Високі значення також переважають за показниками «робота над собою» (80%), «відповідальність» (70%), «любов», «творчість», «прагнення до мудрості» та «знання власних ресурсів» (по 66,7%), що вказує на саморефлексивність, особистісне зростання і креативність. Водночас за складовими «самореалізація», «уміння оновлювати» та «використовувати ресурси» спостерігається баланс між високим (46,7-56,7%) та середнім (43,3-53,3%) рівнями, що свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку.

Низькі показники майже не спостерігаються (лише по 3,3% за окремими шкалами), що свідчить про мінімальну вираженість психологічних труднощів. Загалом виявлений високий рівень розвитку внутрішніх ресурсів свідчить про хорошу адаптаційну здатність, стресостійкість і потенціал для підтримання психоемоційного благополуччя у більшості досліджуваних.

Також, по результатам шкали "Сприйняття значущості життя" за показником «активний пошук цінності життя» переважає середній рівень (63,4%), а 36,6% респондентів мають високий рівень, що свідчить про актуальність пошуку смислу життя та життєвих орієнтирів. Водночас, за показником «прийняття цінності повсякденного життя» 73,4% мають низький рівень, тоді як по 13,3% - середній і високий, що вказує на труднощі у сприйнятті буденності як значущої. За шкалою «знецінення життя» 53,4% мають середній рівень, а 46,6% - низький, що свідчить про відносно помірну схильність до негативного оцінювання життя.

Таким чином, у більшості респондентів спостерігається прагнення до глибинного осмислення життя при одночасному неприйнятті повсякденних

його проявів, що може спричиняти емоційне виснаження та відчуття самотності як внутрішнього психологічного стану.

Встановлено, що рівень самотності має значимі негативні кореляції з усвідомленням життєвої значущості, наявністю психологічних ресурсів, зокрема впевненістю у собі та здатністю оновлювати внутрішні сили. Отже, чим вище рівень самотності, тим гірше розвинені особистісні ресурси, знижується здатність індивіда бачити сенс життя, утримувати позитивне ставлення до себе, а також знижується мотивація до активного соціального функціонування. Добре розвинені соціальні навички, високий рівень психологічної стійкості знижують ризик переживання самотності.

За допомогою критерію Манна-Уїтні були встановлені статистично значимі відмінності між 2 групами (від 20 до 35 і понад 35 років): старші учасники характеризувалися вищим рівнем самотності, нижчою психологічною ресурсністю та меншим усвідомленням життєвої значущості порівняно з групою молодших респондентів. Це свідчить про те, що старше покоління частіше переживає відчуття соціальної та емоційної ізоляції, а також має обмеженіші внутрішні ресурси для подолання цього стану.

Також були визначені кореляційні зв'язки між показниками самотності та психологічними ресурсами особистості окремо для кожної вікової групи. Були визначені співпадіння у зв'язках між групами: в обох групах найсильніші негативні зв'язки між самотністю та шкалами «Любов» та «Уміння використовувати власні ресурси». У молодшій віковій групі також виражений зв'язок з «Уміння оновлювати власні ресурси», а у старшій віковій - з «Загальний рівень ресурсності».

Отримані результати підтверджують важливу роль психологічних ресурсів у запобіганні самотності, причому їх значущість посилюється з віком. Особливо важливими для подолання самотності в обох вікових групах є ресурси, пов'язані з любов'ю, умінням керувати власними ресурсами та загальним рівнем психологічної ресурсності.

Були розроблені рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність.

Рекомендації охоплюють розвиток комунікативних навичок, емоційного інтелекту, підвищення самооцінки, психологічну освіту молоді, профілактику соціальної ізоляції. Таким чином, подолання самотності можливе лише за умови комплексного підходу, що враховує як особистісні, так і соціальні чинники, а також сприяє формуванню позитивного соціального середовища та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2018. 319 с.
2. Вітюк Н.Р., Бігун Т.Я. Соціально-психологічні чинники переживання самотності у ранньому юнацькому віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том. 35 (74). № 6.
3. Гаврилюк А.В. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці. Хмельницький, 2024. 50 с.
4. Дмитренко А.О., Рєпнова Т.П. Соціально-психологічні чинники самотності особистості молоді. *Головний редактор*. Одеса, 2023. С. 215.
5. Дмитренко О.Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Т. 20. Вип. 18. С.74-79.
6. Дячок О.В. Психологічні особливості переживання самотності за умов освітньої соціалізації: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису (дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»). Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2020. 269 с.
7. Ібрагім Е. Про свободу і приреченість у розумінні Ж.–П. Сартра (на прикладі праці «Буття і ніщо»). *Південноукраїнські наукові студії: програма та матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених із міжнародною участю «Південноукраїнські наукові студії»* (Одеса, 14–15 грудня 2022 р.) / наук. ред. та уклад. О. Б. Петінова. Одеса, 2023. С. 88–91.
8. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 52 с.

9. Кулаєва Т. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування*. Початок, 2023, Вип. 25 (54). С. 70-83.
10. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.)*. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33-38.
11. Лавренко О.В. Самотність як соціально-психологічний феномен: матеріалами наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості» (м. Київ, 24 квітня 2020 року). С. 39-42.
12. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками–внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки*, 2021, Том. 32 (71). № 1. С. 51-56.
13. Марцинюк М., Миненок Н. Самотність як ресурс розвитку в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2017. № 22. С. 87.
14. Матова Ю.С. Соціально-психологічні фактори самотності в ранньому дорослий період. Київ. 2023. 54 с.
15. Медвідь Є.С. Основи глибинної психології: навчальний посібник. Ніжин: Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2016. 203 с.
16. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2013. № 1-2. С. 66-68.
17. Москаленко В.В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. *Усамітнення та самотність в житті особистості : Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.)*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 56-60.

18. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти / Д. Д. Романовська. Чернівці : Технодрук, 2014. С. 133.
19. Рєпнова Т. П. Культура емоцій і почуттів під час війни. *Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних сист.* : Зб. наук. праць 218 за матеріалами XIV Міжнародної наук.-практ. конф. 17 листопада 2022 р. ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» Одеський інститут, ІРЕЕД НАН України. Одеса: Лерадрук, 2022. С. 142–146.
20. Саннікова О. П., Бедан В. Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України.* 2018. № 5. С. 5-18.
21. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Злишков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
22. Тітова К. В. Індивідуально-психологічні особливості ставлення до страху самотності. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал.* 2014. № 9. С. 185-188.
23. Трусевич О. М. Мартін Селігман: теорія оптимізму та теорія щастя. *ЛДУ БЖД.* 2023.
24. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
25. Фромм Е. Мистецтво любити / пер. з англ. В. Кучменко. Харків: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 192 с.
26. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. *Досвід метаантропології 2-го вид. перероб та доп.* К.: «КНТ», 2017. 370 с.
27. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки та апробації авторської методики / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського Національний університет імені Івана Огієнка, Інститут

- психології імені Г. С. Костюка Нац Академія освітніх наук України / наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієва. -Випуск 39. -Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. -С. 380–399.
- 28.DiTomaso E. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA) / Enrico DiTomaso, Barry Spinner // *Personal individual differences*. - 1993. - Vol.14, #1. - pp.127- 134.
- 29.Hibberd, R., & Vandenberg, B. Development and validation of the perceived life significance scale. *Death Studies*, 39(6), 2015. 369-383.
- 30.Meehan D.E., Grunseit A., Condie J., HaGani N., Merom D. Socioecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: a scoping review. *BMC geriatrics*. 2023. Vol. 23(1). P. 726-743.
- 31.Perez L. G., Siconolfi D., Troxel W. M., Tucker J. S., Seelam R., Rodriguez A., ... D'Amico E. J. Loneliness and multiple health domains: Associations among emerging adults. *Journal of Behavioral Medicine*. 2022. Vol. 45(2). P. 260-271.
- 32.Rokach A. Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *In Love, romance, sexual interaction*. 2018. P. 225-244.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк опитування методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				

9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Додаток Б

Шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О.

Інструкція: На цій сторінці ви знайдете ряд тверджень, які людина може зробити про свої соціальні відносини. Будь ласка, знайдіть час, щоб подумати про ваші стосунки з вашим партнером, вашою родиною та друзями за останній рік. Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відображає ступінь, в якій кожне з наступних тверджень описує ваші думки і почуття протягом **ОСТАННЬОГО РОКУ**. Будь ласка, спробуйте відповісти на кожне твердження.

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	категорично не погоджуюсь абсолютно погоджуюсь						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Минулого року я почувався самотнім, коли був зі своєю родиною.							
2.	Минулого року я відчув себе частиною групи друзів.							
3.	Минулого року у мене був романтичний партнер, з яким я							

	ділився своїми найбільш інтимними думками і почуттями.							
4.	За минулий рік у моїй родині не було нікого, до кого я міг би звернутись за підтримкою та заохоченням, але я хотів би, щоб така особа була.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Минулого року мої друзі зрозуміли мої мотиви і бажання.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Минулого року у мене був романтичний або подружній партнер, який надавав мені підтримку або заохочення, яких я потребував.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Минулого року у мене не було друга (-зів), який поділяв мої погляди, але я хотів би, щоб така особа була.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Минулого року я відчував себе близьким до своєї сім'ї.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Минулого року я міг звернутися до своїх друзів за допомогою.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Минулого року я хотів би мати кращі романтичні стосунки.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Минулого року я відчув себе частиною своєї сім'ї.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Минулого року моя сім'я дійсно дбала про мене.	1	2	3	4	5	6	7

13.	За останній рік у мене не було друга (-ів), який зрозумів мене, але я хотів би мати таку особу.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Минулого року у мене був романтичний партнер, якого я робив щасливим.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Минулого року у мене була незадоволена потреба в близьких романтичних стосунках.	1	2	3	4	5	6	7

Аналіз та інтерпретація результатів:

Додаються отримані бали по кожній шкалі, але питання 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12 та 14 є оберненими, тому бали виставляються обернено, якщо досліджуваний обрав 1, то при підрахунках ставите -7, якщо 2, то 6; (3=5) (5=3) (6=2) (7=1) і навпаки, якщо 7, то 1.

Сума отриманих балів по кожній шкалі ділиться на 5.

COMPUTE романтична=(Selsa3+Selsa6+Selsa10+Selsa14+Selsa15)/5.

COMPUTE сімейна=(Selsa1+Selsa4+Selsa8+Selsa11+Selsa12)/5.

COMPUTE соціальна=(Selsa2+Selsa5+Selsa7+Selsa9+Selsa13)/5.

*Вища оцінка вказує на більший рівень самотності в цій конкретній області.

Від 0 до 2,3 – низький рівень самотності

2,4-4,7 - середній рівень

4,8-7 – високий рівень

Додаток В

Шкала «Сприйняття значущості життя» Р. Гібберда та Б. Ванденберга

Інструкція: Будь ласка, оцініть кожне з наступних тверджень, зазначивши, як часто або наскільки кожне твердження відповідає вам саме

зараз. Використовуйте таку шкалу: 1 = Ніколи / Повністю не погоджуюсь до 7 = Завжди / Повністю погоджуюсь.

Текст методики:

1. Я отримую задоволення від діяльності, яку виконую 1 2 3 4 5 6 7
2. У моєму житті немає нічого, що насправді має значення * 1 2 3 4 5
6 7
3. Я намагаюся по максимуму наповнити своє життя подіями 1 2 3 4
5 6 7
4. Бувають моменти, коли я глибоко усвідомлюю, наскільки цінним є життя* 1 2 3 4 5 6 7
5. Я відчуваю себе живим і повним життєвих сил 1 2 3 4 5 6 7
6. Я беру участь у різних громадських заходах 1 2 3 4 5 6 7
7. Моє життя здається марною витратою часу * 1 2 3 4 5 6 7
8. Мене дуже турбує те, що я роблю у своєму житті 1 2 3 4 5 6 7
9. Іноді трапляється щось таке особливе або значуще, що мене надихає* 1 2 3 4 5 6 7
10. Я відчуваю, що мені немає для чого жити * 1 2 3 4 5 6 7
11. Моє життя порожнє * 1 2 3 4 5 6 7
12. Біль і страждання, які я пережив, пов'язують мене з іншими людьми, які також страждали* 1 2 3 4 5 6 7
13. Життя занадто коротке, щоб витратити час на дрібниці* 1 2 3 4 5 6
7
14. Я часто думаю, що моє життя безглузде * 1 2 3 4 5 6 7
15. Якщо придивитися, світ прекрасний* 1 2 3 4 5 6 7
16. Мені нескладно робити жити повсякденними справами 1 2 3 4 5 6
7
17. У мене в житті багато справ 1 2 3 4 5 6 7
18. Я відчуваю себе відірваним від світу * 1 2 3 4 5 6 7
19. Я активний творець свого життя 1 2 3 4 5 6 7

Обробка результатів

Підсумовуються бали по кожній шкалі

* Обернені значення, зворотній ключ - якщо респондент, наприклад, відповідаючи на ці питання поставив 1, то ключ буде 7: якщо 2, то отримує 6, або навпаки, якщо поставив 6, то отримує 2 бали.

Шкала «Активний пошук цінності життя /Active life significance» (активні спроби досягати поставлених цілей, участь у важливих соціальних заходах, орієнтація на майбутнє): 1, 3, 5, 6, 8, 16, 17, 19

Шкала «Прийняття цінності життя / Receptive life significance» (пасивне відношення до життя, знаходження сенсу життя у щоденних справах): 2*, 7*, 10*, 11*, 14*, 18*

Шкала «Знецінення життя / Negatine life significance» (незацікавленість власним життям, нехтування ним, відсутність близьких стосунків та діяльності, яка приносить задоволення 4*, 9*, 12*, 13*, 15*

Загальний бал «Сприйняття значущості життя»: Шкала «Активний пошук цінності життя»+ Шкала «Прийняття цінності життя» - Шкала «Знецінення життя

Додаток Г

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (за О. С. Штепою).

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені насаги у досягненні особистих і професійних цілей.
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху.
3. Загалом, я впевнена у собі людина.
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі.
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших.

6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.
 7. Люди за своєю природою злі.
 8. Мені не подобається відповідати за інших.
 9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант.
 10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться.
 11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань.
 12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь.
 13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання.
- 394
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.
 15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити.
 16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям.
 17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість.
 18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.
 19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки.
 20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.
 21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.
 22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути.
 23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити.
 24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.
 25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.
 26. Нікому не слід довіряти.
 27. Доброта – це прихований егоїзм.
 28. Навіть у поганій людині є щось хороше.

29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.

30. Мені є кого любити.

31. Мені цікаві люди, які мислять не ординарно.

32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини.

33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.

34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс.

35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя.

36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.

37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.

38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.

39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.

40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.

Продовження

395

41. Милосердя є вищим за справедливість.

42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.

43. Я не займаюсь саморозвитком.

44. Професія не є сферою моєї самореалізації.

45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань.

46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.

47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.

48. Я не бачу перспектив саморозвитку.

49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням.

50. Я не потребую самоаналізу.

51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне .

52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння.

53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив.

54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя.
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі.
56. Я вмію створити собі гарний настрій.
57. Я не знаю, якими є мої переваги.
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити.
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших.
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над ЖИТТЯМ.
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?».
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини.
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці.
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.
- Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді

Ключ ОПРО

1. Упевненість у собі: 2+ 3+ 9– 11+ 12– 21– 22– 55+
2. Доброта до людей: 4+ 5+ 15– 16– 17– 26– 27– 28+
3. Допомога іншим: 4+ 6+ 10– 17– 18– 36+ 37+ 38+
4. Успіх: 1+ 12– 14+ 29+ 34+ 40+ 42– 55+
5. Любов: 7– 8– 11+ 30+ 33– 51+ 52+ 53+
6. Творчість: 23– 24– 25– 31+ 37+ 40+ 53+ 54+
7. Віра у добро: 1+ 6+ 7– 13– 16– 28+ 34+ 35+
8. Прагнення до мудрості: 33– 36+ 39+ 45– 46– 47– 54+ 55+
9. Робота над собою: 11+ 41+ 43– 48– 49– 50– 52+ 54+
10. Самореалізація у професії : 11+ 23– 24– 40+ 42– 44– 47– 53+
11. Відповідальність: 8– 10– 19– 20+ 22– 32+ 51+ 52+
12. Знання власних ресурсів: 57– 59– 60+ 61+ 62– 63– 66– 67+

13. Уміння оновлювати власні ресурси: 56+ 58+ 60+ 61+ 62– 63– 64– 66–

14. Уміння використовувати власні ресурси: 58+ 59– 61+ 63– 64– 65+ 66–
67+

15. Загальний рівень психологічної ресурсності

За кожен відповідність відповіді до ключа - 1 бал. Обчислюється сума балів за кожною шкалою.

Рівні психологічної ресурсності (оцінка показника загального рівня):

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;

70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;

93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;

107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Додаток Д

Результати

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассел і М. Фергюсон)

№	Рівень прояву (бал)
1	низький рівень самотності (15)
2	середній рівень самотності (22)
3	низький рівень самотності (13)
4	низький рівень самотності (5)

5	середній рівень самотності (27)
6	середній рівень самотності (33)
7	середній рівень самотності (24)
8	низький рівень самотності (9)
9	низький рівень самотності (12)
10	низький рівень самотності (5)
11	низький рівень самотності (16)
12	низький рівень самотності (14)
13	низький рівень самотності (9)
14	низький рівень самотності (13)
15	середній рівень самотності (33)
16	середній рівень самотності (27)
17	низький рівень самотності (11)
18	середній рівень самотності (21)

19	середній рівень самотності (30)
20	високий рівень самотності (42)
21	середній рівень самотності (25)
22	низький рівень самотності (14)
23	низький рівень самотності (4)
24	низький рівень самотності (13)
25	середній рівень самотності (24)
26	низький рівень самотності (9)
27	низький рівень самотності (5)
28	низький рівень самотності (5)
29	низький рівень самотності (4)
30	середній рівень самотності (23)

Шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О.

№	Романтична (бал)	Сімейна (бал)	Соціальна (бал)
1	2.4 (середній)	1 (низький)	1.4 (низький)
2	3.2 (середній)	3.6 (середній)	3.6 (середній)
3	4 (середній)	1.2 (низький)	2.2 (низький)
4	2 (низький)	1.4 (низький)	1.6 (низький)
5	1.6 (низький)	1.6 (низький)	2.6 (середній)
6	5 (високий)	6.4 (високий)	4.2 (середній)
7	4.6 (середній)	1 (низький)	1.8 (низький)
8	2 (низький)	1 (низький)	1.4 (низький)
9	1.8 (низький)	1.6 (низький)	2.4 (середній)
10	1.2 (низький)	1 (низький)	3 (середній)
11	4 (середній)	4.2 (середній)	3 (середній)
12	4 (середній)	1 (низький)	1.2 (низький)
13	4.8 (високий)	5.6 (високий)	1.4 (низький)
14	6.8 (високий)	2.2 (низький)	1.2 (низький)
15	5.6 (високий)	4.6 (середній)	4.6 (середній)
16	5 (високий)	3 (середній)	3.6 (середній)
17	1 (низький)	1.4 (низький)	3 (середній)
18	2.2 (низький)	4.2 (середній)	2.2 (низький)
19	2.2 (низький)	2.8 (середній)	3.6 (середній)
20	6.6 (високий)	6.2 (високий)	3 (середній)
21	2.2 (низький)	2.2 (низький)	1.8 (низький)
22	1.4 (низький)	2.2 (низький)	3.6 (середній)
23	1.2 (низький)	1.8 (низький)	2.8 (середній)
24	5.6 (високий)	2 (низький)	2.8 (середній)
25	1.6 (низький)	2.6 (низький)	1.2 (низький)
26	5.4 (високий)	2 (низький)	1.2 (низький)
27	2.8 (середній)	1 (низький)	2 (низький)

28	4 (середній)	4.2 (середній)	3 (середній)
29	2.2 (низький)	2.2 (низький)	1.8 (низький)
30	2.2 (низький)	4.2 (середній)	2.2 (низький)

Шкала “Сприйняття значущості життя” Р. Гібберда та Б. Ванденберга

№	Активний пошук цінності життя	Прийняття цінності життя	Знецінення життя	Сприйняття значущості життя
1	37	40	16	61
2	33	24	14	43
3	44	37	10	71
4	41	40	19	62
5	40	26	13	53
6	25	7	22	10
7	37	40	19	58
8	41	42	11	72
9	37	42	12	67
10	45	42	13	74
11	36	36	20	52
12	40	41	15	66
13	39	36	18	57
14	37	40	13	64
15	30	13	12	31
16	19	31	20	30
17	35	41	12	64
18	30	31	16	45

19	27	27	21	33
20	26	14	19	21
21	41	35	23	53
22	34	31	18	47
23	31	40	16	55
24	36	41	13	64
25	36	41	9	68
26	44	42	10	76
27	43	33	14	62
28	42	32	12	58
29	33	31	10	43
30	45	34	13	65

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (за О. С.
Штепою)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Упевненість у собі	6	4	7	6	7	4	8	8	7	8	4	5	6	6	7	2	8	3	5	3	4	5	6	6	7	8	6	5	6	6
Доброта до людей	7	8	6	7	5	6	7	7	8	6	3	8	7	8	6	8	8	7	6	7	7	7	7	8	8	6	7	7	7	6
Допомога іншим	6	6	8	6	8	6	6	8	5	6	5	8	6	6	7	6	8	8	6	6	8	8	7	6	8	6	6	5	5	6
Успіх	7	8	6	7	8	8	6	8	7	8	6	8	8	7	8	6	8	8	9	8	5	8	7	8	8	9	7	7	7	6

Любов	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	7	7	6	4	4	5	5	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	7	6
Творчість	6	4	6	8	8	7	5	8	6	7	6	5	5	5	7	5	8	5	5	7	6	8	8	8	8	7	6	6	6	5
Віра у добро	6	6	4	7	7	7	4	6	5	6	6	7	4	4	5	6	6	8	5	7	3	8	4	6	7	5	6	7	7	6
Прагнення до мудрості	5	5	6	7	4	6	7	6	3	8	4	8	6	6	5	7	6	6	6	6	5	7	5	6	6	8	5	6	6	5
Робота над собою	8	7	6	8	7	6	7	7	6	7	2	7	7	8	6	5	4	6	7	6	5	6	6	5	7	7	8	5	8	7
Самореалізація	6	5	6	6	8	4	4	6	6	5	3	5	5	6	6	4	7	3	6	5	4	5	8	8	6	5	6	6	6	5
Відповідальність	6	7	6	5	6	6	4	6	6	5	4	6	8	7	6	3	5	6	7	6	8	8	7	4	5	7	6	6	5	6
Знання власних ресурсів	6	3	6	7	7	6	6	7	7	7	2	6	5	7	4	6	6	5	3	3	5	5	8	7	7	6	6	5	5	6
Уміння оновлювати власні	7	5	5	7	7	5	7	7	7	8	4	6	5	7	6	4	7	5	6	4	5	5	7	6	7	6	7	6	7	7



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU

Заголовок

Соціально-психологічні чинники самотності особистості

Автор

Науковий керівник / Експерт

Федотова Т. К. доц. Колесніченко Л. А.

підрозділ

кафедра педагогіки та психології

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

25

Довжина фраз для коефіцієнта подібності 2



КП 2

11583

Кількість слів



КЦ

91858

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		4
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		13

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копій тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз		Копій тексту
порядковий номер	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	кількість (ідентичних слів (фрагментів))
1	https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9653998-c147-4bc5-a30e-4ef9d7c00b3e/content	33 0.28 %
2	https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7106/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB_%D0%A0%D0%BE%D0%B1_%D0%86%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9C_%D0%9E_.pdf	24 0.21 %
3	https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/ind-zavd-z-DVVS-Psykhol-res-O-2020.doc	23 0.20 %
4	https://core.ac.uk/download/pdf/146446623.pdf	15 0.13 %