

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Переживання самотності як актуальна проблема сучасності»**
«Experiencing loneliness as an actual problem of modernity»

Виконала: студентка денної форми навчання
спеціальності 053 _____ Психологія

Освітня програма Психологія

Жученко Єва Валентинівна

Керівник к.психол.н., доц. Кокоріна Ю.Є.

Рецензент завідувач кафедри філософії, біоетики та
іноземної мови

ОНМедУ, професор, д.філос.н. Ханжи В.Б.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри
загальної психології

№ 3 від 1.11.2024р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПІП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____ 20____ р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

(ПІП)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК АКТУАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОСТІ	4
1.1. Поняття «самотність» в психологічній літературі: визначення та класифікація	4
1.2. Типи самотності: емоційна, соціальна, екзистенційна.....	13
1.3. Причини виникнення самотності: внутрішні та зовнішні фактори....	17
Висновки до 1 розділу.....	20
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК АКТУАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОСТІ	24
2.1. Дизайн дослідження	24
2.2. Методи дослідження	30
Висновки до 2 розділу.....	36
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК АКТУАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОСТІ	38
3.1. Вивчення зв'язку між переживанням самотності та тривоги і депресії.....	38
3.2. Дослідження зв'язку складових самопочуття особистості та стану самотності.....	49
3.3. Порівняльний аналіз між групами.....	55
Висновки до 3 розділу.....	63
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ВСТУП

Актуальність теми. Самотність є однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства, що має як індивідуальний, так і суспільний характер. Це явище виходить за межі особистих переживань і стає предметом уваги науковців із різних дисциплін, таких як психологія, соціологія, антропологія та філософія. Її актуальність зумовлена глибокими змінами в соціальному житті, включаючи урбанізацію, цифровізацію, розрив традиційних соціальних зв'язків, а також зміни у структурі сімейних відносин і професійній діяльності. Сучасне суспільство, попри технологічний прогрес і зростання можливостей для комунікації, стикається з парадоксом: самотність поширюється навіть серед тих, хто перебуває в умовах високої соціальної інтеграції.

Для більш повного розуміння цього феномена необхідний міждисциплінарний підхід, що охоплює аналіз класичних теорій і сучасних концепцій. Наприклад, у філософії самотність розглядається як стан, що визначає людське існування (Ф. Ніцше, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр). У психології підходи до вивчення самотності значно варіюються: психодинамічний підхід (З. Фрейд, Е. Фромм) акцентує на внутрішніх конфліктах, інтеракціоністський (Р. Вейс) досліджує роль соціальних зв'язків, когнітивний (Л. Е. Пепло, Д. Перлман) аналізує сприйняття самотності, а феноменологічний і екзистенційний (К. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом) фокусуються на суб'єктивному досвіді і сенсі життя.

Окрім негативних аспектів, таких як емоційне виснаження, соціальна ізоляція чи зниження якості життя, самотність має й позитивний потенціал. Вона може бути джерелом внутрішнього розвитку, стимулювати процес самопізнання, рефлексії, творчості та переосмислення цінностей. Періоди усамітнення сприяють поглибленню розуміння власних потреб, відкриттю нових шляхів особистісного зростання і вдосконалення.

Об'єкт дослідження – феномен самотності.

Предмет дослідження – переживання самотності людиною в сучасному суспільстві.

Мета даної роботи полягає у вивченні особливостей переживання самотності, її психосоціальних компонентів.

Для досягнення цієї мети передбачається вивчення наступних **завдань**:

1. Проаналізувати погляди науковців щодо проблеми розуміння феномену самотності: її психосоціальних та культурних складових/вимірах.
2. Емпірично дослідити особливості переживання стану самотності у жінок та чоловіків.
3. Вивчити психосоціальні компоненти самотності у респондентів двох груп.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, методика САН, «Шкала тривоги Бека» (BAI).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form. В дослідженні прийняли участь 64 особи.

Практичне значення роботи. Робота виконана в межах наукової тематики кафедри «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (0123U102605). Її практична значущість полягає у наданні інструментів для покращення психологічного клімату в суспільстві, розвитку ефективних методів підтримки осіб, які переживають самотність, а також у створенні нових можливостей для соціальної інтеграції.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 71 джерел. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ

1.1. Поняття самотності в психологічній літературі: визначення та класифікація

Тема самотності досліджувалася в різні часи. Аналізуючи літературу на цю тему, можна зробити висновок, що чітке визначення самотності значно ускладнюється особистим досвідом. Самотність є однією з основних тем у психології та викликає значну зацікавленість у науковій спільноті, оскільки дозволяє дослідити глибину цього явища, виділити його різні форми та оцінити вплив на мислення і поведінку особистості. У психологічній науці існує безліч поглядів і тверджень щодо природи самотності. Одне з трактувань пов'язане з відчуттям страху втрати, ізоляції та відчуження. Ці аспекти можуть проявлятися у нездатності встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, незважаючи на наявність потреби в соціальних контактах на бажаному та досягнутому рівні.

В психологічній науці існує багато поглядів і тверджень стосовно того, що таке самотність. Трактування, яке запропоновано в психологічному словнику зазначає, що самотність — один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції, відстороненості від інших людей і відсутності близьких стосунків [40]. Також вважається, що самотність це соціально-психологічне явище, зумовлено відсутністю зв'язків з іншими людьми або страхом їх втрати, страх ізоляції і відчуженості. За допомогою цих трактувань, можна виділити позитивну самотність, тобто усамітнення, і негативну - ізоляцію, але найчастіше мається на увазі саме негативне трактування цього терміну. .

Існує багато трактувань і варіантів цього терміна. З. Фрейд вважав, що проблеми в системі людських стосунків, які виникають у найближчому

соціальному оточенні ще в дитинстві, можуть спричиняти почуття ізоляції та страх перед близькими взаєминами з іншими людьми. Причини цих труднощів часто залишаються на несвідомому рівні, а їх наслідком є нездатність будувати тісні стосунки, попри існуючу потребу в них. Це, на думку Фрейда, стає підґрунтям для розвитку неврозів. Він пов'язував ці порушення з дитячим досвідом, зокрема з негативними переживаннями, пов'язаними із сексуальністю, культурними табу, почуттям провини та покаранням за порушення норм. Таким чином, за його теорією, нещастя людини є наслідком невротичних рис, сформованих на основі цих переживань, які, своєю чергою, лише поглиблюють відчуття нещастя.[22].

Прихильники когнітивної психології, в свою чергу, трактують самотність як сприйняття індивідом невідповідності між двома факторами - бажаним і досягнутим рівнем соціальних контактів.[24].

Соціологи вважають, що самотність це перш за все занепокоєння індивідом своїм соціальним статусом та ідентичністю, потреба в схваленні соціумом або групою. Досить важливим є сприйняття самотності, людей які живуть поза шлюбом чи ведуть відлюдницький спосіб життя суспільством. К. Боумен та П. Слейтер вважають, що основною причиною самотності в сучасному світі є поширення ідеї індивідуалізму, що веде до ослаблення соціальних зв'язків. [15].

Проблема самотності відображалася в роздумах багатьох філософів різних історичних епох, зберігаючи свою актуальність і потребує глибокого філософського аналізу. Значний розвиток це питання отримало в екзистенціалізмі. Видатні філософи, такі як М. Бердяєв, А. Камю, С. К'єркегор та Ж.-П. Сартр, досліджували самотність, визначаючи її причини та пропонуючи можливі шляхи подолання цього стану.

Слід зазначити, що самотність не лише сприяє духовному розвитку, самовдосконаленню та самопізнанню, а й, за словами Ф. Ніцше, допомагає глибше зрозуміти особливості суспільного життя. Тимчасове усамітнення дозволяє людині поглянути на суспільство з боку, усвідомити суть

індивідуального та колективного існування. Відірвавшись від суспільства як фізично, так і психологічно, людина отримує перевагу в тому, що здатна розуміти соціум загалом глибше, ніж ті, хто ніколи його не покидав [37,38].

Аналізуючи проблему самотності, Ф. Ніцше зазначає, що ставлення до неї має індивідуальний характер. Деякі люди надмірно занурюються в стан самотності, переоцінюючи її значення. Хоча самотність сприяє духовному розвитку, повне відчуження від соціуму може призвести до деградації. Інші ж, на думку Ніцше, обирають самотність, щоб створити умови для самовдосконалення [38].

Подолання самотності досягається через духовне єднання з іншою людиною, а не лише її фізичною присутністю. Таку думку висловлює і М. Гайдеггер. Фактична самотність зникає не просто від присутності поруч іншої людини, а від глибокого духовного зв'язку між ними [28].

На думку Е. Фромма, самотність, яку людина сьогодні усвідомлює, була передбачена далекоглядними мислителями минулого століття. С. К'єркегор описував індивіда, роздираного болісними сумнівами, почуттями самотності та нікчемності. Ф. Ніцше, в свою чергу, зобразив зародження на межі XIX-XX століть нігілізму, який пізніше втілювався в нацизмі, і створив портрет "надлюдини" як заперечення втраченої і нікчемної людини, яку він бачив у реальності.

Самотність, згідно з Фроммом, є живильним ґрунтом для виникнення специфічних цінностей. Важливим є те, що ідеї мають емоційну основу, адже це дозволяє краще зрозуміти дух будь-якої культури. Різні суспільства, або класи всередині суспільства, мають власний характер, на основі якого розвиваються і знаходять силу різні ідеї. Наприклад, ідея праці та успіху як головних цілей життя, за Фроммом, змогла захопити сучасну людину саме через її самотність та сумніви. "Спробуйте пояснити ідею постійних зусиль та прагнення до успіху індіанцям публо або мексиканським селянам — вони вас просто не зрозуміють; навіть якщо ви говоритимете їхньою мовою,

вони навряд чи зрозуміють, про що ви говорите, адже у цих людей зовсім інший характер." [13].

Досліджуючи проблему самотності, він доходить до висновку, що самотність може бути як позитивним, творчим, активним і виховним досвідом, який сприяє становленню повноцінної особистості, так і негативним, пасивним станом, що руйнує людську особистість.

На початку 1960-х років зростання інтересу до самотності обумовило появу великої кількості наукових досліджень. Роботи таких психологів, як Дж. Боулбі та Г. Гарлоу, підкреслили важливість емоційних прив'язаностей у ранньому дитинстві. Зокрема, теорія прив'язаності Боулбі (1973) вказує, що самотність часто виникає через недостатню або нестабільну емоційну підтримку в дитинстві, що впливає на здатність людини формувати міцні соціальні зв'язки в дорослому віці [6].

Джон Качоппо, сучасний психолог і один із засновників «соціальної нейронауки», також зробив вагомий внесок у дослідження самотності, стверджуючи, що вона є не просто емоційним станом, але й біологічною реакцією, яка запускає певні когнітивні і поведінкові зміни, спрямовані на подолання соціальної ізоляції [20].

Отже, сучасні підходи до вивчення самотності наголошують на тому, що це суб'єктивне переживання може значно відрізнятися у різних людей залежно від особистих обставин, темпераменту та соціального оточення. Найпоширеніше визначення самотності полягає у відчутті невідповідності між бажаним та фактичним рівнем соціальних контактів. Це відчуття може виникати навіть у соціально активних людей, які не відчують емоційної близькості з оточенням.

Важливим аспектом розуміння самотності є її типологія. Дослідники, такі як Вейс, виділили два основних типи самотності:

- «Емоційна самотність» — це стан, що виникає через відсутність глибокого емоційного зв'язку з близькими людьми. Вона часто з'являється

після розриву стосунків, втрати близької людини або відсутності романтичного партнера.

- «Соціальна самотність» — пов'язана з дефіцитом соціальної підтримки та групових зв'язків. Люди, що зазнають соціальної самотності, можуть відчувати себе відірваними від суспільства або колективу, навіть якщо мають близьких друзів або родину [44].

Прихильники екзистенціалізму розглядали самотність як важливу складову людського існування, досліджуючи її з різних точок зору. Філософ А. Шопенгауер акцентував увагу на відчутті відокремленості від інших і внутрішній самотності, підкреслюючи беззмістовність багатьох людських зусиль та прагнень до особистого задоволення.

Ж. Сартр вважав, що самотність є невід'ємною частиною існування людини. Він вказував на неможливість уникнути відокремленості від інших та відсутності об'єктивного сенсу у світі. Згідно з його думкою, самотність виникає з усвідомлення відповідальності за власне життя та свободи вибору. Людина є «засудженою до свободи», що призводить до самотності, оскільки вона повинна самотійно знаходити свій шлях і сенс існування.

В. Франкл бачив у самотності можливість для індивіда віднайти внутрішній сенс життя. Він стверджував, що навіть у найскладніших обставинах, коли здається, що все втрачено, людина може знайти сенс, який допомагає подолати самотність. А. Камю говорив про абсурдність світу та труднощі існування, що можуть викликати відчуття самотності. Він вважав, що в умовах абсурдності людина має прийняти свою відокремленість і жити відповідно до власних переконань.[25]

Соціологічна модель К. Боумен, Д. Рисмен, Р. Слейтер. Відповідальність за виникнення самотності, згідно з цією моделлю, лежить на суспільстві, яке створює умови, що ведуть до ізоляції індивідів. К. Боумен виділяє два фактори, що посилюють самотність у сучасному світі: ослаблення зв'язків у первинних групах та збільшення соціальної та сімейної мобільності. Д. Рисмен у своїй книзі «Самотній натовп» зазначає,

що одна з основних причин самотності — це орієнтація на інших. Люди прагнуть сподобатися оточенню, постійно пристосовуючись до обставин і відходячи від свого істинного «я», що веде до «синдрому стурбованості» та залежності від уваги до них. Він використовує термін «самотній натовп», характеризуючи сучасне американське суспільство.

Когнітивна модель Е. Літіція, Л. Пепло, У. Садлер. Ця концепція акцентує увагу на розбіжностях між соціальним і індивідуальним досвідом. Л. Пепло у своїй роботі «Самотність і самооцінка» підкреслює, що пізнання причин самотності є фактором, що впливає на інтенсивність переживань і сприйняття цього стану. Самотність, на думку Пепло, виникає через усвідомлення розбіжності між бажаним і досягнутим рівнем соціальних контактів. Когнітивні чинники в її теорії — це процеси, які допомагають людині узгодити свою діяльність із реальністю.

Інтеракціоністська модель Роберт С. Вейс. Виходячи з теорії прихильності, Вейс виділяє два види самотності: соціальну, яка виникає через недостатню інтеграцію в суспільство, та емоційну, що пов'язана з відсутністю надійного об'єкта прихильності. Цей поділ часто використовується у дослідженнях і на шкалах самотності. У деяких роботах також розрізняють ситуативну самотність і стабільну самотність як особистісну характеристику.

Приватна модель В. Дерлег і С. Маргуліс. Самотність у цій моделі розглядається як нормальний досвід, що виникає в умовах суспільної автоматизації. Вона неминуче присутня в сучасному індустріальному та постіндустріальному світі, виступаючи як індикатор відхилень від оптимального психологічного балансу особистості. Прихильники цього підходу підкреслюють важливість довірчих, душевних стосунків з іншими людьми, вважаючи їх базовою потребою людини. Поверхневність міжособистісних контактів і їх формальність можуть призводити до відчуття самотності.

Екзистенціальна модель К. Мустакас, Б. Міюсковіч, І. Ялом. Представники цієї моделі вважають, що самотність є невід'ємною частиною людського буття, і всі люди переживають її в різній мірі. Екзистенціалісти розглядають самотність як «самосвідоме усвідомлення» власної ізоляції, що є внутрішньо притаманним людині. Вони вважають, що самотність неможливо подолати, але її можна прийняти як частину своєї природи.

Гуманістична модель А. Маслоу, Н. А. Бердяєв, Є. М. Трубецької, І. А. Ільїн. Маслоу вивчав особливості самоактуалізованих особистостей і прийшов до висновку, що для них характерна потреба в самотності. Він вважав це нормальним і необхідним для людей, які прагнуть до самопізнання і самовдосконалення. Така самотність має позитивний та конструктивний характер. Важливим є те, як людина використовує цей стан і який сенс вона надає своїм переживанням. [2]

Отже, самотність, як складний психологічний феномен, виникає під впливом численних факторів, які формують у людини відчуття соціальної ізоляції або емоційного відчуження. Різні дослідники виділяють як індивідуальні, так і соціальні фактори, які впливають на розвиток самотності, що дозволяє розглядати це явище з позицій багатofакторного підходу.

Причини негативних переживань самотності часто мають взаємозв'язок або взаємодію. Для молодих людей серед основних факторів, що сприяють самотності, можна виділити відсутність підтримки в родині, конфлікти з викладачами чи однолітками, втрату чи відсутність мотивації до навчання, а також відчуття ізоляції в навчальному закладі. Ці об'єктивні чинники можуть призводити до самотності незалежно від особистісних характеристик.

Об'єктивні причини можуть бути різними для кожної особистості й часто набувають суб'єктивного характеру. Наприклад, відсутність чіткої ідентичності, яка виникає через неусвідомлену вікову кризу, може стати однією з причин самотності. Внутрішні чинники, такі як низька самооцінка,

замкнутість, сором'язливість або надмірна оригінальність, теж можуть сприяти самотності.

Для молоді, яка часто стикається з змінами місця проживання, питання самотності стає особливо актуальним під час адаптації до нового середовища, наприклад, при вступі до вищого навчального закладу. Юнацький вік характеризується змінами в мотиваційній сфері життя, що зумовлені як віковими змінами, так і соціальними, культурними та особистісними факторами. Це включає вирішення внутрішніх конфліктів, пошук свого місця в житті, прийняття відповідальності за майбутнє.

Особливу увагу варто звернути на зв'язок самотності з почуттям страху перед відповідальністю за інших. Деякі молоді люди обирають усамітнений спосіб життя, уникаючи відносин і створення родини, оскільки це вимагає від них великих зобов'язань і відповідальності. Формування родини та вибір професійного шляху є важливими етапами дорослого життя, що часто потребують прийняття складних рішень, що можуть бути важкими для тих, хто боїться відповідальності.

Зрозумівши ці аспекти, можна краще усвідомити корінь індивідуальних переживань і психологічних особливостей молодих людей. Такий підхід є важливим для психологів, соціальних працівників і всіх, хто працює з молоддю, для розробки ефективних програм підтримки та розвитку особистості. [25]

Отже, самотність є складним і багатогранним феноменом, що можна розглядати через два основні аспекти. По-перше, її можна аналізувати з урахуванням різних чинників, які впливають на її виникнення. По-друге, сутність самотності можна визначити з двох позицій: як відсутність фізичного, безпосереднього комунікативного зв'язку або як відсутність духовної єдності з суспільством, нацією, природою чи Богом. У будь-якому випадку подоланню самотності сприяє спілкування, яке наближає людину як фізично, так і духовно. Важливо також здатність людей розуміти та чути

одне одного, відчувати внутрішній світ іншої особи, а не обмежуватись лише егоцентричними потребами.

Самотність має серйозний негативний вплив на як психічне, так і фізичне здоров'я. Хронічне відчуття самотності підвищує ймовірність розвитку депресії, тривожних розладів, серцево-судинних захворювань, порушень сну та зниження імунітету. Цей вплив пояснюється психофізіологічними механізмами, зокрема хронічним стресом та активацією нервової системи. Розуміння цих процесів важливе для розробки ефективних стратегій підтримки та запобігання негативним наслідкам самотності для здоров'я. [7].

Таким чином, самотність є складним і багатогранним явищем, яке можна розглядати через два основні аспекти. По-перше, її можна аналізувати з урахуванням різних факторів, що спричиняють її виникнення. По-друге, самотність можна розглядати з двох точок зору: як відсутність фізичної, безпосередньої комунікації або як відсутність духовної єдності з суспільством, нацією, природою чи Богом. У будь-якому випадку, подоланню самотності сприяє спілкування, яке наближає людину як фізично, так і духовно. Важливо також, щоб люди вміли розуміти та чути одне одного, відчувати внутрішній світ іншої особи, а не обмежуватись лише власними егоцентричними потребами.

1.2. Типи самотності: емоційна, соціальна, екзистенційна

З 1980-х років більшість дослідників підтримують ідею, що самотність — це відчуття втрати, яке пов'язане з міжособистісними стосунками. Перлман і Пеплау визначили самотність як «неприємний стан, що виникає, коли соціальні зв'язки людини є недостатніми в певному важливому аспекті — чи то за кількістю, чи за якістю». Інші вчені розглядають екзистенціальну самотність як «відчуття нестерпної

порожнечі, суму та туги, що виникає через усвідомлення власної глибокої ізольованості як індивіда».

Отже, самотність — це негативний емоційний стан, який виникає через відчуття втрати та розчарування. Вона формується, коли людина порівнює свої поточні міжособистісні стосунки з власними очікуваннями та соціальними стандартами цих відносин. Якщо кількість соціальних зв'язків є недостатньою або їх якість не відповідає бажаному рівню, виникає почуття самотності. Такий підхід є найпоширенішим у наукових дослідженнях, присвячених цьому явищу. Виділяють два основних типи самотності: соціальну та емоційну. Соціальна самотність виникає через відсутність широкого кола соціальних зв'язків або підтримуючої соціальної мережі. Емоційна самотність пов'язана з браком близької людини чи глибокого емоційного зв'язку. Обидва типи самотності часто проявляються у зв'язку зі зниженням соціальної активності або через втрату партнера, а також в інших життєвих ситуаціях.

Вейс іноді порівнює самотність із хворобою чи навіть вважає її вигаданим явищем у певних соціальних структурах. Він підкреслює важливість емоційної прихильності й соціальної інтеграції для розуміння причин самотності. Дослідник вказує, що для глибшого розуміння емоційної та соціальної ізоляції потрібно вивчати систему прихильностей людини та її соціальну спільноту. «Потрібно з'ясувати, як формується система прив'язаностей протягом життя, з ким виникають ці стосунки, а також які наслідки матиме самотність, якщо в житті немає відданих близьких людей... А для розуміння соціальної самотності варто звернути увагу на роль соціальної спільноти». [71].

Деякі сучасні дослідження також додають екзистенційну самотність, яка виникає з усвідомлення власної унікальності та неможливості повністю зрозуміти чи бути зрозумілим іншими. У своєму огляді літератури Болмсйо та його колеги визначили кілька основних аспектів екзистенціальної самотності: відсутність зв'язку з іншими людьми та навколишнім світом,

почуття відчуження, ізоляції, порожнечі та покинутості. Вони також зазначили, що цей тип самотності пов'язаний зі страхами, що виникають через усвідомлення смертності, зокрема з побоюванням зникнення з цього світу, бути забутим або зі страхом перед смертю. [52]

Подальший аналіз цієї концепції піднімає два важливі питання. По-перше, необхідно більш чітко відрізнити екзистенційну самотність від соціальної та емоційної. Наприклад, відчуття відсутності зв'язку з іншими людьми частково збігається з соціальною самотністю, тоді як почуття ізоляції, порожнечі та покинутості є характеристиками, властивими емоційній самотності

По-друге, соціальна та емоційна самотність зазвичай виникають як несподівані обставини, і люди не обирають їх добровільно. Вони часто переживаються як соціальний біль. [55]. Натомість деякі дослідники бачать екзистенціальну самотність як явище з потенційно позитивним значенням. Вона вимагає зусиль для її осмислення, але може стати джерелом сили для людини. Мустакас вважав екзистенціальну самотність невід'ємною частиною людського існування, підкреслюючи, що кожна людина є самотньою за своєю суттю. За його словами, людина відходить від соціального світу, щоб сформувати свою ідентичність і жити автентичним життям. В найглибші та найбільш значущі моменти існування кожна людина є індивідуальністю та водночас самотньою. [71]

Як нам вже відомо, самотність це багатогранне явище, яке присутнє в житті кожної людини. Воно може виникати з різних причин і проявлятися в різних формах. Дуже важливе розуміння саме типології самотності. Р. С. Вейс визначає самотність як «часом загострене відчуття тривоги й напруження, що пов'язане з потребою у близьких дружніх або інтимних стосунках» [31]. Він наголошує, що самотність не обмежується лише впливом особистісних чи ситуаційних чинників, а є наслідком їх комбінованого або інтерактивного впливу. Виникнення самотності

пов'язане з дефіцитом соціальних взаємодій, що задовольняють основні потреби людини у спілкуванні. Вейс виділив два основні типи самотності:

1. Емоційна самотність — виникає внаслідок відсутності глибоких емоційних зв'язків, таких як романтична чи подружня прив'язаність. В основному з'являється через розрив стосунків, втрату близької людини, відсутність партнера. Її можна подолати лише завдяки налагодженню нових або відновленню старих емоційних контактів. Люди, які переживають емоційну самотність, можуть відчувати глибоке відокремлення, що не залежить від фізичної наявності інших людей. Такі люди часто описують світ навколо як порожній і беззмістовний, а також скаржаться на почуття спустошеності, байдужості й внутрішньої пустки.
2. Соціальна самотність — з'являється через брак значущих соціальних зв'язків або спільності. Це відчуття часто супроводжується нудьгою та соціальною маргінальністю. Відсутність залучення в соціальне середовище може бути компенсована активною соціальною участю. Цей тип самотності проявляється у відчуттях вигнання, відчуження та іноді — у вимушеному самоусуненні [18]

Данський релігійний філософ і попередник екзистенціалізму Серен К'єркегор вважав, що страждання людини тісно пов'язане з її самотністю. Біль виникає через усвідомлення того, що Бог створює світ з нічого. З його точки зору, реальність є нікчемною, а буття — ілюзією. Бог не знайомий із концепцією ніщо, воно відкривається лише людині. Як це відбувається? Через страх? "Осмислення феномена страху відкриває людині основу її існування — спрямованість до ніщо, що було до народження, і що становить таємницю її невинності", перехід через межу, яка відділяє людину від тварин і всього природного. [13]

Найгостріше переживання екзистенціальної самотності, що відображає відчуття глибокої відокремленості нашого індивідуального існування від навколишнього світу, часто виникає в моменти фізичної

смерті та у процесі важливих життєвих рішень. В період наближення до смерті людина стикається з усвідомленням своєї абсолютної відокремленості від інших, відчуваючи, що її життя наближається до завершення, і ніхто, окрім неї, не може відчути її особистісного досвіду повною мірою. Це усвідомлення ставить людину перед питанням значущості її існування в глобальному контексті, змушуючи її задуматися про власне місце в світі та відносини з іншими. Такий досвід є особливо інтенсивним під час критичних моментів, коли людина повинна прийняти важливі рішення, що мають значення для її подальшого життя або самосвідомості. Це відчуття самотності може спричиняти стрес, тривогу, а іноді й духовну кризу, адже рішення, що приймаються в такі моменти, можуть визначити не лише подальшу долю, а й остаточне усвідомлення власної сутності. [21]

Також відчуття екзистенційної самотності може негативно вплинути на міжособистісні взаємини, оскільки людина може відчувати брак розуміння, що призводить до ще більшої ізоляції.

1.3. Причини виникнення самотності: внутрішні та зовнішні фактори

У світі, де так багато уваги приділяється здоров'ю, наслідки почуття самотності часто недооцінюються. Її вплив на емоційний стан і психічний комфорт людини не завжди є очевидним. Ізоляція, самотність, відчуття відокремленості — хоча ці поняття й схожі, вони відкривають різні аспекти того, як людина переживає світ і як це позначається на її емоційному благополуччі.

Психічне здоров'я може постраждати, коли почуття самотності захоплює наші думки та емоції. Відчуття відокремленості здатне призвести до стресу, депресії та тривожності. Постійне переживання недооцінки та неприязні може стати серйозною причиною розвитку психічних порушень.

Однак важливо зазначити, що кожна людина реагує на самотність по-різному. Існують стратегії, які допомагають подолати відчуття ізолюваності та підтримувати психічне здоров'я. Ключовим є розуміння того, як самотність впливає на кожную людину, а також пошук ефективних способів боротьби з цим станом. [9].

Самотність є дуже складним багатогранним явищем, яке може виникати з різних причин і проявлятися на різних рівнях: психологічному, соціальному, екзистенційному. Самотність може виникнути внаслідок фізичної, соціальної ізоляції (за власною волею або вимушено), а також внаслідок особистих переживань, низької самооцінки. Дуже часто люди з низькою самооцінкою вважають, що вони недостойні уваги і мало хто може їх зрозуміти.

Існує багато теоретичних підходів для пояснення цього стану, які відкривають певні аспекти причин виникнення самотності. В основі цих підходів лежать глибинні переживання людини, роль соціальних зв'язків та особистих переконань. Далі розглянемо кожен з цих підходів до пояснення виникнення самотності:

1. Приватний підхід: відсутність глибоких емоційних зв'язків

У приватному підході в основному звертають увагу на внутрішню потребу людини в емоційній близькості з іншими. Вважається, що для психологічного благополуччя важливі не лише кількість, а й якість міжособистісних стосунків. Якщо спілкування відбувається переважно на поверхневому рівні, коли немає змоги відкрити свої глибинні почуття та переживання, це призводить до відчуття самотності. Короткочасність і формальність взаємодії, прагматичний характер багатьох відносин посилюють цю самотність. Самотність — це реакція на дефіцит справжніх, довірливих відносин, у яких людина може отримати підтримку та розуміння.

2. Екзистенціальна модель. Екзистенційний підхід розглядає самотність як невід'ємну частину людського буття. Видатні представники

цієї моделі, такі як К. Мустакас, Б. Міюсковіч і І. Ялом, вважають, що самотність є універсальним досвідом, притаманним усім людям від народження до смерті. Цей підхід пояснює, що кожна людина, попри всі зусилля, завжди певною мірою ізольована від інших, і що ізольованість пов'язана з унікальністю її внутрішнього світу, особистого досвіду та кінцевості життя. Екзистенціалісти підкреслюють, що самотність — це результат "самосвідомого усвідомлення" власної ізоляції, яке неможливо подолати, бо воно є фундаментальною частиною людської психіки. Однак можна навчитися приймати це як даність, інтегрувати в розуміння себе і знайти у цьому певний сенс. Таким чином, екзистенціальна самотність є частиною процесу пізнання власного "я" і усвідомлення власної смертності, що, в свою чергу, стимулює людей до пошуку сенсу життя і власного місця у світі.

3. Гуманістична модель: самотність як ресурс для особистісного розвитку. Гуманістичний підхід до розуміння самотності розроблявся такими вченими, як А. Маслоу. В цьому підході увага акцентується на тому, що самотність це не лише негативне явище, а ще й ресурс для особистісного зростання та самопізнання. Маслоу, вивчаючи характеристики самоактуалізованих особистостей, підкреслює, що такі люди часто відчують потребу у самотності для самопізнання та внутрішнього розвитку. Згідно з гуманістичною моделлю, періоди усамітнення допомагають людині сфокусуватися на собі, своїх цілях, цінностях та прагненнях. Ця "позитивна самотність" дозволяє людині відновити свої сили, краще усвідомити свої потреби і здібності, що в подальшому сприяє її самореалізації. У цьому контексті самотність стає важливим інструментом, що допомагає людині вийти на новий рівень особистісного розвитку, подолати залежність від зовнішніх оцінок і знайти внутрішню гармонію.

4. Загальносистемний підхід, представлений Дж. Фландерсом та розроблений у рамках загальної теорії живих систем Дж. Міллера, розглядає самотність як порушення взаємозв'язків між людиною і суспільством.

Згідно з цією теорією, кожен живий організм має власні механізми підтримки стабільності, а коли ці механізми порушуються, система реагує негативними проявами, що можуть проявлятися на рівні відносин та соціальної інтеграції. Якщо людина не отримує необхідного зворотнього зв'язку від середовища, вона відчуває себе відірваною та самотньою. Втрата соціального контакту, найчастіше спричинена особистим обставинами (наприклад, проблемами зі здоров'ям), або ж соціальними обмеженнями перешкоджає підтримці взаємозв'язків із суспільством. На кожному рівні — від індивідуального до соціального — порушення зворотного зв'язку послаблює почуття причетності до спільноти, що і є причиною відчуття самотності. Підтримання ефективної взаємодії з соціальним середовищем є необхідною умовою для психологічного благополуччя індивіда.

5. Феноменологічна модель самотності, представлена такими дослідниками, як К. Роджерс, Д. Бернштейн та Е. Рой, підкреслює розрив між внутрішніми уявленнями людини про ідеальні стосунки і реальними умовами взаємодії з іншими людьми. Людина прагне до спілкування, яке відповідає її уявленням про "чисту" ідеальну комунікацію, де вона відчуває себе повністю прийнятою та зрозумілою. Проте реальність часто не відповідає цим уявленням. Суспільство встановлює певні стандарти поведінки та норми, які можуть не збігатися з внутрішніми переконаннями і цінностями індивіда. Коли людина усвідомлює, що не відповідає цим стандартам або що її особисті особливості не приймаються суспільством, вона починає відчувати свою "інакшість". Це призводить до почуття відчуження і самотності, бо людина сприймає себе як "незрозумілу" або "неприйнятну". У феноменологічному підході наголошується, що самотність є реакцією на конфлікт між прагненням до ідеальної комунікації і реальним станом речей, коли внутрішня унікальність людини не знаходить відгуку в соціальному середовищі. Таким чином, самотність стає наслідком усвідомлення власної неповторності і труднощів інтеграції цієї неповторності в суспільну систему.

Розглянуті теоретичні моделі демонструють, що самотність не має єдиної природи і може виникати з різних причин: від недостатності глибоких емоційних зв'язків до екзистенційного пошуку сенсу життя. Кожен підхід розкриває свою сторону цього явища: приватний акцентує на потребі в довірливих відносинах, екзистенціальний на універсальності ізоляції людини, гуманістичний на можливостях самотності як засобу самопізнання, загальносистемний — на важливості зворотного зв'язку з соціумом, а феноменологічний — на конфлікті між особистісним та суспільним.

Інтегрований підхід, що поєднує елементи всіх цих моделей, дозволяє глибше розуміти самотність і її роль у житті людини. Кожна модель вносить свій внесок у пояснення причин самотності, і разом вони формують багатогранне розуміння того, як різні аспекти особистості, соціальної структури та культурних очікувань можуть створювати передумови для самотності. Такий підхід дозволяє розробити більш ефективні стратегії подолання самотності, зокрема, через підтримку якісних соціальних зв'язків, розвиток внутрішньої гармонії та посилення особистісної автономії, що допомагає людині прийняти свою унікальність і знайти своє місце в світі. [15]

Висновки до 1 розділу

У ході аналізу наукової літератури, присвяченої феномену самотності, встановлено, що це багатовимірне явище, яке охоплює психологічні, соціальні, культурні та екзистенційні аспекти. Самотність визначається як стан, що може бути як об'єктивним, так і суб'єктивним. Об'єктивна самотність характеризується фактичною відсутністю соціальних контактів, тоді як суб'єктивна виражається у відчутті ізольованості та емоційного віддалення, незалежно від кількості контактів.

Науковці розглядають самотність у кількох основних підходах. Психологічний підхід акцентує увагу на емоційному стані самотності, її впливі на ментальне здоров'я та когнітивні процеси. Соціологічний підхід аналізує самотність у контексті суспільних змін, таких як урбанізація, цифровізація, зменшення міжособистісних зв'язків і зростання індивідуалізму. Культурологічний підхід досліджує значення самотності у різних культурах, її символічні та екзистенційні аспекти.

Загальносистемний підхід, представлений Дж. Фландерсом у рамках загальної теорії живих систем Дж. Міллера, розглядає самотність як порушення взаємозв'язків між людиною і суспільством. Ця теорія підкреслює, що кожен живий організм має власні механізми підтримки стабільності, які, у разі порушення, спричиняють негативні прояви. Втрата соціального контакту через особисті обставини (наприклад, проблеми зі здоров'ям) чи соціальні обмеження порушує зворотний зв'язок із середовищем, послаблюючи відчуття причетності до спільноти. Це є причиною відчуття самотності, яка в свою чергу негативно впливає на психологічне благополуччя людини.

Феноменологічна модель, розроблена такими дослідниками, як К. Роджерс, Д. Бернштейн і Е. Рой, наголошує на розриві між внутрішніми уявленнями людини про ідеальні стосунки та реальними умовами взаємодії. Людина прагне до спілкування, яке відповідало б її уявленням про "чисту" ідеальну комунікацію, де вона відчуває себе повністю прийнятою та зрозумілою. Коли реальність не відповідає цим уявленням, виникає відчуття "інакшості", нерозуміння та неприйняття, що стає джерелом самотності. У цій моделі самотність розглядається як наслідок конфлікту між прагненням до ідеальної комунікації та труднощами інтеграції у суспільство через особистісну унікальність.

Окрему увагу привертає екзистенційна самотність, яка охоплює глибокий рівень ізольованості та відірваності від світу. Цей феномен виходить за межі простої соціальної ізоляції, сприймаючись як суб'єктивне

почуття, що часто включає усвідомлення фундаментальної самотності у Всесвіті. Екзистенційна самотність виникає тоді, коли людина відчуває себе відірваною від більшого контексту існування, відчуваючи, що її індивідуальність є ізольованою навіть у найтісніших соціальних зв'язках. Це почуття не зводиться до фізичної відсутності інших людей, а скоріше зумовлене усвідомленням того, що кожна особистість залишається самотньою в своєму сприйнятті світу та переживанні власної сутності.

Дослідники також виділяють різні форми самотності, серед яких тимчасова, ситуаційна та хронічна. Тимчасова самотність виникає як реакція на певні життєві обставини, наприклад, переїзд або зміна соціального оточення. Ситуаційна пов'язана із конкретною подією, наприклад, втратою близької людини чи розривом стосунків. Хронічна самотність є тривалим і стійким станом, який часто має глибокі психологічні наслідки та потребує спеціалізованої допомоги.

Серед основних факторів, які сприяють виникненню самотності, виділяються брак підтримки в оточенні, низька самооцінка, пережиті особисті втрати або травматичні події. Значну роль відіграють також суспільні явища, такі як урбанізація, що призводить до ізоляції в умовах великих міст, та цифровізація, яка, попри можливість підтримувати онлайн-зв'язки, часто посилює відчуття відчуженості через відсутність живого спілкування.

Інтегрований підхід, що поєднує елементи всіх цих моделей, дозволяє глибше зрозуміти самотність та її роль у житті людини. Кожна модель вносить свій внесок у пояснення причин самотності: від недостатності глибоких емоційних зв'язків до екзистенційного пошуку сенсу життя. Такий підхід допомагає розробляти більш ефективні стратегії подолання самотності, спрямовані на підтримку якісних соціальних зв'язків, розвиток внутрішньої гармонії та посилення особистісної автономії, що сприяє прийняттю своєї унікальності та знаходженню місця у світі.

Таким чином, феномен самотності є складним, багатограним і заслуговує на увагу як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології для розробки стратегій подолання її негативних наслідків і використання її потенціалу для розвитку особистості.

**РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК АКТУАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОСТІ**

2.1. Дизайн дослідження

З метою вивчення особливостей переживання самотності у особистості, а також її психосоціальних компонентів було здійснено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 65 респондентів, віком від 18 до 67 років. Середній вік респондентів склав 24,7 років. Учасників дослідження було розділено на дві групи за статтю, в які увійшли 20 осіб чоловічої статі, та 45 осіб жіночої статі. Дослідження проводилося на online платформі Google Form.

Розподіл респондентів представлено на діаграмі рис.2.1.

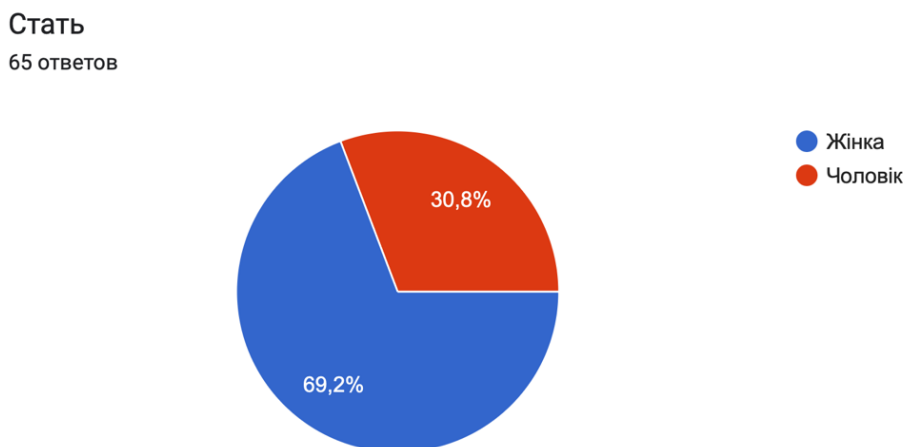


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

У дослідженні взяли участь 69,2% жінок і 30,8% чоловіків. Такий розподіл пояснюється тим, що багато чоловіків зараз знаходяться на фронті через військові дії, тому їм складніше брати участь у подібних опитуваннях. Натомість жінки, які залишаються в тилу, мають більше можливостей долучитися до дослідження, що й призвело до такого співвідношення. Ця ситуація важлива для розуміння отриманих результатів, адже вони більше відображають досвід жінок, тоді як голос чоловіків залишається менш представлений.

Можна охарактеризувати кожен групу окремо. Почнемо з групи жінок, яка представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Характеристики групи жінок

Характеристика		Кількість
Число досліджуваних		45
Середній вік		25
Освіта	Вища	28
	Незакінчена вища	11
	Середня	13

Результати розподілення за освітою наочно можна побачити на рис.2.2.

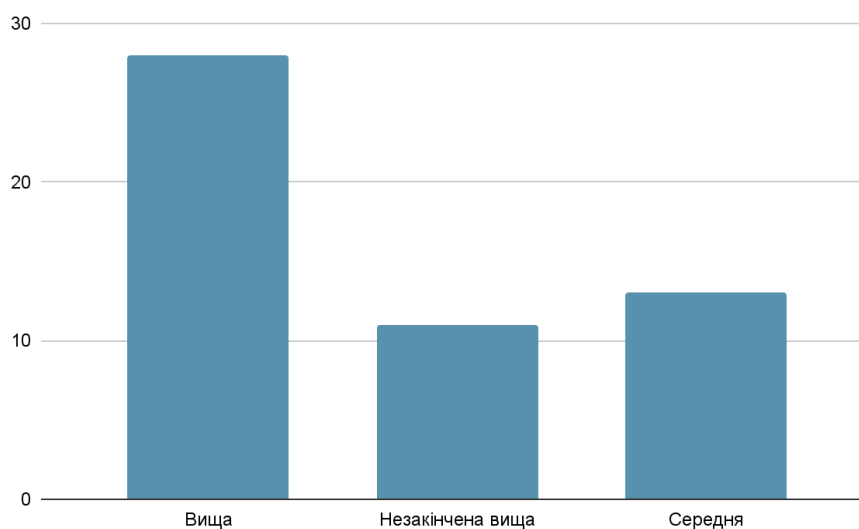


Рис.2.2. Розподілення групи жінок за освітою

Не враховуючи попередньо представлені характеристики в таблиці та на рис.2.2., було зібрано також інформацію щодо професій групи жінок. Вона включає різноманітні категорії, що дозволяють поділити професії за певними ознаками. Враховано як традиційні, так і новітні професійні сфери, що є актуальними в сучасному суспільстві. Представлені характеристики зображені на рис.2.3.

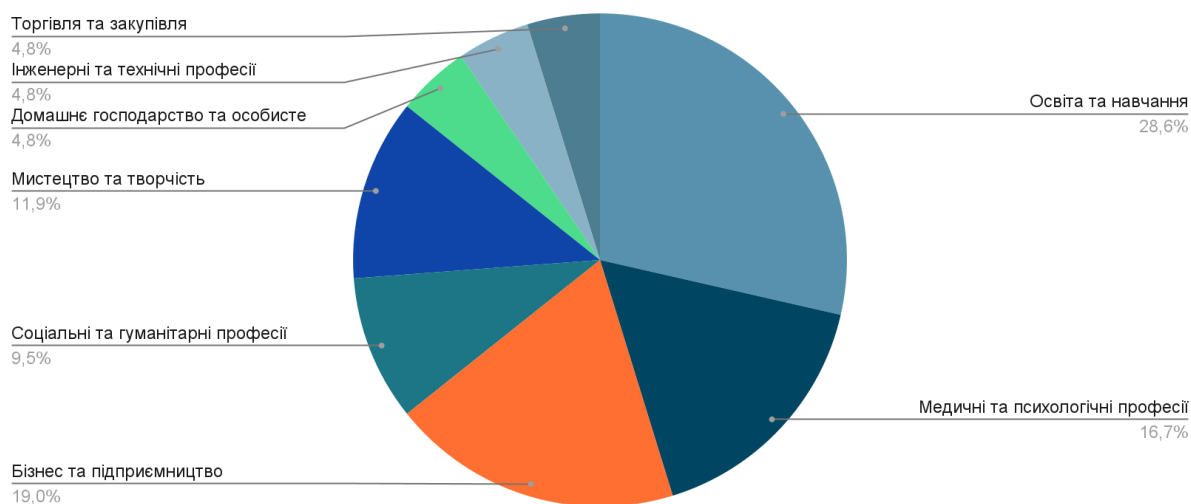


Рис.2.3. Класифікація групи жінок за професіями

Наступним етапом представимо характеристику групи чоловіків, що містить усю зібрану інформацію, зокрема соціально-демографічні та професійні аспекти. Для більш детального аналізу, частина цієї характеристики буде представлена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Характеристики групи чоловіків

Характеристика		Кількість
Число досліджуваних		20
Середній вік		23,85
Освіта	Вища	17
	Незакінчена вища	6
	Середня	2

Результати розподілення за освітою наочно можна побачити на рис.2.4.

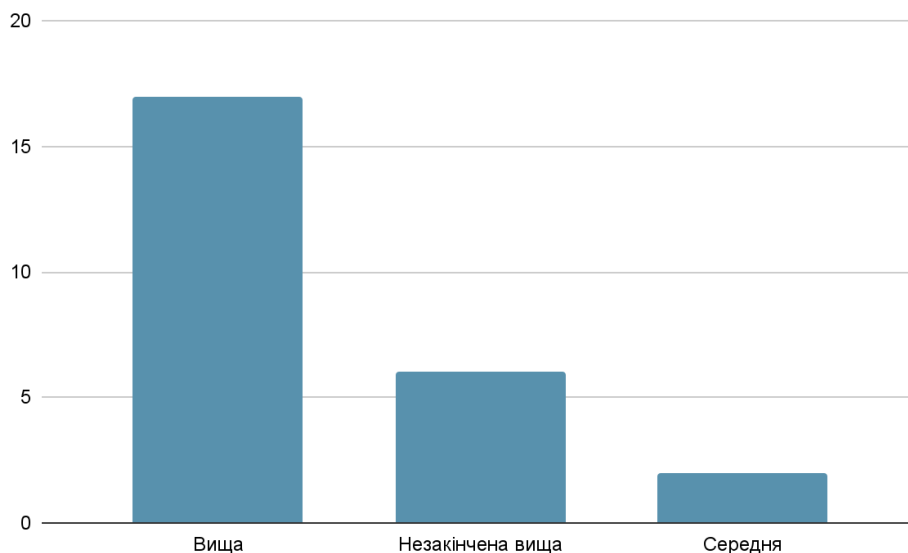


Рис.2.2. Розподілення групи чоловіків за освітою

Так само група чоловік, як і група жінок, має зібрану інформацію щодо професії кожного з респондентів, які представлені на рис.2.5.

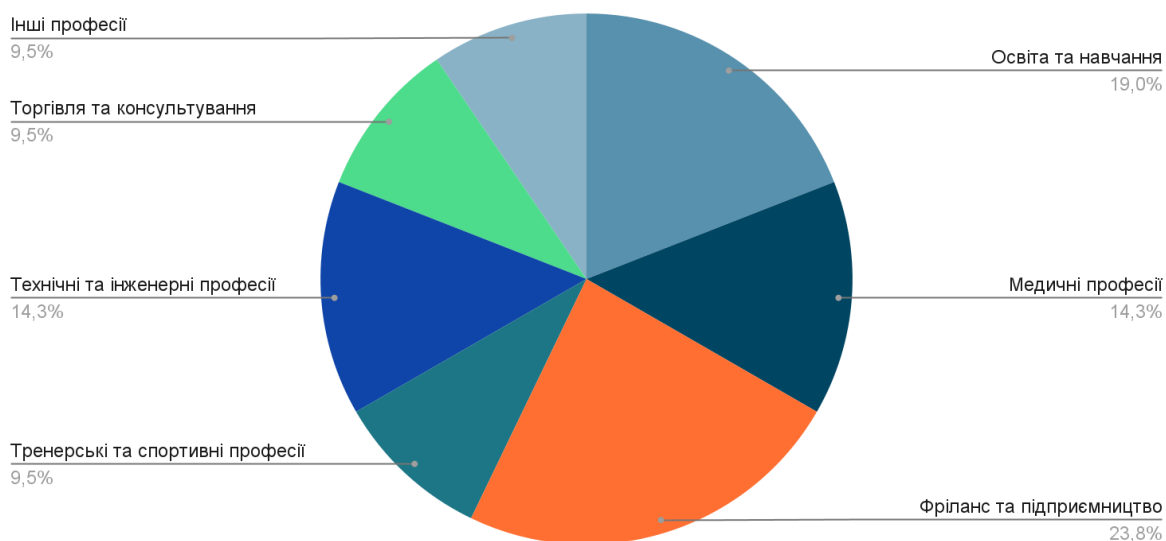


Рис.2.5. Класифікація групи чоловіків за професіями

Для досягнення поставленої мети було визначено та виконано такі основні завдання:

1. По-перше, здійснено аналіз наукових поглядів щодо проблеми розуміння феномена самотності, що включає його психосоціальні та культурні складові. У рамках цього завдання проведено огляд

теоретичних підходів до вивчення самотності, зокрема, досліджено її соціальні аспекти, роль міжособистісних відносин, когнітивні механізми та культурні впливи, які формують специфіку сприйняття цього стану в різних контекстах.

2. По-друге, емпірично досліджено особливості переживання стану самотності у жінок та чоловіків. У рамках цього завдання було проведено кількісні та якісні дослідження, спрямовані на виявлення гендерних відмінностей у сприйнятті самотності, її емоційних, поведінкових та когнітивних проявів. Аналіз результатів дозволив висвітлити специфічні особливості кожної групи.
3. По-третє, досліджено психосоціальні компоненти самотності серед респондентів двох вікових чи соціальних груп. У цьому контексті вивчено фактори, що впливають на інтенсивність і тривалість переживання самотності, зокрема, соціальна підтримка, рівень автономії, самооцінка, наявність ресурсів для адаптації та стратегії подолання. Отримані дані допомогли виявити загальні тенденції та унікальні особливості, які притаманні кожній із груп.

Для досягнення поставлених цілей дослідження було проведено експериментальне дослідження, яке складалося з кількох послідовних етапів, кожен з яких відіграв важливу роль у забезпеченні повноти та достовірності отриманих результатів.

- На підготовчому етапі здійснювалося ретельне вивчення наукової літератури, присвяченої феномену «самотності» та особливостям його переживання. Аналіз літературних джерел дозволив визначити основні концептуальні підходи до розуміння цього явища, окреслити його психологічні, соціальні та культурні аспекти. На цьому ж етапі було здійснено підбір психодіагностичного інструментарію, який відповідав предмету дослідження та дозволяв комплексно оцінити самотність і пов'язані з нею психологічні стани. Вибір методик

базувався на їхній валідності, надійності та адаптованості до контексту дослідження.

- Діагностичний етап мав на меті безпосереднє вивчення феномена самотності за допомогою підбраного інструментарію. На цьому етапі було зібрано емпіричні дані від респондентів, які дозволили оцінити рівень самотності, тривоги та депресії. Крім того, здійснювався розподіл респондентів на групи за статтю, що дозволило порівняти переживання цього феномена між чоловіками та жінками. Діагностичний етап став ключовим для збору базових даних, необхідних для подальшого аналізу.
- На аналітико-інтерпретативному етапі зібрані дані були оброблені, систематизовані та проаналізовані з використанням статистичних і якісних методів. Аналіз дозволив визначити основні закономірності та відмінності в переживанні самотності у різних групах респондентів.
- Результати дослідження були інтерпретовані в контексті попередніх теоретичних висновків, що дало змогу зробити висновки про специфіку феномена самотності та його зв'язок з іншими аспектами ментального здоров'я. Таким чином, завершальний етап дозволив сформуванню цілісної картини досліджуваного явища та підтвердити чи спростувати висунуті гіпотези.

2.2. Методи дослідження

Для того, щоб досягти поставлену мету, в роботі були використані загальнонаукові методи, такі як: узагальнення, аналіз і синтез, системно-структурний аналіз наукової літератури, а також емпіричні методи.

Для проведення емпіричного дослідження було використано три методики:

Першою обраною методикою була «Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона», в основі якої лежить концепція, що самотність є суб'єктивним відчуттям, яке далеко не завжди залежить від реальної кількості соціальних контактів. Рассел і Фергюсон вважали, що відчуття самотності насамперед пов'язане з розривом між бажаним і реальним. Саме цей розрив викликає дискомфорт, а також він є важливим показником соціального благополуччя.

Мною була обрана саме ця методика, бо вона дозволяє виміряти рівень суб'єктивного відчуття самотності, що є одним з ключових аспектів мого дослідження. Завдяки цій методиці можна комплексно оцінити соціальні взаємини, які є важливими для розуміння індивідуальних особливостей самотності.

Методика представлена у вигляді стандартизованого опитувальника, який містить в собі 20 тверджень, які респонденти повинні послідовно прочитати та оцінити з точки зору частоти їх прояву за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Дані твердження дозволяють оцінити власні соціальні зв'язки, розуміння та підтримку з боку оточуючих. Ця методика спрямована на оцінювання само суб'єктивного відчуття самотності, а не об'єктивних характеристик, такі як реальна кількість контактів чи частота спілкування.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою підрахунку балів, набраних у цьому тесті. Кількість кожного з варіантів відповідей підраховується, після цього сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» - на 2, «рідко» - на 1, «ніколи» - на 0. Після чого, отримані результати додаються і визначається їхня сума. Максимально можливий показник самотності - 60 балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, що свідчить про значне відчуття самотності, яке може бути спричинене нестачею підтримки та глибини соціальних зв'язків. Від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, який свідчить про деяке незадоволення соціальними взаєминами, такий результат не вказує на

наявність серйозних психологічних проблем. Від 0 до 20 балів - низький рівень самотності. Якщо респондент отримав мінімальну кількість балів і має низький рівень самотності, це означає, що він цілком задоволений своїм становищем та соціальними зв'язками, відчуває підтримку і розуміння з боку інших.

«Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона» являється універсальною, що дозволяє використовувати її в як в індивідуальній діагностиці, так і в різноманітних масштабних психологічних та соціологічних дослідженнях.

Вона може допомогти виявити групи ризику, тобто виявити людей, які можуть потребувати допомоги через високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що може впливати на інші психологічний стан та здоров'я. Також дана методика дозволяє оцінити ефективність терапевтичних втручань, які були спрямовані на зменшення відчуття самотності, такі як соціальна підтримка, групова чи індивідуальна терапія. [5]

Наступна методика, яка дозволила вивчити стан тривоги стала «Шкала тривоги Бека» (BAI). Даний опитувальник був створений Аароном Беком, видатним американським психотерапевтом, професором психіатрії Пенсільванського університету та засновником когнітивно-поведінкової терапії. Наразі саме Бек являється найбільшим та найвідомішим фахівцем з лікування депресій. За основу для створення цієї методики були використані когнітивно-поведінкові теорії, в яких розглядається твердження, що тривога є результатом специфічних когнітивних схем. Данні схеми можуть включати в себе різноманітні автоматичні думки, спрямовані на сприйняття небезпеки, а також емоційні та фізичні реакції, що виникають у відповідь на стрес.

Цей тест був створений з метою кількісного вимірювання рівня тривоги та аналізу її симптомів. Тривога - це природна, негативно забарвлена емоція, яка включає в себе сильне відчуття невизначеності та

очікування негативних подій. [42]. Зазвичай, причини тривоги не усвідомлені. «Шкала тривоги Бека» допоможе краще зрозуміти стан респондента або пацієнта.

BAI - це стандартизований опитувальник, який включає в себе 21 твердження, які описують різні симптоми тривоги, такі як: фізичні симптоми (тремор, прискорене серцебиття, задуха, пітливість), емоційні реакції (дратівливість, відчуття внутрішньої напруги та страху). Задачею респондентів було оцінити свій стан протягом останніх двох тижнів згідно цих тверджень від 0 («зовсім не турбує») до 3 («дуже турбує»).

Інтерпретація результатів відбувалась за допомогою підрахунку загальної кількості балів за 21 твердження, де відповідь «зовсім не турбувало» означає 0 балів, «злегка турбує» означає 1 бал, «середньо турбує» - 2 бали, «дуже турбує» - 3 бали.

Якщо респондент набрав від 0 до 21 бала, це означає, що він має низький рівень тривоги, в нього відсутні значні тривожні симптоми. Результат від 22 до 35 балів свідчить про помірний рівень тривоги, що вказує на наявність деяких окремих симптомів, які можуть впливати на якість життя. Якщо ж результатом є оцінка в 36 балів і вище - це вказує на високий рівень тривоги. Такий результат вимагає додаткової діагностики і може вказувати на необхідність кваліфікованої підтримки спеціаліста.

Дана методика була використана мною через її надійність, простоту у використанні і валідність. Вона дозволяє отримати кількісні показники рівня тривоги, що значно спрощує подальше дослідження феномену самотності.

«Шкала тривоги Бека» (BAI) є універсальним інструментом, який широко використовується як в клінічній, так і в психологічній практиці. Цей інструмент можна використовувати в дослідженнях, а також для моніторингу стану пацієнтів під час терапії. Найголовнішими перевагами цієї методики є можливість використання у різних вікових групах та здатність вимірювати фізичні та емоційні аспекти тривоги [47].

В якості третьої методики також було обрано тест, автором якого є Арон Бек. «Шкала депресії Бека» (BDI) була створена в 1961 році і призначена для самооцінки депресії. Депресія - це афективний психічний розлад, який супроводжується зниженням настрою, волі та активності. Бек розглядав депресію як наслідок негативних когнітивних схем. Ці схеми формуються в результаті сприйняття життєвих подій через призму песимістичних думок, низької самооцінки та відчуття безвиході. Методика BDI базується на припущенні, що когнітивні переконання людини тісно пов'язані з її емоційними і поведінковими реакціями.

За структурою «Шкала депресії Бека» є стандартизованим опитувальником, який так само як і «Шкала тривоги Бека» складається з 21 пункту. В ці пункти входить по чотири твердження. Ці твердження описують різні симптоми депресії, такі як: почуття смутку, туги та безнадії, що є емоційними аспектами; негативна самооцінка та втрата інтересу до життя, пригніченість, що є когнітивними аспектами депресії, а також фізичні прояви, такі як порушення сну, апетиту, зниження енергії, сонливість, сексуальна дисфункція, головні болі та болі в тілі.

Результати цієї методики визначаються завдяки підрахунку балів, де менш позитивна інтерпретація відповіді - 4 бали, а найбільш позитивна - 0 балів. Якщо респондент набрав 0-9 балів, то його стан вважається нормальним або з мінімальними проявами депресії, що вказує на те, що скоріш за все депресія в нього відсутня. Оцінка 10-18 балів означає, що респондент має легкі прояви депресії, його загальний моральний стан потребує покращення, це може вказувати на наявність легкої депресії. Набрані 19-29 балів можуть вказувати на помірну депресію, в такому випадку респонденту слід звернутися по допомогу до фахівця, який надасть йому інструменти для поліпшення свого стану. При набраних 30-63 бали, бажано терміново пройти додаткові обстеження, бо це може означати прояви важкої депресії. Крім того, важливо зазначити що ця методика є лише допоміжним інструментом і не має достатнього підґрунтя для

постановки діагнозу. Вона допомагає краще зрозуміти стан людини і куди слід рухатись в подальших терапевтичних втручаннях.

BDI може використовуватись психотерапевтами, лікарями та психологами аби зрозуміти прояв того чи іншого симптому. У початковому варіанті цей опитувальник заповнювався фахівцем, але наразі ця процедура спрощена, і заповнення робить насамперед сам респондент.

Значними перевагами «Шкали депресії Бека» є легкість у використанні, структура, ефективний моніторинг стану клієнта під час терапії, а також можливість оцінити різноманітні симптоми. Серед недоліків можна виділити деяку неточність, яка пов'язана з тим, що особа може самостійно перебільшувати чи зменшувати свої симптоми при відповіді, це може вплинути на остаточний бал і подальшу терапію. Також особа може перебільшувати свої відповіді не тільки через депресію, а і через симптоми наявних хвороб. Саме для цього Беком була розроблена «Шкала депресії Бека для первинної медичної допомоги» (BDI-PC).

Таким чином, «Шкала депресії Бека» являється достатньо ефективним інструментом, бо він може допомогти фахівцям вчасно виявити важкі депресивні стани та застосувати правильні методи для їх усунення. [48]

Останньою використаною методикою є методика САН (Самопочуття. Активність. Настрій.) В основі даного опитувальника лежить ідея психофізіологічного підходу, який аналізує взаємозв'язок між суб'єктивним сприйняттям самопочуття, рівнем активності та емоційного настрою людини. Методика створена для вимірювання емоційного стану людини під час різних психічних або фізичних навантажень.

САН являється стандартизованим опитувальником, який складається з 30 пар прикметників, що описують різні аспекти самопочуття, активності на настрою. Результати за цими парами утворюють 3 шкали:

- Самопочуття - група тверджень, які оцінюють фізичний стан респондента та його благополуччя, а саме відчуття бадьорості, сонливості, слабкості, стомленості;

- Активність - допомагає відобразити рівень готовності до дій, енергійності, мотивації, або ж млявості, рухливості, швидкості, темпу протікання функцій;
- Настрій - характеристика емоційного стану (пригніченість, радість, задоволення, похмурість, щастя).

Завданням респондентів були самоконтроль та самооцінка самопочуття, активності та настрою. Між кожною парою прикметників протилежного значення були присутні індекси (3 2 1 0 1 2 3). Ці пари відображають різні аспекти самопочуття, активності і настрою. Для отримання результатів потрібно було співвіднести свій стан з ознаками, описаними в опитуванні і позначити цифру, яка найточніше відображає цей стан. Отримані результати потрібно перекодувати у бали від 1 до 7, де 1 співвідноситься з негативним твердженням, а 7 - з позитивним. Позитивні стани завжди отримують високі бали, негативні - низькі. Зразок перекодування наведений у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Зразок перекодування в методиці САН

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Тест САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці результатів важливо враховувати як окремі показники, так і їхнє співвідношення. Наприклад, у людини, яка знаходиться у відносно благополучному та відпочилому стані, оцінки самопочуття активності на настрою будуть приблизно однаковими.

За кількістю, оцінка в 1-3 бали є низьким показником, 4 бали - середнім, 5-7 - високим. З отриманих балів вираховується середнє арифметичне число за кожною зі шкал.

Методика САН є універсальною. Вона може використовуватись у клінічній практиці, для оцінки стану пацієнтів за трьома шкалами, для того

щоб подивитись, як хвороба впливає на показники. У наукових дослідженнях, цей опитувальник використовується для аналізу впливу зовнішніх факторів на самопочуття, а також в практичній психології, для моніторингу стану клієнта в динаміці. [46]

Висновки до 2 розділу

У другому розділі магістерської роботи було представлено дизайн і методи дослідження феномену самотності як актуальної проблеми сучасності. У дослідженні взяли участь 65 респондентів, серед яких 69,2% становили жінки, а 30,8% — чоловіки. Такий розподіл обумовлений соціально-демографічними особливостями, пов'язаними з актуальною ситуацією у країні, зокрема військовими діями, що обмежує можливості чоловіків брати участь у подібних опитуваннях.

У ході дослідження було виконано кілька завдань, серед яких огляд наукових підходів до розуміння феномену самотності з акцентом на її психосоціальні та культурні аспекти, вивчення гендерних відмінностей у переживанні цього стану, а також аналіз його психосоціальних компонентів, таких як соціальна підтримка, автономія та самооцінка.

Для досягнення мети було використано три основні психодіагностичні інструменти. «Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона» дала змогу оцінити рівень самотності респондентів, зокрема розрив між бажаними та реальними соціальними взаєминами. «Шкала тривоги Бека» (BAI) дозволила визначити рівень тривоги, що може супроводжувати самотність, а «Шкала депресії Бека» (BDI) допомогла встановити взаємозв'язок між самотністю та депресивними станами. «Методика САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) дала можливість оцінити загальний психоемоційний стан респондентів.

Дослідження складалося з трьох основних етапів. Підготовчий етап включав аналіз наукової літератури та вибір валідних і надійних методик. Діагностичний етап полягав у зборі емпіричних даних та групуванні респондентів за статтю для проведення порівняльного аналізу. На аналітико-інтерпретативному етапі було здійснено обробку результатів, визначено основні закономірності у переживанні самотності та сформульовано висновки.

Отримані результати мають важливе практичне значення. Вони можуть бути використані для створення програм психологічної допомоги, спрямованих на подолання самотності та покращення психоемоційного стану як жінок, так і чоловіків. Підсумовуючи, дослідження підтвердило актуальність теми самотності як багатовимірного явища, що залежить від гендерних, соціальних та емоційних чинників, і заклало основу для подальших наукових розвідок у цій галузі.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК АКТУАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОСТІ

3.1. Вивчення зв'язку між переживанням самотності та рівнем тривоги і депресії

Самотність, тривога та депресія є важливими складовими ментального здоров'я, які тісно взаємопов'язані та впливають одна на одну. Самотність визначається як суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції, яке не завжди відповідає реальній кількості соціальних контактів. Це означає, що навіть за наявності великої кількості знайомих чи родичів, людина може почуватися ізольованою та самотньою. Такий стан часто виступає тригером або підсилює інші психологічні проблеми, зокрема тривогу та депресію. Тривога може проявлятися у вигляді постійного занепокоєння чи страху, тоді як депресія супроводжується почуттям пригніченості, втрати інтересу до життя та загального зниження якості життя.

Для вивчення зв'язків між самотністю, тривогою та депресією був застосований комплекс наукових методик, що дозволили оцінити ці стани та їхній взаємний вплив. Зокрема, за допомогою «Методики суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон) було проведено оцінку рівня переживання самотності у чоловіків та жінок. Цей інструмент виявився особливо ефективним для визначення різниці у сприйнятті самотності респондентами різних груп, що дозволило отримати глибші уявлення про гендерні особливості цього феномена. Аналіз даних показав, що самотність у респондентів може мати різні прояви: від відчуття браку емоційної підтримки до переживання соціального відчуження. Отримані дані наведені нижче на діаграмі на рис.3.1.

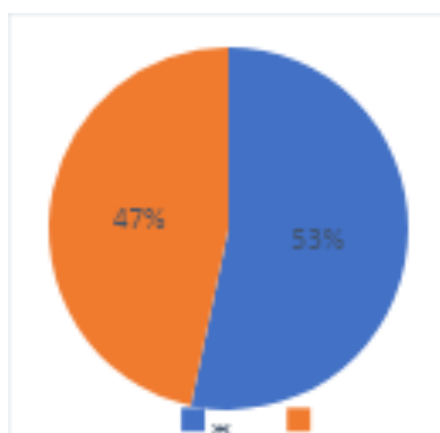


Рис. 3.1. Переживання самотності у респондентів двох груп

Отже, ми можемо побачити, що жінки відчують стан самотності частіше, ніж чоловіки, що підтверджується співвідношенням у 53% проти 47%. Це дозволяє припустити, що жінки більш вразливі до переживання самотності порівняно з чоловіками. Така різниця може бути пов'язана з низкою соціальних і психологічних факторів. Зокрема, жінки зазвичай проявляють вищу емоційну чутливість до міжособистісних стосунків, що робить їх більш залежними від якісного емоційного зв'язку. Емоційна чутливість у жінок дозволяє їм швидше і глибше переживати моменти відсутності емоційної підтримки, що може сприяти посиленню почуття самотності.

Окрім цього, жінки частіше, ніж чоловіки, прагнуть до активного пошуку підтримки в соціальних зв'язках. Їхні очікування від цих контактів можуть бути вищими, що зумовлює більшу потребу у взаєморозумінні, довірі та емоційному зв'язку. Коли ці очікування не виправдовуються, жінки можуть відчувати розчарування, що загострює переживання самотності.

Також варто зазначити, що соціальні норми та культурні стереотипи можуть впливати на рівень переживання самотності серед жінок. У багатьох культурах жінки часто асоціюються з роллю турботливих матерів, партнерок або доглядальниць, що може підсилювати їхню залежність від успішності соціальних і міжособистісних зв'язків. Втрата цієї ролі або недосягнення бажаних результатів у цих сферах може викликати відчуття ізоляції та самотності.

Ці фактори разом створюють у жінок більш виражений емоційний компонент переживання самотності, який може істотно впливати на їхнє психологічне благополуччя. Самотність для жінок часто є не просто відсутністю фізичної присутності інших людей, а й відсутністю емоційної підтримки і взаєморозуміння, що створює відчуття порожнечі і ізоляції. Водночас, важливо зазначити, що це явище не є обов'язковим для всіх жінок і може варіюватися залежно від особистісних особливостей, соціального середовища та рівня емоційної підтримки, яку вони отримують.

На наступному етапі дослідження було зосереджено увагу на аналізі показників стану депресії серед респондентів обох груп, що дозволило поглибити розуміння взаємозв'язків між самотністю та іншими аспектами ментального здоров'я. Розподілення представлено на рис.3.2.

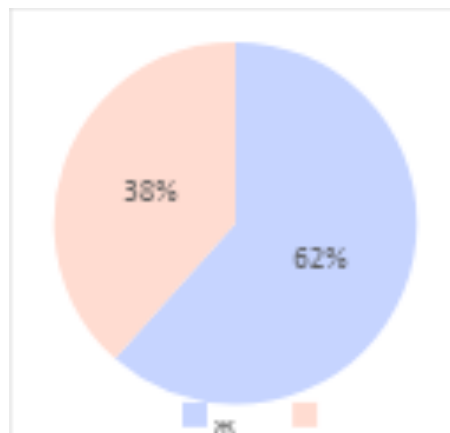


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за показником депресії

Як показано на діаграмі, жінки значно частіше стикаються з депресивними станами порівняно з чоловіками: 62% проти 38%. Це свідчить про те, що депресія у жінок є більш поширеним явищем, а також може мати специфічні особливості. Зокрема, у жінок переважає повільна депресія або субдепресивний стан, який характеризується пригніченим настроєм, втратою мотивації та загальною емоційною виснаженістю. Такий стан часто розвивається поступово, протягом тривалого часу, і може залишатися непоміченим або недооціненим через низьку інтенсивність симптомів. У чоловіків же, згідно з результатами дослідження, подібний стан не було виявлено, що може свідчити про інші механізми виникнення депресивних розладів у них.

Ці відмінності можуть вказувати на те, що жінки мають підвищену схильність до депресивних станів, яка зумовлена низькою біологічних, психологічних і соціальних факторів. Біологічно жінки, зокрема, схильні до гормональних коливань, таких як зміни під час менструального циклу, вагітності або менопаузи, що можуть впливати на їхнє психічне здоров'я. Психологічно жінки можуть більш емоційно реагувати на стресові ситуації,

зокрема через більшу схильність до рефлексії та самокритики. Соціально жінки часто несуть більшу емоційну і соціальну навантаженість, зокрема через роль, яку вони відіграють у родині та суспільстві, що може спричиняти додаткові стреси та вираження депресивних симптомів.

Окрім того, важливо зазначити, що депресія у жінок може мати більш прихований характер, через що інколи її симптоми можуть залишатися невидимими для оточуючих, що ускладнює своєчасне діагностування та лікування. Вона часто виражається не тільки в емоційному, а й в фізичному вигоранні, зниженні працездатності та соціальної ізоляції, що може мати серйозні наслідки для загального психічного та фізичного стану жінки.

Біологічні причини включають гормональні зміни, зокрема в різні періоди життя, такі як менструальний цикл, вагітність, післяпологовий період і менопауза, які можуть значно впливати на емоційний стан жінок. Психологічно жінки часто мають вищу емоційну чутливість та схильність до саморефлексії, що може сприяти більшому зануренню в негативні емоції. Соціальні фактори, як-от високі очікування щодо виконання одночасно кількох ролей (матері, дружини, професіонала), а також гендерні стереотипи, які обмежують свободу дій і створюють додатковий стрес, також можуть сприяти підвищенню ризику розвитку депресії.

Наступним кроком дослідження стало вивчення стану тривоги, що було здійснено за допомогою «Шкали тривоги Бека» (BAI). Ця методика дозволила детально оцінити рівень тривоги серед респондентів обох груп. У результаті вдалося виявити різницю в переживанні тривожних станів між чоловіками та жінками, яка наведена нижче у відповідній діаграмі, що відображає особливості їхнього емоційного реагування. Це показано на рис.3.3.

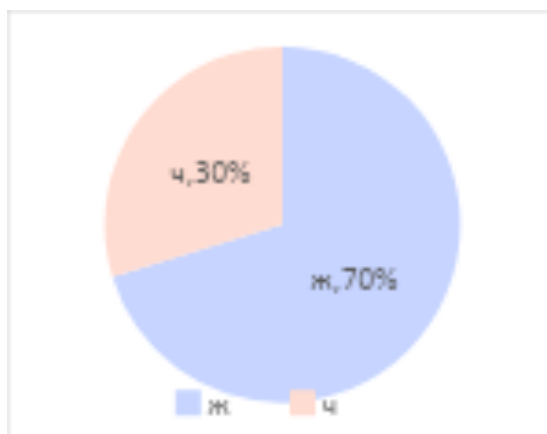


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за показником тривоги

Так, на основі попередніх даних можна припустити, що жінки частіше відчують тривогу, ніж чоловіки. Це припущення знаходить підтвердження в інших дослідженнях, які вказують на те, що жінки загалом є більш схильними до тривожних розладів у порівнянні з чоловіками. Така закономірність може відображати характерні особливості емоційного реагування представників різних статей, які часто є предметом уваги в наукових дослідженнях. Наприклад, жінки мають більшу емоційну чутливість і схильні до більш глибокого переживання стресових ситуацій. Також соціокультурні фактори, як-от очікування від жінок бути емоційно доступними та турботливими, можуть посилювати схильність до тривоги в певних ситуаціях.

Незважаючи на це, слід зазначити, що в обох досліджуваних групах респондентів були виявлені низькі середні показники за цією шкалою, що може свідчити про загальну низьку схильність до тривожних проявів серед усієї вибірки. Це дозволяє припустити, що фактори, які впливають на рівень тривожності, не є вирішальними для досліджуваного контингенту, незалежно від статі, і не визначають їхній емоційний стан у значній мірі. Таким чином, можна припустити, що рівень тривожності в даній вибірці може бути пов'язаний з іншими факторами, такими як особистісні характеристики, соціальний контекст або рівень стресу, що не обов'язково корелюють з фізичними або соціальними аспектами статі.

Для здійснення аналізу взаємозв'язку між шкалами окреслених методик у групі чоловіків використали кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена). Дані представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Емпіричні значення кореляційного аналізу для групи чоловіків

	тривога	депресія
самотність	0.181	0.379
тривога		0.1

Прим.: *- $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

З наведених даних у таблиці спостерігається відсутність суттєвої різниці у показниках осіб даної групи, що свідчить про відносну стабільність основних змінних у вибірці. Однак варто звернути увагу на слабкий кореляційний зв'язок між шкалами «самотність» та «тривога», що має значення 0.181. Хоча цей зв'язок не є значним, він може демонструвати тенденцію до підвищення рівня тривоги в тих випадках, коли людина переживає стан самотності. Іншими словами, самотність, навіть на низькому рівні кореляції, може бути одним із факторів, які провокують відчуття тривоги або підсилюють його.

Помірний позитивний зв'язок, зафіксований між шкалами «самотність» та «депресія» (0.379), свідчить про більш виражену тенденцію до зростання рівня депресії в умовах підвищення відчуття самотності. Це вказує на те, що самотність може відігравати значущу роль у формуванні депресивних станів і стати одним із ключових чинників, які впливають на емоційний стан людини. Таким чином, можна припустити, що почуття ізоляції або відчуження від оточення здатне значно впливати на психічне благополуччя людини, підвищуючи ризик розвитку депресивних проявів.

Отримані дані підтверджують важливість уваги до феномену самотності в контексті дослідження психологічного здоров'я, оскільки вона

може виступати як потенційний тригер для підвищення рівня тривожності та депресії. Це робить її важливим аспектом у розробці програм профілактики та інтервенцій, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя та покращення якості життя.

При аналізі взаємозв'язків між означеними шкалами у групі жінок (коефіцієнт кореляції Спірмена), виявлено наступне, що представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Емпіричні значення кореляційного аналізу для групи жінок

	тривога	Депресія
самотність	0.19	0.395**
тривога		0.31*

Прим.: *- $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, у групі жінок були виявлені суттєві прямі зв'язки між показниками «самотність» та «депресія» на рівні статистичної значущості $p < 0,01$, а також між показниками «тривога» та «депресія» на рівні статистичної значущості $p < 0,05$. Ці результати дозволяють припустити, що почуття самотності у жінок є значущим фактором, який може виступати предиктором розвитку депресії. Високий рівень статистичної значущості зв'язку між «самотністю» та «депресією» свідчить про те, що ці два показники мають міцний взаємозв'язок, який може бути ключовим у розумінні механізмів формування депресивних станів у жінок.

Окрім цього, встановлений зв'язок між «тривоною» та «депресією» також демонструє важливу тенденцію. Хоча його рівень статистичної значущості є трохи нижчим, ніж у випадку з «самотністю», він все ж підкреслює наявність позитивної кореляції між відчуттям тривоги та розвитком депресивних станів. Це може означати, що жінки, які

перебувають у стані підвищеної тривожності, також знаходяться у зоні ризику щодо виникнення депресивних проявів.

Таким чином, отримані дані вказують на те, що як самотність, так і тривога є значущими психологічними факторами, які можуть сприяти виникненню депресії у жінок. Прямі зв'язки між цими показниками дозволяють зробити висновок про їхню взаємозалежність і можливість розглядати ці фактори як комплексні предиктори. У контексті психологічної допомоги це підкреслює необхідність приділяти увагу саме цим аспектам у роботі з жінками, які стикаються з емоційними труднощами. Своєчасне виявлення та подолання відчуття самотності та тривоги може стати важливим кроком у профілактиці депресії, сприяючи покращенню загального емоційного благополуччя.

Наступним кроком було здійснення порівняльного аналізу між чоловіками та жінками за показниками «самотність», «тривога» та «депресія». Використано критерій U-Манна-Уїтні. Дані наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняльна характеристика респондентів двох груп

Назва шкал	Ср. значення в групі «чоловіки»	Ср. значення в групі «жінки»	Емпіричне значення критерію	Рівень значимости
самотність	23.867	20.85	511.0	0.386
тривога	13.800	5.60	666.0	0.002**
депресія	14.000	8.75	616.5	0.018*

Прим.: *- $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

У таблиці наведено середні значення для кожної з груп, емпіричні значення критерію та рівень статистичної значущості, що дозволяє детально оцінити відмінності між групами.

За шкалою «самотність» середнє значення у чоловіків (23.867) перевищує відповідний показник у жінок (20.85). Проте рівень значущості ($p=0.386$) вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Це свідчить про те, що почуття самотності є досить універсальним і не демонструє вираженої гендерної специфіки в даній вибірці.

Суттєві відмінності виявлені за шкалою «тривога», де середнє значення у чоловіків становить 13.800, що значно перевищує показник у жінок (5.60). Рівень значущості ($p<0.01$) підтверджує статистично значущу різницю, вказуючи на те, що чоловіки в складних життєвих ситуаціях частіше відчувають підвищену тривогу. Це може бути обумовлено соціокультурними очікуваннями, які вимагають від чоловіків демонструвати емоційну стійкість, що може спричиняти напругу та посилювати тривожність.

Подібна тенденція спостерігається і за шкалою «депресія», де середнє значення у чоловіків становить 14.000, що перевищує показник у жінок (8.75). Рівень значущості ($p<0.05$) свідчить про наявність статистично значущої різниці, що вказує на більшу схильність чоловіків до депресивних станів. Це може бути пов'язано з тим, що підвищена тривога, яка частіше проявляється у чоловіків, може виступати як провокуючий фактор для розвитку депресії.

Загалом, суттєва різниця між групами спостерігається за шкалами «тривога» ($p<0.01$) та «депресія» ($p<0.05$), що підкреслює необхідність врахування гендерних особливостей при аналізі емоційних станів. У той же час за шкалою «самотність» статистично значущих відмінностей не виявлено, що свідчить про її рівномірний розподіл між чоловіками та жінками в даній вибірці.

Для глибшого аналізу було використано регресійний аналіз з метою вивчення впливу самотності на тривожні та депресивні переживання. У групі чоловіків не виявлено суттєвих взаємозв'язків між цими показниками, що свідчить про багатофакторну природу їхнього емоційного стану. Це підкреслює важливість подальших досліджень, спрямованих на ідентифікацію інших значущих чинників, які впливають на їхній емоційний добробут.

Отримані результати вказують на те, що складні життєві ситуації впливають на чоловіків і жінок по-різному, що потребує комплексного підходу до дослідження їхнього емоційного стану з урахуванням як гендерної специфіки, так і загальних тенденцій у переживаннях самотності, тривоги та депресії.

У групі жінок суттєвого взаємозв'язку між самотністю та тривогою також не було виявлено, на відміну від показника «депресія». Ці результати продемонстровані в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результат регресійного аналізу показників самотності та депресії у жінок

	df	SS	MS	F	Значимість F
Регресія	1	431,687589	431,687589	6,22839615	0,01648719
Залишок	43	2980,31241	69,3095909		
Всього	44	3412			

У таблиці наведені ключові статистичні параметри: кількість ступенів свободи (df), сума квадратів (SS), середній квадрат (MS), значення статистики F (F) та рівень її значущості (Значимість F).

Результати аналізу показали, що самотність має значущий вплив на переживання депресії у жінок, про що свідчить рівень значущості F

($p=0.01648719$), який менший за 0.05. Це означає, що отримані результати не є випадковими і демонструють наявність реального взаємозв'язку між цими змінними. Високе значення F (6.22839615) підтверджує, що модель регресії пояснює значну частину варіації рівня депресії, що спостерігається у жінок.

Дані свідчать про те, що самотність виступає важливим предиктором депресивних переживань. Жінки, які відчують підвищений рівень самотності, є більш схильними до розвитку депресії. Іншими словами, самотність може не лише супроводжувати депресивний стан, але й потенційно слугувати його каталізатором, погіршуючи емоційний стан людини.

У той же час, варто зазначити, що в межах цієї вибірки не було виявлено значущого взаємозв'язку між самотністю та тривогою. Це може свідчити про те, що природа тривожних станів у жінок є більш багатогранною і залежить від інших факторів, які не враховувалися в даному дослідженні.

Таким чином, результати підтверджують, що самотність є вагомим фактором ризику розвитку депресії у жінок, що потребує особливої уваги в контексті психологічної допомоги та підтримки.

3.2. Дослідження зв'язку складових самопочуття особистості та стану самотності

Самотність у науковій літературі часто розглядається як багатогранне і складне явище, яке включає в себе не тільки відчуття ізольованості, але й низку психологічних, емоційних та фізичних проявів. Це може проявлятися у вигляді почуття безпорадності, безнадійності, а також у зниженому рівні настрою і фізичної активності. Всі ці прояви утворюють комплексний образ самопочуття людини, що впливає на її загальний психологічний стан. Відчуття самотності нерідко супроводжується депресивними настроями,

погіршенням якості життя, а також негативним впливом на фізичне здоров'я, оскільки знижена активність може призвести до фізичного ослаблення.

З метою більш глибокого та комплексного вивчення цього феномену, в дослідженні була використана методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій). Це дозволяє отримати інформацію про те, як самотність впливає на загальний психоемоційний стан особи, а також на її фізичну активність та настроєвий фон. Результати, отримані за допомогою цієї методики, дозволяють краще зрозуміти взаємозв'язки між самопочуттям і станом самотності, а також виявити конкретні аспекти, що потребують уваги у психологічній підтримці. Ці результати дослідження, що демонструють зв'язок між самотністю та показниками самопочуття, активності та настрою, і дозволяє оцінити їх взаємозалежність на різних етапах дослідження можна побачити на рис.3.4.

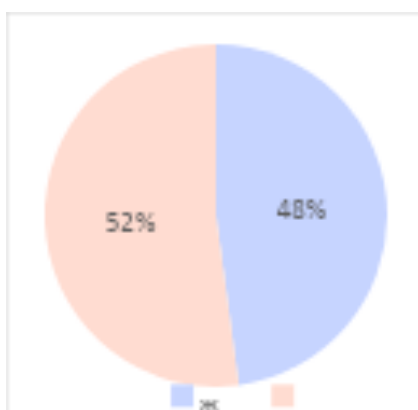


Рис. 3.4. Загальний показник самопочуття

Отже, аналіз результатів показав, що у більшості респондентів, а саме у жінок, домінує мінливий настрій, який варіюється в межах 4,5 балів за шкалою. Це означає, що 48% жінок відчувають коливання настрою, маючи труднощі в оцінці свого емоційного стану як хорошого чи поганого. Така нестабільність настрою може бути пов'язана з різними стресовими факторами, включаючи соціальну ізоляцію, психоемоційну напругу чи труднощі в міжособистісних стосунках. Середні значення в групі жінок

свідчать про наявність емоційних коливань, що потребують особливої уваги в контексті психологічної підтримки.

Натомість у групі чоловіків спостерігається інша картина: у 52% респондентів цей показник наближається до діапазону, який свідчить про переважання хорошого, позитивного настрою. Середнє значення у чоловіків становить 4,9 балів, що вказує на більш стабільний емоційний стан. Ці дані можуть свідчити про те, що чоловіки в цілому демонструють меншу схильність до емоційних коливань порівняно з жінками, що може бути результатом різних соціокультурних, психологічних чи біологічних чинників. Такі відмінності в настрої між чоловіками та жінками можуть відображати не тільки різні стратегії емоційного саморегулювання, але й соціальні очікування щодо вираження емоцій в обох групах.

Подальший аналіз складових методики «САН», що включає такі параметри, як самопочуття, активність та настрої, показав певну розбіжність між респондентами двох груп. Ці розбіжності можуть свідчити про те, що чинники, які впливають на емоційний стан та психоемоційну напругу, мають різний вплив на чоловіків і жінок, що потребує більш детального вивчення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки для кожної з груп. Всі результати аналізу представлені на рис.3.5.

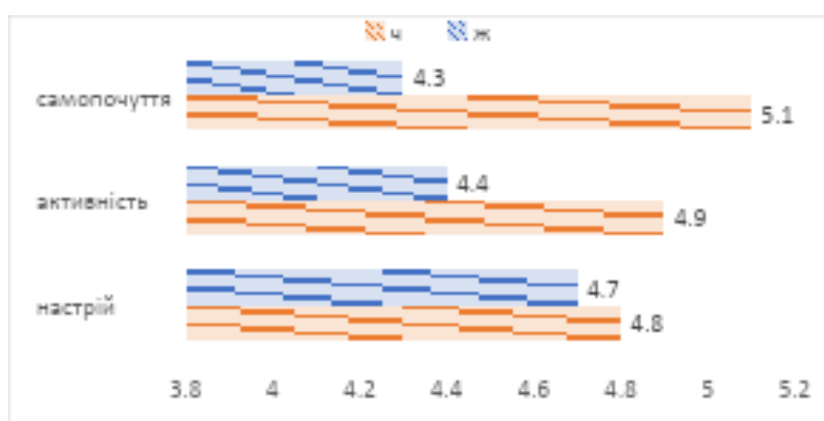


Рис. 3.5. Порівняння шкал САН у двох груп

Отже, з результатів дослідження видно, що у чоловіків значення за всіма шкалами є вищими, ніж у жінок, що дозволяє зробити висновок про

більш позитивний загальний психоемоційний стан чоловіків у порівнянні з жінками. Це також підтверджується тим, що всі отримані показники у двох групах мають високі бали, що вказує на загальний сприятливий стан респондентів. Однак, незважаючи на високі значення, між групами є деякі суттєві відмінності.

При порівнянні показників по шкалі «самопочуття» видно, що у чоловіків спостерігається зріст цього показника до 5,1 бала, що свідчить про високий рівень самопочуття в цій групі. Чоловіки, ймовірно, звертають більше уваги на своє фізичне здоров'я, енергійність та загальну життєву силу. Цей показник може бути важливим для підтримки їх самоповаги та впевненості, а також для відчуття гармонії і благополуччя. У той же час, у групі жінок цей показник знижений до 4,3 бала, що є найнижчим із усіх показників. Це може вказувати на наявність певних труднощів із загальним самопочуттям серед жінок, що може бути пов'язано з емоційними та соціальними факторами, такими як стрес, перевантаження, соціальні ролі або більша схильність до переживання емоційних коливань.

Щодо шкали «активність», то в групі чоловіків спостерігається невелике зниження цього показника до середнього рівня (4,9 бала), що може свідчити про те, що чоловіки менш активно займаються фізичними чи іншими видами діяльності в порівнянні з жінками. У жінок же цей показник зростає до 4,4 балів, що вказує на певну активність та прагнення підтримувати фізичну активність або займатися іншими видами діяльності для покращення свого самопочуття, хоча і не досягає високого рівня.

Що стосується шкали «настрій», то у групі жінок спостерігається зріст показника до 4,7 балів, що може свідчити про значну увагу до емоційного стану, адже для жінок настрої часто є важливим індикатором самопочуття. У чоловіків, навпаки, настрої знижується до 4,8 балів, що вказує на меншу схильність до емоційних коливань у порівнянні з жінками.

Отже, можна зробити висновок, що для чоловіків домінуючим є позитивне самопочуття, що включає фізичне здоров'я, активність та

загальну життєву силу, а для жінок важливішим фактором є емоційна складова, зокрема настроїв. Це відображає загальні соціокультурні відмінності, які можуть пояснюватися ролями, що вони виконують у суспільстві, а також рівнем емоційної відкритості. Жінки, як правило, мають більшу схильність до самоспостереження та аналізу своїх емоцій, що може бути пов'язано з очікуваннями соціуму щодо їх емоційної виразності. Ці особливості можуть також пояснювати більш значущу роль настрою для жінок у порівнянні з чоловіками, для яких важливіше самопочуття в загальному фізичному аспекті.

Таким чином, настроїв для жінок є важливим фактором, що впливає на їх загальне самопочуття та здатність до переживання емоційних коливань, а чоловіки, зазвичай, більш орієнтовані на фізичний аспект свого стану, що також може бути індикатором їх психоемоційного благополуччя. Різні пріоритети в оцінці свого психоемоційного стану у чоловіків і жінок можуть впливати на їх стратегії адаптації до стресу і на загальний досвід життєвого задоволення.

Для з'ясування отриманої різниці в показниках методики «САН» у осіб двох груп було здійснено порівняльний аналіз (критерій U-Манна-Уїтні), що представлений в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Порівняння показників у двох груп

Назва шкал	Ср. значення в групі «жінки»	Ср. значення в групі «чоловіки»	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
самопочуття	43.044	51.05	291.5	0.024*
активність	44.444	49.55	333.5	0.097
настроїв	47.089	48.45	429.5	0.771

Назва шкал	Ср. значення в групі «жінки»	Ср. значення в групі «чоловіки»	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
загальний показник	135.156	149.05	345.0	0.136
самотність	23.867	20.85	511.0	0.386

Прим.: *- $p < 0,05$

Для з'ясування різниць у показниках методики «САН» серед респондентів двох груп (чоловіки та жінки) було застосовано порівняльний аналіз за допомогою критерію U-Манна-Уїтні. Результати цього аналізу наведені в таблиці 3.5, яка демонструє порівняння середніх значень для кожної шкали, а також статистичні показники, включаючи емпіричне значення критерію та рівень значимості.

Таблиця 3.5 показує, що по шкалі «самопочуття» спостерігається значуща різниця між групами ($p < 0,05$). У чоловіків середнє значення за цією шкалою становить 51,05 бала, що є вищим, ніж у жінок, де середнє значення дорівнює 43,044 бала. Це свідчить про те, що чоловіки в цілому оцінюють своє самопочуття більш позитивно, що також підтверджує попередні спостереження про загальне сприятливе психоемоційне благополуччя у чоловіків.

Щодо інших показників, таких як «активність», «настрій», «загальний показник активності» і «самотність», статистично значущих відмінностей не виявлено, оскільки рівень значимості для цих шкал перевищує поріг 0,05 (наприклад, $p = 0,097$ для шкали «активність», $p = 0,771$ для шкали «настрій»). Це означає, що ці показники не мають суттєвих відмінностей між групами чоловіків і жінок.

Проте, навіть якщо відмінності не є статистично значущими, можна відзначити певні тенденції. Зокрема, чоловіки демонструють тенденцію до

вищого рівня активності, настрою та загального почуття активності, що також корелює з результатами попередніх досліджень. Це може свідчити про те, що чоловіки мають більш оптимістичне сприйняття свого психоемоційного стану або менш критичний підхід до свого здоров'я і самопочуття в порівнянні з жінками.

З іншого боку, у жінок за показником «самотність» спостерігається зростання балів, що може вказувати на більш високий рівень переживання самотності в цій групі порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано з соціальними чи психологічними факторами, які сприяють відчуттю самотності у жінок, такими як більша емоційна чутливість або соціальні очікування щодо їх ролі в суспільстві. Враховуючи це, можна припустити, що жінки, ймовірно, більш схильні до самоспостереження, що може відобразитися в більш критичній оцінці власного стану та більшому переживанні самотності.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать про те, що хоча більшість показників не відрізняються статистично значущо між групами, все ж є деякі важливі тенденції. Вищий рівень самопочуття серед чоловіків та зростання балів за шкалою «самотність» серед жінок можуть свідчити про відмінності в сприйнятті власного стану та можливі соціокультурні фактори, що впливають на ці відмінності.

3.3. Порівняльний аналіз між групами

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами у групі чоловіків ми використали кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена). Дані представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Матриця значень кореляційного аналізу у групі чоловіків

	тривога	депресія	самопочуття	активність	настрій	загальний показник
самотність	0.161	0.336	-0.006	0.017	-0.038	0.003
тривога		0.1	0.184	0.306	-0.036	0.081
депресія			0.155	0.245	0.122	0.152
самопочуття				0.922***	0.824* **	0.928***
активність					0.831* **	0.937***
настрій						0.937***

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$

Для аналізу взаємозв'язку між різними шкалами у групі чоловіків було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.6, яка показує матрицю кореляцій між показниками різних шкал, включаючи тривогу, депресію, самопочуття, активність, настрій, загальний показник та самотність.

Примітно, що таблиця вказує на сильні кореляції між деякими шкалами. Зокрема, «самопочуття», «активність» і «настрій» мають дуже високі значення кореляції з «загальним показником активності». Так, наприклад, «активність» корелює з «загальним показником активності» на рівні 0.922, «настрій» має кореляцію 0.831 з «загальним показником активності», а «самопочуття» демонструє найвищу кореляцію (0.928) з «загальним показником активності». Це свідчить про те, що фізичний стан, енергійність і настрій є ключовими факторами, які сильно впливають на загальне відчуття активності та благополуччя у чоловіків.

Однак емоційні фактори, такі як самотність, тривога і депресія, мають менший вплив на загальний показник активності. Так, кореляція між «тривогою» і «загальним показником активності» дорівнює 0.161, а кореляція «депресії» з «загальним показником активності» — 0.336. Це вказує на слабший зв'язок між емоційними станами і фізичною активністю, що може відображати різницю в тому, як чоловіки сприймають своє благополуччя. Для них фізичні і поведінкові аспекти активності можуть бути важливішими для загального відчуття задоволення життям, ніж емоційні чи психологічні фактори, як-от тривога чи депресія.

З іншого боку, кореляція між «самопочуттям» і «тривогою» є дуже низькою (-0.006), що може вказувати на відсутність взаємозв'язку між фізичним самопочуттям і рівнем тривоги у чоловіків. Подібним чином, кореляція між «самопочуттям» і «депресією» становить 0.245, що свідчить про відносно слабший, але все ж наявний взаємозв'язок.

Отже, загалом результати аналізу демонструють, що для чоловіків важливішими є фізичні аспекти самопочуття, такі як активність і настрої, у порівнянні з емоційними чинниками, такими як тривога, депресія чи самотність. Відсутність сильних кореляцій між емоційними факторами і загальним показником активності вказує на те, що чоловіки, ймовірно, менш схильні до того, щоб емоційні переживання мали безпосередній вплив на їх фізичний стан чи рівень активності, порівняно з жінками.

При вивченні суттєвих зв'язків між шкалами всіх методик у групі жінок виявлені певні розбіжності, що відображають різницю в переживанні самотності. Дані наведені нижче в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Матриця значень кореляційного аналізу у групі жінок

	тритога	депресія	самопочуття	активність	настрій	загальний показник
самотність	0.19	0.395**	-0.274	-0.294	-0.388**	-0.347*
тритога		0.31*	-0.322*	-0.272	-0.332*	-0.307*
депресія			-0.425**	-0.338*	-0.344*	-0.399**
самопочуття				0.875***	0.89***	0.965***
активність					0.783***	0.899***
настрій						0.952***

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$

Отже, виявлені суттєві кореляційні зв'язки між різними шкалами, які дають глибше розуміння взаємодії емоційних і психофізичних факторів у досліджуваних групах. Перш за все, виявлено прямий зв'язок між шкалами «самотність» і «депресія», що має значення на рівні статистичної значущості $p < 0,01$. Це означає, що підвищений рівень самотності часто супроводжується посиленням депресивних симптомів, що є підтвердженням теорій, які вказують на соціальну ізоляцію як один з основних тригерів для депресії. Відчуття самотності може спричиняти погіршення емоційного стану через брак соціальної підтримки та незадоволеність базових потреб у спілкуванні та емоційному контакті. Одночасно депресія, у свою чергу, може сприяти посиленню самотності, адже люди з депресивними симптомами часто втрачають інтерес до соціальних взаємодій і мають обмежене бажання звертатися за підтримкою, що ще більше підсилює їх відчуття ізольованості.

Також виявлено зворотний зв'язок між шкалами «самотність», «настрій» та «загальний показник активності». Вищі рівні самотності корелюють з нижчим настроєм та зниженням загальної активності. Це може вказувати на те, що самотність стає бар'єром для емоційного та фізичного благополуччя. Люди, які відчують себе самотніми, можуть бути більш схильними до негативних емоцій, таких як пригнічений настрій, що знижує їх здатність до фізичної активності та мотивації до виконання повсякденних завдань. Цей зворотний зв'язок можна трактувати як результат зниження емоційної енергії через відсутність соціальних контактів і підтримки, що з часом може посилювати депресивні симптоми.

Прямий зв'язок між шкалами «тривога» та «депресія» також свідчить про те, що високий рівень тривоги часто супроводжується депресивними симптомами, що підтверджує наукові дослідження, які підкреслюють взаємозв'язок цих двох емоційних станів. Люди, які страждають від тривоги, часто фокусуються на стресових факторах, мають знижений рівень стресостійкості і схильні до негативних думок, що в кінцевому підсумку може сприяти розвитку депресії. Такі емоційні стани не лише погіршують психічний стан, але й негативно впливають на фізичне самопочуття, що стає очевидним у зворотному зв'язку тривоги з шкалами «самопочуття», «настрій» і «загальний показник активності». Підвищений рівень тривоги асоціюється з погіршенням самопочуття, зниженням настрою та зменшенням фізичної активності. Люди з високим рівнем тривоги можуть відчувати постійну втому, роздратованість, неспокій, що знижує їх мотивацію до активної участі в будь-яких фізичних чи соціальних активностях.

Зворотний зв'язок між «депресія» і «самопочуття», «активність», «настрій» та «загальний показник активності» ще раз підтверджує вплив депресивних симптомів на фізичне та емоційне благополуччя. Це є очікуваним результатом, оскільки депресивні стани часто супроводжуються відчуттям втоми, апатії та відсутністю енергії, що знижує мотивацію до

фізичної активності. Окрім того, депресивні розлади можуть викликати погіршення настрою, що, у свою чергу, впливає на загальний психофізичний стан людини.

Загалом, ці кореляційні зв'язки підтверджують важливість інтегрованого підходу до розуміння психоемоційних станів, де тривога, депресія, самотність, настрій та рівень активності взаємно впливають один на одного, утворюючи складний психологічний ланцюг. Це дозволяє підкреслити важливість надання психоемоційної підтримки та роботи з емоційними факторами для покращення загального самопочуття та активності, зокрема для людей, що стикаються з тривожними та депресивними симптомами.

З метою дослідити вплив стану самотності на загальну активність людини, було здійснено дисперсійний аналіз. Спочатку було вивчено дисперсію між даними показниками у групі жінок, яка представлена в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

**Дисперсійний аналіз (ANOVA) у групі жінок між показниками
«самотність» та «загальний показник активності»**

	df	SS	MS	F	Значимість F
Регресія	1	7687,36668	7687,36668	5,640873727	0,022076842
Залишок	43	58600,2778	1362,79716		
Всього	44	66287,6444			

Прим.: * - $p < 0,05$

Для дослідження впливу стану самотності на загальну активність людини було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) у групі жінок. Результати аналізу наведено в таблиці 3.8, де представлені такі статистичні показники: ступені свободи (df), сумарні квадратичні суми (SS), середнє

квадратичне відхилення (MS), F-статистика та значимість F (p-значення). У таблиці видно, що для регресії $df = 1$, для залишку $df = 43$, що відповідає загальному числу спостережень 44. Сумарна квадратична сума для регресії становить 7687,37, а для залишку — 58600,28. Середнє квадратичне відхилення для регресії становить 7687,37, а для залишку — 1362,80.

Значення F-статистики (5,64) та p-значення (0,022) вказують на статистичну значущість моделі на рівні $p < 0,05$. Це означає, що незалежна змінна — самотність — має суттєвий вплив на залежну змінну — загальний показник активності. Результати показують, що зміни у стані самотності можуть безпосередньо впливати на рівень загальної активності людини, включаючи її участь у соціальних та фізичних активностях.

Від'ємний коефіцієнт (-0,97) свідчить про обернений зв'язок між змінними. Це означає, що чим більше людина переживає почуття самотності, тим менше вона бере участь у різних формах активності. Зазначена залежність може включати як соціальну, так і фізичну активність, а також інші види діяльності, які вимагають участі людини. Тобто, стан самотності асоціюється з низьким рівнем мотивації до активної участі в соціальному житті та зниженням фізичної активності.

Особливістю отриманих результатів є те, що в групі чоловіків не було виявлено суттєвого зв'язку між самотністю та загальним показником активності. Це може свідчити про різні механізми впливу самотності на активність у чоловіків і жінок. Врахування статевих особливостей є важливим аспектом, оскільки вплив емоційних станів на активність може відрізнятися в залежності від статі. Такі результати можуть вимагати додаткових досліджень, спрямованих на глибше вивчення психологічних і соціальних аспектів, які визначають рівень активності у чоловіків та жінок, особливо в контексті самотності.

Для вивчення різниці між групами жінок та чоловіків за основними показниками, був зроблений порівняльний аналіз (критерій U-Манна-Уїтні) та представлений в таблиці 3.9.

Результати порівняльного аналізу між двома групами

Назва шкал	Ср. значення в групі «жінки»	Ср. значення в групі «чоловіки»	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
самотність	23.867	20.85	511.0	0.386
тривога	13.800	5.65	664.5	0.002**
депресія	14.000	8.75	616.5	0.018*
самопочуття	43.622	51.05	288.5	0.022*
активність	44.444	49.55	333.5	0.097
настрій	47.089	48.45	429.5	0.771
загальна активність	135.156	149.05	345.0	0.136

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Для вивчення різниці між групами жінок і чоловіків за основними показниками був проведений порівняльний аналіз за допомогою критерію U-Манна-Уїтні, результати якого представлені в таблиці 3.9. У таблиці наведені середні значення показників для кожної з груп, емпіричне значення критерію та рівень значимості для кожного з показників.

Таблиця 3.9 демонструє порівняння за кількома важливими шкалами, зокрема «самотність», «тривога», «депресія», «самопочуття», «активність», «настрій» і «загальна активність». Згідно з результатами, для більшості шкал не спостерігається статистично значущих різниць між групами (показники «активність», «настрій», «загальна активність» мають $p > 0,05$),

проте є значущі різниці за шкалами «тривога», «депресія» та «самопочуття», де р-значення становить менше 0,05.

Зокрема, рівень тривоги у жінок є значно вищим, ніж у чоловіків ($p = 0,002$). Це свідчить про те, що жінки більш схильні до переживання тривоги, що може бути пов'язано з різними соціальними, культурними та психологічними факторами. Зокрема, жінки можуть піддаватися більшому стресу через виконання багатьох соціальних ролей — як у родині, так і на роботі. Високий рівень тривоги без належного контролю може призвести до розвитку депресивних симптомів, що підтверджується значущістю різниці за шкалою «депресія» ($p = 0,018$).

У той час як у жінок спостерігається підвищена тривожність і схильність до депресії, у чоловіків на першому плані знаходиться самопочуття ($p = 0,022$). Це може вказувати на те, що чоловіки більше зосереджуються на своєму фізичному та соціальному самовизначенні, прагнучи досягти матеріальних чи статусних цілей. Водночас менша вираженість тривожності в чоловіків може бути пов'язана з соціальними стереотипами, які обмежують їх виявлення емоцій. Внаслідок цього чоловіки можуть не так відкрито виражати свої емоційні переживання, що спричиняє меншу схильність до тривоги порівняно з жінками.

Отже, порівняльний аналіз показав суттєві відмінності між групами за психоемоційними показниками. Жінки більш схильні до переживання тривоги, що може призводити до депресії, тоді як чоловіки зосереджуються на самопочутті та соціальному самовизначенні, що також може призвести до психоемоційних проблем, але з іншими механізмами. Ці результати підкреслюють важливість врахування статевих аспектів при аналізі психоемоційних реакцій, оскільки біологічні, соціальні та культурні чинники можуть мати значний вплив на переживання стресу та емоційних труднощів.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі роботи проведено детальне емпіричне дослідження феномену самотності, яке включало використання кількох психодіагностичних методик. Кожна з методик надала важливу інформацію щодо психологічного стану респондентів, а результати аналізу підтвердили наявність тісного зв'язку між переживанням самотності та емоційним благополуччям.

Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона виявила, що більшість респондентів мають середній рівень самотності, однак високий рівень цього стану частіше спостерігається у жінок. Жінки схильні до більш глибокого переживання емоційної ізоляції, що може бути обумовлено соціальними факторами, такими як очікування відносно їхніх емоційних ролей. Чоловіки, хоча й рідше повідомляли про високий рівень самотності, однак зазначали складнощі з вираженням емоцій, що також може впливати на їхній стан.

Шкала тривоги Бека (BAI) продемонструвала, що високий рівень тривоги прямо корелює з інтенсивністю самотності. Особи, які мають сильне відчуття ізоляції, демонструють підвищені показники тривоги. Ця залежність підтверджує, що переживання самотності супроводжується когнітивними спотвореннями, які посилюють тривожність, особливо у ситуаціях соціальної взаємодії.

Методика САН показала, що у респондентів, які вказали на високий рівень самотності, спостерігалися низькі показники за всіма шкалами методики. Самопочуття характеризувалося виснаженням, активність була зниженою, а настрої — депресивним. Це свідчить, що самотність негативно впливає на фізіологічний стан, знижуючи енергетичний потенціал і спроможність до продуктивної діяльності.

Гендерні відмінності у сприйнятті самотності виявилися статистично значущими. Жінки частіше повідомляли про потребу в емоційній підтримці, тісних зв'язках і увазі з боку близьких, тоді як чоловіки, хоч і меншою

мірою, фокусувалися на раціональних підходах до вирішення проблеми. Також у чоловіків самотність частіше асоціюється з ізоляцією через зовнішні обставини, тоді як у жінок це більше пов'язано з емоційною незадоволеністю.

Використання кореляційного аналізу дозволило встановити значущі зв'язки: у групі жінок встановлено суттєві прямі кореляційні зв'язки між показниками «самотність» та «депресія» ($p < 0,01$), що свідчить про значний вплив самотності на розвиток депресивних станів через брак соціальної підтримки. Кореляція між «тривогою» та «депресією» ($p < 0,05$) вказує, що підвищена тривога погіршує емоційний стан, сприяючи депресії.

Аналіз відмінностей за шкалою «самотність» показав, що середнє значення у чоловіків (23,867) перевищує показник у жінок (20,85), проте рівень значущості ($p = 0,386$) не підтвердив різниці. Натомість за шкалою «тривога» середнє значення у чоловіків (13,800) значно перевищує показник у жінок (5,600), що підтверджується ($p < 0,01$). Подібно, за шкалою «депресія» у чоловіків середнє значення (14,000) також перевищує жіноче (8,75) ($p < 0,05$), що свідчить про більшу схильність чоловіків до депресивних станів.

Значення F-статистики (6,228) та p-значення (0,016) вказують на значний вплив самотності на депресію у жінок. Ці дані демонструють взаємозв'язок між емоційними станами та ізоляцією, підкреслюючи важливість врахування гендерних особливостей у психологічній підтримці.

Отримані результати підтверджують, що самотність є багатогранним феноменом, який тісно пов'язаний із психологічним станом особистості. Вона не лише впливає на емоційне благополуччя, але й знижує рівень життєвої активності, погіршує загальне самопочуття та може бути причиною розвитку психічних розладів. Дані роботи можуть бути використані у психологічній практиці для створення програм психоемоційної підтримки, спрямованих на зниження негативного впливу

самотності, посилення стресостійкості та формування здорових соціальних зв'язків.

ВИСНОВКИ

Тема "Переживання самотності як актуальна проблема сучасності" є надзвичайно актуальною у сучасних умовах, оскільки глобальні соціальні зміни, урбанізація, цифровізація та пандемії значно впливають на рівень

соціальної ізоляції та емоційного благополуччя людей. Самотність стала однією з провідних проблем, яка охоплює різні вікові, гендерні та соціальні групи, викликаючи негативні наслідки, такі як підвищення рівня тривожності, депресії, порушення соціальної адаптації та зниження якості життя. Особливо це стосується тих, хто через особистісні або зовнішні обставини відчуває дефіцит емоційної підтримки або нестачу соціальних зв'язків. У цьому контексті дослідження феномену самотності дозволяє глибше зрозуміти його психосоціальні компоненти, емоційні реакції та їхній вплив на загальне благополуччя особистості.

На підставі викладеного матеріалу можна зробити висновок, що всі поставлені завдання були виконані:

1. Проаналізовано погляди науковців щодо проблеми розуміння феномену самотності. Виявлено, що самотність є багатограним і багатовимірним явищем, яке охоплює психологічні, соціальні, екзистенційні та культурні аспекти. Вона може проявлятися як емоційний стан, що виникає через брак значущих соціальних зв'язків, як наслідок когнітивного дисонансу між очікуваними і реальними стосунками, або як глибоке екзистенційне переживання власної унікальності та ізоляції. Культурологічний аспект наголошує на впливі соціальних норм та традицій на сприйняття самотності: у колективістських культурах вона частіше сприймається як негативне явище, тоді як в індивідуалістичних культурах може розглядатися як можливість для особистісного зростання. У результаті аналізу сучасних теоретичних підходів, таких як когнітивний, феноменологічний, екзистенційний та інтеракціоністський, зроблено висновок, що всі вони роблять вагомий внесок у розуміння складної природи самотності та її впливу на людину.
2. Емпірично досліджено особливості переживання стану самотності у жінок та чоловіків, що дало змогу виявити значущі гендерні відмінності у сприйнятті та реакціях на цей стан. Встановлено, що

переживання самотності має різні прояви у жінок і чоловіків, які обумовлені як психологічними, так і соціокультурними факторами. Жінки частіше стикаються із самотністю, яка пов'язана з емоційним незадоволенням і відчуттям браку підтримки. Цей стан у них часто супроводжується погіршенням настрою, зниженням активності та відчуттям ізоляції, що негативно впливає на загальне психоемоційне благополуччя. Емоційні потреби жінок і прагнення до близьких, підтримувальних стосунків сприяють тому, що самотність у них часто набуває форми емоційного відчуження, що має виражений вплив на їхній психологічний стан.

На відміну від цього, у чоловіків самотність частіше асоціюється з соціальною ізоляцією, відчуттям неповноцінності у соціальних ролях та нестачею соціального визнання. Зокрема, чоловіки більш схильні до переживання самотності, пов'язаної з зовнішніми факторами, такими як професійні труднощі, нестабільність у стосунках або відсутність можливостей для соціальної інтеграції. Виявлені статистично значущі зв'язки між самотністю, тривогою та депресією у жінок ($p < 0,01$), що свідчить про тісну взаємодію цих факторів і їхній комплексний вплив на психічне здоров'я. Виявлення цього зв'язку підтверджує, що високий рівень самотності у жінок може бути значущим показником ризику розвитку тривожних розладів та депресивних станів, оскільки емоційні проблеми часто є основним тригером для їхнього розвитку.

У чоловіків також було зафіксовано підвищений рівень тривожності та депресії в ситуаціях соціального відчуження ($p < 0,05$). Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями, які вимагають від чоловіків демонструвати емоційну стійкість та незалежність. Відсутність соціальної підтримки та труднощі у вираженні емоційного стану можуть сприяти виникненню відчуття самотності, що у свою чергу впливає на розвиток тривожних і депресивних симптомів. Ці

результати підкреслюють необхідність врахування гендерних аспектів при аналізі впливу самотності на психологічне благополуччя. Вони демонструють, що підхід до підтримки і корекції самотності має бути адаптований до специфіки кожної статі, щоб ефективно реагувати на їхні психологічні потреби та сприяти поліпшенню емоційного стану.

3. Вивчено психосоціальні компоненти самотності у респондентів двох груп. Вивчено психосоціальні компоненти самотності у респондентів двох груп, що дало змогу виявити ключові аспекти впливу самотності на різні сфери життя особистості. Аналіз показав, що самотність є комплексним і багатовимірним явищем, яке глибоко впливає на емоційний стан, соціальну активність, рівень фізичного самопочуття, а також на здатність адаптуватися до зовнішніх умов. У жінок спостерігається більш виражена емоційна чутливість до самотності, що проявляється у зниженні настрою, втраті зацікавленості у звичних справах, зниженні соціальної активності та погіршенні самопочуття. Ці показники свідчать про глибоке переживання емоційного відчуження, яке супроводжується відчуттям ізоляції та самотності. Також було встановлено, що фізичний стан, енергійність і настрій є ключовими елементами, які взаємодіють із переживанням самотності. Зокрема, низький рівень фізичного самопочуття і знижена енергійність часто супроводжують відчуття самотності, погіршуючи якість життя та самопочуття респондентів. Водночас тривога та депресія виступають медіаторами, які значно посилюють вплив самотності на психосоціальний стан особистості. Це підтверджується тим, що високий рівень самотності часто супроводжується підвищенням тривожних та депресивних симптомів, які, у свою чергу, поглиблюють відчуття ізоляції та знижують загальний рівень адаптації до життя. Ці дані підкреслюють важливість комплексного

підходу до розуміння самотності, що враховує як емоційні, так і соціальні, а також фізіологічні компоненти цього стану.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість багатовимірного підходу до аналізу самотності, який враховує як індивідуальні психологічні особливості, так і соціальні та культурні контексти. Вони можуть стати основою для розробки цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження негативного впливу самотності, підвищення рівня стресостійкості, соціальної інтеграції та загального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. Вісник Національного університету оборони України, 5 (36), 2013. URL: <http://surl.li/xnstqi>

2. Аль-Ріяхі К. Г. Соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків. 2020. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fd9c7d38-dfc2-4d85-a365-914fd7553f39/content>
3. Башманівська Я. В. Самотність людини в умовах глобалізації. 2015. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18836/1/dys_Bashmanivska.pdf
4. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності. 2018. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1595>
5. Бондаренко Т. Л. Психодіагностична та психокорекційна робота з дітьми, що схильні до суїциду або здійснили спробу суїциду: Методичний посібник. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності. 2018. URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/>
6. Боулбі, Дж. Прив'язаність і втрата. Київ: Літера ЛТД. 2018.
7. Бресешер А. М. Самотність — хвороба 21-го століття? Що ми знаємо про цей стан та його вплив на здоров'я. 2024. URL: <https://berezhysebe.com/yak-pidtrymaty-sebe-koly-samotno/>
8. Брюховецька О. В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки», Серія «Управління та адміністрування» (психол. 053, екон. 051, держ. управ. 281) (Категорія «Б»). Вип. 25(54), 2023. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulletin_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf
9. Вплив самотності на психічне здоров'я та способи подолання. Psychologist: веб-сайт. 2024. URL: <https://psychologist.com.ua/samotnist-yak-vona-vplivae-na-psixichne-zdorovyua-i-yak-z-neyu-borotisyua/>

- 10.Глова М. Соціально-психологічні особливості переживання самотності у жінок віку середньої дорослості під час пандемії. 2022. URL: <http://surl.li/clkvga>
- 11.Горіна О. Особистісні прояви проблеми самотності в сучасній психології. Перспективи та інновації науки. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/374347670_OSOBISTISNI_PROBLEMI_SAMOTNOSTI_V_SUCASNIJ_PSIHOLOGII
- 12.Гудімова А. Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація. 2021. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df41051014/diss_GudimovaAH.pdf
- 13.Гуревич П.С. Психоаналіз. Самотність як феномен народжується в процесі індивідуалізації. 2013. URL: https://stud.com.ua/16535/psihologiya/samotnist_fenomen_narodzhuetsya_a_protsezi_individualizatsiyi#google_vignette
- 14.Гуцан О., Кокоріна Ю. Є. Зв'язок самоствавлення та образу Я в юнацькому віці. 2022. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=HUNJmEkAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=HUNJmEkAAAAJ:YFjsv_pBGBYC
- 15.Двигалюк А. Зв'язок відчуття самотності і самоствавлення студентів під час дистанційного навчання в умовах пандемії. 2022. С. 11, 9-27. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55536/1/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8E%D0%BA%20%D0%90.%D0%A1..pdf>
- 16.Дем'яненко Ю. О., Бойправ О. О. Самотність як соціально-психологічний феномен. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи

- MBC Україна. 2020. URL:
https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/60.pdf
17. Дідик Н. М., Логвіна О. А., Руденок А. І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. Габітус: психологія особистості, Вип. 33. 2022. С. 86-91.
18. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 9, 2011. С. 86. URL:
<https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol9/010.pdf>
19. Євченко І. М. Емпіричне дослідження стратегії самоствердження студентів з погляду часової перспективи. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 4 (35). 2013. С. 207.
20. Качоппо, Дж., Патрік, В. Самотність: Людська природа і потреба у соціальних зв'язках. 2012.
21. Київський інститут гештальта і психодрами. Екзистенційна самотність в парі. 2021. <http://surl.li/uslont>
22. К्लешонкіна О. І., Смокова Л. С. Психологічні аспекти проблеми самотності в сучасному суспільстві. 2014. С. 117–125.
23. Кокоріна Ю. Є. Як жити у світі людей: питання представленості суб'єкта в полі присутності іншого. 2020. URL:
https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=HUNJmEkAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=HUNJmEkAAAAJ:NMxIID16LWMC
24. Купер О. Д. Психологічні особливості становлення довіри/недовіри в онтогенезі. 2022. С. 21.
25. Кушіль О. Л. Вплив самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку. 2024. С. 6, 17-19 URL:
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25313/1/kushil_2024.pdf

- 26.Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. 2021. URL: https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/191
- 27.Лисакович В. Проблема самотності у сучасному світі. Журнал Наука. Освіта. Молодь. 2013. С. 91-92.
- 28.Миронов А. В. Самотність як ірраціональний розвиток особистості у філософії С. Кіркегора // Філософські обрії. 2010. №23. С. 33 – 45.
- 29.Мінаєва Н.С. Актуальні проблеми теорії і практики сучасної психології. Психологія самотності. 2018. URL: https://stud.com.ua/134127/psihologiya/psihologiya_samotnosti
- 30.Нестеренко І. І. Переживання самотності особистістю: соціально-психологічний аспект. Габітус: соціальна психологія, юридична психологія, Вип. 39. 2022. С. 229-233.
- 31.Онопrienко Д. Л. Особливості переживання самотності у дітей старшого шкільного віку. 2024. С. 16. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/53f5de89-10ce-428b-9deb-1ac4f582830e/content>
- 32.Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». e-pidruchniki.com: веб-сайт. URL: https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diagnostiki_rivn_ua_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html
- 33.Петрова, О. А., Сидорова, Л. М. (2020). Психологічні аспекти самотності: Причини та шляхи подолання. Науковий журнал з психології та педагогіки, 3(15), 45-54.
- 34.Піменова О. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження). Український соціологічний журнал. № 1–2. 2013. С. 82-86.
- 35.Погорелова М. Г. Переживання самотності як предиктор руйнації психічного здоров'я в ранньому юнацькому віці. 2023. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8039>

36. Погоріла М. І. Особливості переживання самотності у юнацькому віці. 2023. URL: <http://surl.li/mwzeot>
37. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен // Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка". 2013. Вип. 23. С. 206 – 214 с.
38. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р. П. Попелюшко // Зб. наук. пр. Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – № 2 (8). 2013. С. 212 – 216.
39. Самотність — це вибір або неповноцінність людини?. HoldYou: веб-сайт. 2023. URL: <https://holdyou.net/news/odinochestvo-eto-vybor-ili-nepolnotsennost>
40. Словник психологічних термінів. 2015. Національний фармацевтичний університет: веб-сайт. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/>
41. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. №2. 2018. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/15.pdf
42. Тривога. Вікіпедія: веб-сайт. 2024. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0>
43. Фромм, Е. Втеча від свободи. Київ: Наш Формат. 2019.
44. Ханларова М. А. М. Особливості саморегуляції та образу “я” у працівників ДСНС України, які переживають самотність. 2021. С. 15-16. URL: <http://rkr.nuczu.edu.ua/images/053/mag/2021/KHanlarov.pdf>
45. Чому виникає почуття самотності та як його позбутися. Rozmova: веб-сайт. URL: <https://www.rozmova.me/blog/chomu-vinikaie-pochuttya-samotnosti-ta-yak-yogo-pozbutisya>

46. Шевченко В. Є. Тест САН (Самопочуття, активність, настрої), 2019.
URL: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html>
47. Шкала Бека для оцінки тривожності. Rozmova: веб-сайт. URL: <https://www.rozmova.me/test/shkala-beka-dlya-ocinki-trivozhnosti>
48. Шкала депресії Бека. Вікіпедія: веб-сайт. URL: <http://surl.li/qcmshh>
49. Aartsen, M. J., & Jylhä, M. Onset of loneliness in older adults: Results of a 28-year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), 2011. С. 31–38.
50. Blagin V., Ergunova O., Pyankova S. Loneliness As A Social Problem Of A Modern Metropolis. 2017. URL: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2018.04.9>
51. Bodford J. E. Loneliness in Modern Life. In: *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/318164494_Loneliness_in_Modern_Life
52. Bolmsjö, I., Tengland, P. A., & Rämgård, M. Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 26(5), 2019. С. 1310–1325.
53. Brodowicz M. Loneliness In The Modern World. 2024. URL: <https://aithor.com/essay-examples/loneliness-in-the-modern-world>
54. Burnett D. A psychologist explains how modern life is making us lonely, but it doesn't have to. 2021. URL: <https://www.sciencefocus.com/news/a-psychologist-explains-how-modern-life-is-making-us-lonely-but-it-doesnt-have-to>
55. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 2006. С. 1054–1085.

56. Ettema, E. J., Derksen, L. D., & van Leeuwen, E. Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 2010. C. 141–169.
57. Garnow, T., Garmy, P., Edberg, A. K., & Einberg, E. L. Deeply lonely in the borderland between childhood and adulthood: Experiences of existential loneliness as narrated by adolescents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1). 2022.
58. Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159. 2020.
59. Helm, P. J., Medrano, M. R., Allen, J. J. B., & Greenberg, J. Existential isolation, loneliness, depression, and suicide ideation in young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8), 2020. C. 641–674.
60. Helm, P. J., Rothschild, L. G., Greenberg, J., & Croft, A. Explaining sex differences in existential isolation research. *Personality and Individual Differences*, 134, 2018. C. 283–288.
61. Jeste D.V., Lee E.E., Cacioppo S. Battling the Modern Behavioral Epidemic of Loneliness: Suggestions for Research and Interventions. 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7483387/>
62. Kuleshova O. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Psychology Travelogs*. 2023. URL: <http://surl.li/yplmyu>
63. Mayers, A. M., Naples, N. A., & Nilsen, R. D. Existential issues and coping: A qualitative study of low-income women with HIV. *Psychology & Health*, 20(1), 2005. C. 93–113.
64. McKenna-Plumley, P. E., Turner, R. N., & Yang, K. “It’s a feeling of complete disconnection”: Experiences of existential loneliness from youth to older adulthood. *BMC Psychology*, 11, 2023. C. 408.
65. Mushtaq R., Shoib S., Shah T., Mushtaq S. Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health: a review on the

- psychological aspects of loneliness. 2014. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4225959/>
66. Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. Relationship between loneliness, psychiatric disorders, and physical health: A review on the psychological aspects of loneliness. *Open Journal of Psychiatry*, 2014. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4225959/>
67. Pines, E. C., Helm, P. J., Yawger, G. C., Long, A. E., & Scharnetzki, L. Feeling out of (existential) place: Existential isolation and nonnormative group membership. *Group Processes & Intergroup Relations*, 25(4), 2022. C. 990–1010.
68. Sand, L., & Strang, P. Existential loneliness in a palliative home care setting. *Journal of Palliative Medicine*, 9(6), 2006. C. 1376–1387.
69. Sundström, M., Blomqvist, K., & Edberg, A. K. Being a volunteer encountering older people's loneliness and existential loneliness: Alleviating loneliness for others and oneself. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 35(2), 2021. C. 538–547..
70. Trinh T.D. Solving the Modern Loneliness Epidemic: Say I Do to AI. 2023. URL: <https://fptsoftware.com/resource-center/blogs/solving-the-modern-loneliness-epidemic-say-i-do-to-ai>
71. Van Tilburg, T.G. Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*, Volume 61, Issue 7. 2020. C. 335–e344. URL: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/61/7/e335/5865445?login=false#303242241>