

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

**ТКАЧОВА МАРИНА ВАЛЕРІЇВНА
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Освітній ступінь Магістр

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Науковий керівник: доцент, кандидат
психологічних наук

КУЛЬЧИЦЬКА АННА ВАЛЕРІЇВНА

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № _____
засідання кафедри
від _____ 202 р.
Завідувач кафедри

ЛУЦЬК – 2025

Анотація

Проблема самотності в сучасному суспільстві набуває особливої актуальності, оскільки швидкі соціальні трансформації, цифровізація комунікацій, урбанізаційні процеси та глобальні кризи суттєво впливають на міжособистісні відносини. Особливо вразливою до переживання самотності є підліткова вікова група — період становлення ідентичності, пошуку соціального визнання та формування автономності. Самотність у цей час може бути як етапом розвитку внутрішнього світу особистості, так і фактором ризику для емоційного дистресу, депресії, тривожності, девіантної поведінки та дезадаптації.

В ході експерименту нами було проведено аналіз даних 63 осіб (30 хлопців та 33 дівчини) – учні Комунального закладу загальної середньої освіти “Луцький ліцей №5 Луцької міської ради”, віком від 15 до 17 років.

Експериментальна частина роботи передбачала визначення загального рівня самотності за UCLA Loneliness Scale («Шкала самотності») (D. W. Russell, L. A. Replau, M. L. Ferguson) та здійснено типологізацію переживань за опитувальником Е. Рогової «Діагностика переживання самотності». Для виявлення гендерно-специфічних особливостей властивостей, які можуть корелювати з переживанням самотності, застосовано 16-факторний опитувальник Р. Кеттела (форма С) та тест САМОАЛ — «Визначення рівня самоактуалізації особистості» Е. Шострома.

Аналіз отриманих результатів показав, що підліткова самотність здебільшого має тимчасовий і реактивний характер, зумовлений зовнішніми стресорами та змінами у соціальному середовищі. Найчастіше вона виявляється як емоційна самотність, спричинена браком емоційно значущих контактів або розривом близьких стосунків. Її виникненню сприяють занижена самооцінка, недостатній розвиток комунікативних навичок, ригідність і надмірна критичність у взаємодії, а також низький рівень саморозуміння, що породжує внутрішні суперечності та уникнення контактів. Попри загальну орієнтацію підлітків на самоактуалізацію, надмірна автономність може трансформуватися в усамітнення, коли фокус спрямовується переважно на внутрішній світ, а соціальна активність знижується. Кореляційний аналіз підтверджує, що високі показники домінантності й прямолінійності підвищують ризик соціальної ізоляції, тоді як комунікабельність, інтегрованість у групу та адекватна самооцінка зменшують імовірність самотності. Гендерні відмінності полягають у тому, що дівчата схильні до короткочасних, емоційно забарвлених проявів самотності, тоді як хлопці частіше переживають її довше через меншу гнучкість у подоланні стресу. Автономність по-різному впливає на обидві групи: у дівчат — підсилює ізолюваність, у хлопців — відповідає очікуванням самотності, не провокуючи самотності.

Abstract

The issue of loneliness in modern society has gained particular relevance as rapid social transformations, the digitalization of communication, urbanization processes, and global crises have significantly affected interpersonal relationships. Adolescence is especially vulnerable to experiencing loneliness, representing a critical period of identity formation, the search for social recognition, and the development of autonomy. During this stage, loneliness can serve both as a developmental phase in the formation of one's inner world and as a risk factor for emotional distress, depression, anxiety, deviant behavior, and maladjustment.

The experimental part of this study involved analyzing data from 63 participants (30 boys and 33 girls), students of the Municipal Secondary Educational Institution "Lutsk Lyceum No. 5 of the Lutsk City Council," aged 15 to 17. The research assessed the overall level of loneliness using the UCLA Loneliness Scale (D. W. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson) and identified types of loneliness based on E. Rogova's Questionnaire "Diagnosis of Loneliness Experiences." To determine gender-specific features of traits correlated with loneliness, two additional tools were applied: R. Cattell's 16-Factor Personality Questionnaire (Form C) and E. Shostrom's Self-Actualization Test.

The results indicated that adolescent loneliness is primarily temporary and reactive, arising from external stressors and changes in the social environment. It most often manifests as emotional loneliness caused by the lack of meaningful attachment or the loss of close relationships. Factors contributing to loneliness include low self-esteem, underdeveloped communication skills, rigidity, excessive self-criticism and criticism of others, as well as insufficient self-understanding that leads to internal conflict, impulsive decisions, or social withdrawal. Although adolescents are generally oriented toward self-actualization, excessive autonomy may transform into isolation, shifting focus toward the inner world and reducing social engagement.

Correlation analysis revealed that higher levels of dominance and straightforwardness increase the risk of social rejection and isolation, while sociability, group integration, and adequate self-esteem serve as protective factors. Gender differences mainly concern the form and duration of loneliness: girls tend to experience short-term, emotionally intense episodes and show greater sensitivity to relationship dynamics and stress, whereas boys are more prone to prolonged experiences of loneliness due to lower flexibility in coping with stressors. Autonomy has a divergent effect: in girls, high autonomy tends to intensify isolation, while in boys, it aligns with normative expectations of independence and does not necessarily heighten loneliness.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПРОЯВУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	10
1.1. Особливості розвитку особистості в підлітковому віці.	10
1.2. Феноменологія поняття самотності у психологічній та філософській літературі	13
1.3. Фактори та механізми формування самотності в підлітковому віці і її вплив на доросле життя.	16
1.4. Індивідуально-психологічні особливості самотньої особистості. Особистісні передумови формування самотності.	21
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ	26
2.1. Організація емпіричного дослідження	26
2.2. Характеристика комплексу методів дослідження самотності у підлітків	26
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	29
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самотності в сучасному суспільстві набуває особливої актуальності, оскільки швидкі соціальні трансформації, цифровізація комунікацій, урбанізаційні процеси та глобальні кризи суттєво впливають на міжособистісні відносини. Особливо вразливою до переживання самотності є підліткова вікова група — період становлення ідентичності, пошуку соціального визнання та формування автономності. Самотність у цей час може бути як етапом розвитку внутрішнього світу особистості, так і фактором ризику для емоційного дистресу, депресії, тривожності, девіантної поведінки та дезадаптації.

У європейських країнах останнє десятиліття засвідчило зростання рівня самотності серед підлітків (Maes et al., 2019), що дослідники пов'язують із цифровими формами соціалізації, скороченням живого спілкування та зниженням соціальної підтримки у шкільному середовищі. Проте в Україні ці тенденції мають додатковий контекст, пов'язаний із тривалими соціальними потрясіннями — війною, внутрішнім переміщенням населення, розлукою родин, втратою друзів і зміною звичного освітнього простору. У підлітків це посилює почуття соціальної ізоляції, емоційного розриву з однолітками, невпевненості у майбутньому, а отже — підвищує ймовірність переживання хронічної самотності.

Порівняно з підлітками країн Західної Європи, де переважають індивідуалістичні цінності та вищий рівень психологічної автономії (Rokach, 2018), українські підлітки виростають у культурному середовищі, де високою залишається значущість сімейних і групових зв'язків. Тому розрив або втрата цих зв'язків переживається гостріше, а відчуття самотності має емоційно насичений і травматичний характер. Водночас, на тлі війни та міграційних процесів спостерігається парадоксальне поєднання колективної солідарності з внутрішньою психологічною ізоляцією, що створює унікальний фон для вивчення феномену самотності серед українських підлітків.

Додатковим чинником є вплив цифрового простору: з одного боку, соціальні мережі забезпечують ілюзію постійної присутності інших, а з іншого — сприяють формуванню поверхневих зв'язків і соціального порівняння, що підсилює суб'єктивне відчуття відчуження (Hawkley & Casio, 2010). Тому дослідження переживання самотності підлітками в Україні має враховувати поєднання соціокультурних, воєнних і цифрових чинників, що визначають специфіку цього періоду.

З огляду на зазначене, вивчення гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці набуває особливої наукової й практичної значущості. Гендерна специфіка виявляється у відмінностях способів емоційного реагування, потреб у соціальній підтримці, когнітивних інтерпретацій та стратегій подолання самотності. У міжнародних дослідженнях (Maes, Klimstra & Van den Noortgate, 2019; Rokach, 2018; Neto, 2014) підкреслюється, що дівчата частіше переживають емоційний аспект самотності, тоді як хлопці — соціальний, поведінковий, пов'язаний із зовнішньою ізоляцією чи агресивним копінгом. В українських вибірках ці відмінності потребують додаткової перевірки з урахуванням культурних норм емоційної експресії, очікувань щодо гендерних ролей і специфіки поствоєнного досвіду.

Мета дослідження: Виявити та проаналізувати гендерні особливості переживання самотності в підлітковому віці, визначити психологічні чинники, що зумовлюють різницю у її структурі та інтенсивності.

Відповідно до зазначеної мети дослідження сформульовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасних психологічних і філософських концепцій самотності, визначити її сутність, структуру, динаміку та місце у системі емоційно-особистісних явищ.
2. Проаналізувати вікові особливості прояву самотності в підлітковому періоді на основі узагальнення емпіричних і

теоретичних досліджень, що стосуються соціально-психологічних аспектів становлення особистості в підлітковому віці.

3. Провести емпіричне дослідження рівнів та форм переживання самотності у підлітків, виявити типологію її проявів і специфіку впливу на емоційно-ціннісну сферу особистості.
4. Визначити особистісні характеристики, що виступають психологічними предикторами (каталізаторами) виникнення й розвитку почуття самотності в підлітковому віці.
5. Дослідити взаємозв'язок між особливостями самоактуалізації та переживанням самотності у підлітків, з'ясувати роль окремих компонентів самоактуалізації в динаміці формування цього стану.
6. Встановити кореляційні взаємозв'язки між індивідуально-психологічними особливостями досліджуваних (емоційна стабільність, самооцінка, рівень рефлексивності тощо) та характеристиками переживання самотності.
7. Виявити гендерні відмінності у структурі, рівнях та змісті переживання самотності в підлітковому віці, а також визначити специфічні чинники її формування у хлопців та дівчат.

Об'єкт дослідження. Психологічне переживання самотності в підлітковому віці.

Предмет дослідження. Гендерні особливості прояву, структури та чинників переживання самотності у підлітків.

Наукова новизна одержаних результатів. Вперше у вітчизняному психологічному контексті системно проаналізовано гендерні відмінності переживання самотності підлітками. Визначено структурно-функціональну модель переживання самотності з урахуванням гендерної специфіки когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Емпірично встановлено зв'язок між рівнем самотності та особистісними характеристиками (самооцінка, емоційна чутливість, соціальна тривожність) у підлітків різної статі. Уточнено

психологічний зміст понять «підліткова самотність» та «гендерна специфіка переживання самотності».

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів освітніх закладів для раннього виявлення емоційної ізоляції та профілактики підліткової дезадаптації; розробці програм психокорекції та розвитку емоційної компетентності підлітків з урахуванням гендерних особливостей; підготовці навчально-методичних матеріалів для курсів з вікової та педагогічної психології, психології особистості; подальших наукових дослідженнях проблем емоційного благополуччя та психічного здоров'я підлітків.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили провідні концепції та наукові підходи до розуміння феномену самотності, її структурних компонентів, динаміки та зв'язку з розвитком особистості у підлітковому віці. У роботі використано концепцію способів переживання самотності (К. Рубінштейн, Ф. Шейвер), яка розкриває різні когнітивно-емоційні стратегії реагування на стан ізолюваності, а також концепцію основних видів самотності (Е. Рогова), що дозволяє диференціювати емоційну, соціальну та екзистенційну її форми. Важливим методологічним орієнтиром стала теорія синдромів самотності (Д. Янг), яка розглядає самотність як комплексний психічний синдром, пов'язаний із дефіцитом міжособистісних відносин, деформацією самооцінки та емоційною відчуженістю. Значущими для дослідження є також положення гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Шостром), які трактують самотність не лише як деструктивний стан, а й як потенційно конструктивний етап самопізнання, необхідний для актуалізації особистісного потенціалу та становлення автентичності. Ці ідеї дозволяють розглядати переживання самотності у підлітків як важливу ланку процесу саморозвитку, пов'язану з формуванням здатності до саморефлексії, автономії та внутрішньої зрілості. Методологічну основу становлять також положення загальної, вікової та педагогічної психології щодо закономірностей розвитку особистості в підлітковому та юнацькому віці (І. Кон, Л. Виготський, Г. Костюк, Л. Орбан-

Лембрик, З. Молчанова та ін.). Ці автори підкреслюють, що саме підлітковий період є сензитивним для становлення соціальної ідентичності, системи цінностей і міжособистісних зв'язків, а відтак — найбільш уразливим до виникнення почуття самотності як реакції на невідповідність між потребою у спілкуванні та реальними соціальними контактами. Додатковим методологічним підґрунтям виступають положення соціально-психологічних теорій міжособистісної взаємодії (Д. Майєрс, Г. Олпорт, Л. Фестінгер), що пояснюють соціальну детермінованість феномену самотності та роль соціального порівняння у формуванні суб'єктивного відчуття ізольованості.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукової літератури, загальнонаукові методи (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, формалізація), емпіричні методи: «Шкала самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон), опитувальник «Діагностика переживання самотності» Е. Рогової, тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), 16-факторний опитувальник Р. Кеттела), методи математичної обробки результатів та методи кількісного і якісного аналізу результатів дослідження.

База дослідження. В емпіричному дослідженні взяли участь 63 особи – учні Комунального закладу загальної середньої освіти “Луцький ліцей №5 Луцької міської ради”, віком від 15 до 17 років. З них 30 хлопців та 33 дівчини.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідницької роботи обговорювались на засіданнях кафедри та круглих столах вікової психології та отримали схвалення на таких наукових конференціях: XII міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (12-16 травня 2025 року, м. Луцьк) та XII Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві» 8 грудня 2025 року, м. Луцьк).

Структура кваліфікаційної роботи. Логіка дослідження зумовила таку структуру роботи: вступ, 2 розділи, висновки, список використаних джерел із 89 найменувань. Загальний об'єм роботи складає 58 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПРОЯВУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Особливості розвитку особистості в підлітковому віці.

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найвідповідальніших періодів онтогенетичного розвитку людини, який охоплює орієнтовно проміжок від 11–12 до 15–16 років. Це перехідний етап між дитинством і юністю, упродовж якого особистість зазнає глибоких змін у всіх сферах психічного життя — когнітивній, емоційній, соціальній і морально-ціннісній. Саме в цей час закладаються основи світогляду, формується самосвідомість, розвивається прагнення до самостійності та самоствердження.

Розвиток особистості підлітка характеризується суперечливим поєднанням зростаючої автономії й емоційної залежності від дорослих. Психологи (Л. Виготський, І. Кон, Г. Костюк, Л. Орбан-Лембрик) зазначають, що підлітковий період виступає критичним етапом становлення особистісної зрілості, оскільки саме тут відбувається перехід від дитячої безпосередності до свідомої регуляції поведінки. Л. С. Виготський підкреслював, що центральним новоутворенням цього віку є усвідомлення власного “Я”, а основною психологічною тенденцією — пошук смислу власного існування в соціальному контексті (Орбан-Лембрик, 2010).

Провідною діяльністю у підлітковому віці стає інтимно-особистісне спілкування з ровесниками, у процесі якого формуються навички соціальної взаємодії, емпатії, почуття приналежності до групи. Як зазначав І. С. Кон, саме через комунікацію підліток випробовує нові соціальні ролі, навчається оцінювати себе очима інших, формує механізми самоповаги. Відносини з ровесниками набувають пріоритетного значення, тоді як авторитет дорослого поступово знижується (Помазова, 2013).

Паралельно активізується процес самовизначення: підліток прагне усвідомити свої можливості, визначити життєві цілі та моральні орієнтири. Це зумовлює появу внутрішніх конфліктів між бажанням самостійності та потребою у підтримці, між прагненням до нових форм спілкування і страхом бути відкинутим. У цей час формується потреба у визнанні, що є важливим мотивом соціальної поведінки.

У структурі емоційної сфери підлітків спостерігаються часті зміни настрою, імпульсивність, емоційна нестійкість. Це пояснюється як гормональними перебудовами, так і невідповідністю між підвищеними вимогами до себе й ще недостатньо сформованими механізмами саморегуляції. Разом з тим, розвивається сфера вольових якостей: підлітки вчаться керувати емоціями, ставити цілі та долати перешкоди. Формуються такі риси, як наполегливість, самоконтроль, ініціативність.

Мотиваційна структура діяльності зазнає істотної перебудови: на зміну зовнішнім мотивам приходять внутрішні, особистісно значущі. Зростає роль мотивів самопізнання, пізнавального інтересу, прагнення до самовдосконалення. Підліток прагне не лише досягати результатів, а й осмислювати їх, надаючи власній активності суб'єктивного змісту.

Когнітивні процеси підлітків відзначаються стрімким зростанням інтелектуальної активності, здатністю до теоретичного мислення й абстрагування. За даними Ж. Піаже, у цей період формується стадія формальних операцій, що забезпечує можливість міркувати логічно, будувати гіпотези, робити узагальнення. Підлітки починають не лише сприймати знання, а й активно конструювати власні судження, що формує основу для критичного мислення.

Значно покращуються мнемічні процеси: збільшується обсяг пам'яті, розвивається здатність до довільного запам'ятовування та використання прийомів опосередкування. Формуються метакогнітивні навички, які дозволяють контролювати власну пізнавальну діяльність, оцінювати правильність висновків і виправляти помилки.

Провідним новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, яка включає самооцінку, ідентичність і рефлексію. Як зазначав Л. Виготський, саме в цей період виникає здатність до внутрішнього аналізу, формуються механізми рефлексії, що дозволяють оцінювати власні вчинки та емоційні стани.

Підлітки активно шукають відповідь на запитання «Хто я?», «Яким я хочу бути?». Внаслідок цього виникає внутрішня позиція особистості, яка задає напрямок подальшого розвитку. Проте через недостатній життєвий досвід самооцінка може бути нестійкою — то завищеною, то заниженою, що провокує емоційні коливання, невпевненість, або, навпаки, схильність до ризику та самоствердження.

На даному етапі відбувається формування моральної свідомості. Підліток починає усвідомлювати соціальні норми, принципи справедливості, гуманізму, відповідальності. Він здатен до морального судження, аналізу власних і чужих вчинків, до етичного вибору. Формування моральних орієнтирів відбувається під впливом сім'ї, школи, ровесників і засобів масової інформації.

Підлітковий період — це також час становлення життєвих цілей і ціннісних орієнтацій, які пізніше визначатимуть стратегії самореалізації. Відбувається перехід від ситуативних, імпульсивних рішень до більш осмислених і цілеспрямованих (Помазова, 2013).

Основні психологічні особливості підліткового віку:

- Самосвідомість і становлення ідентичності. Основним видом діяльності є пошук власного «Я», становлення автономності, самооцінки й самоповаги.
- Прагнення до самостійності та автономії. Підліток відстоює власну точку зору, опановує вольові риси, долає надмірну залежність від дорослих.
- Активізація соціальних контактів. Формується коло спілкування з ровесниками, розвиваються комунікативні здібності, емпатія та навички соціальної взаємодії.

- Розвиток емоційної сфери. Спостерігається емоційна мінливість, прагнення до переживань, формування механізмів емоційної регуляції.
- Інтелектуальний прогрес. Розвивається абстрактно-логічне мислення, формується здатність до аналізу й синтезу, зростає пізнавальний інтерес.
- Формування моральних норм і життєвих установок. З'являється здатність оцінювати власну поведінку з погляду етичних критеріїв, зростає відповідальність за власні рішення.

Отже, підлітковий вік є періодом інтенсивного особистісного зростання, у якому поєднуються суперечливі тенденції — прагнення до незалежності й потреба у підтримці, індивідуалізація та соціальна інтеграція. На цьому етапі формується самосвідомість, стабілізується мотиваційна сфера, збагачується когнітивна діяльність, розвиваються моральні орієнтири та соціальні навички. Сукупність цих новоутворень забезпечує основу для переходу до юності — етапу самовизначення, самореалізації та світоглядної зрілості.

1.2. Феноменологія поняття самотності у психологічній та філософській літературі

Самотність у сучасному науковому дискурсі трактується не як проста відсутність контактів, а як внутрішній, афективно-когнітивний досвід невідповідності між бажаною та реальною якістю міжособистісних зв'язків: саме на цьому наполягають L. A. Replau та D. Perlman, окреслюючи «discrepancy-model» (модель розбіжності), де осердям є оцінка смислової достатності стосунків, а не їх кількість (Replau & Perlman, 1981, 1982).

Дещо інший підхід пропонує R. S. Weiss: він розкладає феномен за типом дефіциту — на емоційну самотність (втрата близької прихильності) й соціальну самотність (нестача належності до групи), демонструючи різні механізми виникнення та різні траєкторії допомоги (Weiss, 1973). Емпіричну коректність

цього поділу підтвердили E. DiTommaso та B. Spinner, показавши відносну автономність соціальної та емоційної компонент у вимірюванні (DiTommaso & Spinner, 1997). Водночас J. de Jong Gierveld у систематичному огляді окреслює мультिवимірність і наголошує, що «одновимірні» індекси приховують суттєві відмінності детермінант і наслідків (de Jong Gierveld, 1998), а група дослідників на чолі з T. G. van Tilburg емпірично додає третю, екзистенційну, складову, яка не зводиться до соціальної чи емоційної самотності (van Tilburg et al., 2021).

Історично відчуття самотності завжди було соціально значущим. R. F. Baumeister і M. R. Leary переконливо доводять, що потреба у приналежності — базова й універсальна; її фрустрація болісна і підриває благополуччя (Baumeister & Leary, 1995). K. D. Williams показує, що остракізм – інструмент соціального контролю: ігнорування та вигнання системно вражають самооцінку, відчуття контролю та включеність (Williams, 2007). Але як саме переживається відокремленість, суттєво залежить від культурної моделі «Я»: у індивідуалістичних культурах (Markus & Kitayama, 1991) акцент на автономії надає самотності «приватного» виміру, тоді як у колективістських контекстах (Triandis, 1995) досвід самотності сильніше опосередковують очікування групи.

E. Keller показує, що вже практики раннього догляду соціалізують до незалежності або взаємозалежності, що згодом моделює толерантність до усамітнення й потребу у спільності (Keller, 2007).

Поряд із дефініційними розмежуваннями, автори пропонують різні типології. R. S. Weiss наполягає на бінарному поділі (Weiss, 1973); T. G. van Tilburg і колеги додають третій – екзистенційний – вимір і показують іншу факторну структуру (van Tilburg et al., 2021).

A. Rokach описує феноменологічні профілі, де джерела самотності стосуються втрати, соціального відторгнення або стійких когнітивних установок, що живлять відчуття ізольованості (Rokach, 2018).

L. M. Heinrich та E. Gullone розрізняють ситуативну, перехідну й хронічну самотність як різні динамічні траєкторії з відмінними клінічними наслідками (Heinrich & Gullone, 2006). Важливо відокремлювати дистресову ізоляцію від

конструктивного усамітнення: К. Dahlberg феноменологічно описує «тиху» самотність (solitude), яка сприяє рефлексії та відновленню (Dahlberg, 2007), що узгоджується з ідеєю «позитивної самотності» як ресурсу саморегуляції (Long & Averill, 2003).

Феноменологічно-екзистенційний ракурс досліджень, зокрема у С. Е. Moustakas описує самотність як базовий екзистенційний факт, у якому співіснують біль відокремленості та потенціал внутрішнього зростання (Moustakas, 1961).

А. М. Mayers і М. Svartberg систематизують уявлення про цю радикальну відокремленість «Я» (Mayers & Svartberg, 2001), тоді як V. N. Motta показує, що сама відсутність Іншого здатна розладнати спосіб бути собою — самотність постає не лише браком зв'язків, а й порушенням самореферентної цілісності (Motta, 2023). Нові якісні дані Р. Е. McKenna-Plumley зі співавт. фіксують досвід «повної від'єднаності» з хвилями сорому й безсенсовості, що підтверджує глибинний, не редукований до соціометрії шар явища (McKenna-Plumley et al., 2023).

Самотність має виразні наслідки для здоров'я. Л. С. Hawkley та J. T. Cacioppo описують «регуляторну петлю»: гіперпильність до соціальних загроз → негативні атрибуції → фізіологічна активація, що підтримує стан і посилює дистрес (Hawkley & Cacioppo, 2010).

J. Holt-Lunstad зі співавт. провівши узагальнення наявних літературних даних показують, що самотність і/або соціальна ізоляція пов'язані з підвищеним ризиком смертності, тоді як сила соціальних зв'язків підвищує виживання (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010; Holt-Lunstad, Smith, Baker, et al., 2015), тобто проблема не зводиться до «особистої справи», а має суспільно-політичну вагу.

У періоді підлітковості та ранньої юності феномен набуває своєрідності. Р. Qualter зі співавт. узагальнюють, що середні статеві відмінності у самотності малі, однак механізми (якість стосунків, атрибуції, емоційна регуляція) можуть суттєво різнитися (Qualter et al., 2021); М. Maes та ін. підтверджує близький до

нульового середній ефект статевих відмінностей (Maes, Klimstra, & Van den Noortgate, 2019).

В українських вибірках І. Печенюк виявляє зв'язки самотності з тривожністю та самооцінкою (Печенюк, 2018), А. І. Селецька – з параметрами самооцінки (Селецька, 2017), а під час війни О. Лазорко і Т. Шевцова демонструють модеративну роль резильєнтності у психоемоційних станах підлітків, що опосередковано впливає на їхній досвід ізольованості (Lazorko & Shevtsova, 2022). Аналітичні звіти UNICEF засвідчують бар'єри звернення по допомогу та потребу в масштабуванні МНПSS-інтервенцій через школу й цифрові канали (UNICEF, 2024).

Узагальнюючи, одні автори (L. A. Replau & D. Perlman) розглядають самотність як когнітивно-оцінковий дисбаланс, чутливий до зміни атрибуцій і якості взаємин; інші (R. S. Weiss; T. G. van Tilburg et al.) наполягають на вимірній розщепленості феномену (емоційна, соціальна, екзистенційна), що потребує диференційованого вимірювання та різних стратегій профілактики і допомоги. Феноменологи та екзистенціалісти (C. E. Moustakas; I. D. Yalom; A. M. Mayers & M. Svartberg; V. N. Motta) підкреслюють онтологічну даність екзистенційної самотності, тоді як культурно-психологічні підходи (H. R. Markus & S. Kitayama; H. C. Triandis; H. Keller) вказують, що спосіб її переживання модулюється ціннісними моделями «Я» і практиками соціалізації. Для підлітків релевантними стають якість шкільних і сімейних зв'язків, саморегуляція та – в українських умовах – вплив воєнних стресорів.

1.3. Фактори та механізми формування самотності в підлітковому віці і її вплив на доросле життя.

Самотність у підлітковому віці постає як багатофакторний, багаторівневий феномен, у якому переплітаються розвиткові завдання юності, особливості сімейної взаємодії, якості шкільного та одноліткового середовища,

культурні сценарії й індивідуальні відмінності у когнітивній та емоційній регуляції.

Ключові механізми формування самотності в цей період онтогенезу можна звести до кількох «вузлів». Перший — прихильність і ранній сімейний досвід: надійна прихильність знижує вразливість до самотності, тоді як невпевнені патерни сприяють негативним очікуванням щодо доступності й підтримки з боку інших (Bowlby, 1982; Ainsworth et al., 1978). Підлітки з історією непослідовної опіки частіше інтерпретують неоднозначні соціальні сигнали як відкидання, запускаючи «регуляторну петлю» самотності: гіперпильність до соціальних загроз → негативні атрибуції → уникнення або надмірний пошук підтвердження → реальне охолодження стосунків (Hawley & Casierro, 2010).

Другий вузол — одноліткові відносини й статус у групі: досвід соціального відторгнення, булінгу або хронічної периферійності мережі підживлює відчуття ізольованості; при цьому саме підлітковий мозок підвищено реагує на соціальні винагороди/втрати (Blakemore, 2012; Steinberg, 2005).

Третій — шкільне середовище: низьке відчуття «належності до школи», конфліктні стосунки з учителями, відсутність позакласних «точок включення» збільшують ризик хронічної самотності, тоді як підтримувальна шкільна культура слугує буфером (Matthews et al., 2022).

Четвертий — цифровий контекст: активне користування соціальними мережами не є однозначно шкідливим або корисним; ефект залежить від віку, статі, якості офлайн-зв'язків і способу взаємодії. Для частини підлітків мережі компенсують брак підтримки, для інших — підсилюють соціальне порівняння та відчуття «неприналежності» (Orben et al., 2022).

П'ятий — індивідуально-особистісні чинники: емоційна реактивність, низька самоповага, румінації, перфекціоністичні стандарти й соціальна тривожність підвищують імовірність входження у «спіралі самотності», тоді як навички емоційної регуляції, самоемпатії та асертивності мають протективний

ефект (Heinrich & Gullone, 2006; Qualter et al., 2021). До цієї групи варто також віднести гендерні сценарії: однак метааналіз літературних джерел показує мінімальні середні відмінності за статтю (Maes, Klimstra, & Van den Noortgate, 2019), однак способи переживання/вираження можуть відрізнятися — дівчата частіше артикулюють емоційну складову, хлопці — проявляють зовнішньо-поведінкові компенсатори.

Культурний і макросоціальний контекст модулює ці механізми. У культурах індивідуалізму соціальна незалежність нормалізована, тож самотність частіше позиціонується як «приватна проблема», тоді як у колективістських контекстах переживання сильніше опосередковується груповими очікуваннями, нормами «бути разом» і санкціями за відхилення (Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1995).

Практики виховання з раннього дитинства формують різну чутливість до усамітнення/афіліації (Keller, 2007). В українських умовах до універсальних чинників додаються наслідки повномасштабної війни — вимушене переміщення, розрив звичних груп підтримки, навчання в змішаних/дистанційних форматах, підвищення базової тривожності. Емпіричні дані фіксують, що профілі резильєнтності модератують зв'язки між стресорами і психоемоційними станами підлітків, опосередковано впливаючи на відчуття від'єднаності та самотності (Lazorko & Shevtsova, 2022). Україномовні вибірки також демонструють зв'язки самотності з тривожністю та самооцінкою (Печенюк, 2018; Селецька, 2017), що узгоджується з міжнародними моделями «само-неконгруентності».

Важливо розрізняти типи та тривалість самотності. Ситуативна самотність у відповідь на перехід (зміна класу, переїзд) може мати адаптивний характер і зникати із відновленням зв'язків. Перехідна (реактивна) — триває довше, але минає після розв'язання критичної події або набуття нових соціальних ролей (Heinrich & Gullone, 2006). Хронічна ж самотність закріплюється через взаємодію когнітивних схем («я — нецікавий/непотрібний»), унікальних стратегій і реально біднішої соціальної

екології; саме вона має найбільший прогностичний вплив на доросле життя (Qualter et al., 2021).

Перетворювальним «механізмом переходу» з ситуативної у хронічну слугує самогенерація стресу: підліток, очікуючи відкидання, поводить себе насторожено або унікально, що зменшує якість взаємодій і підтверджує вихідні схеми (Hawkley & Cascioppo, 2010). Натомість позитивні епізоди «значущої взаємності» (участь у гуртках, волонтерство, наставництво) переривають цю петлю, переводячи увагу з самоспостереження на спільну діяльність.

Нейровікові зміни підсилюють соціальну чутливість підлітків: у середній підлітковості активніші системи винагороди й емоційної оцінки, тоді як контрольні префронтальні мережі тільки дозрівають (Blakemore, 2012; Steinberg, 2005). Це пояснює більшу залежність від думки ровесників і вразливість до соціальних втрат, але водночас відкриває «вікно можливостей» для швидкого навчання міжособистісним навичкам і формування нових соціальних патернів. Саме тому підліткові інтервенції, спрямовані на соціально-емоційне навчання, атрибутивний перетренінг («я можу здобути друзів через практику» замість «зі мною щось не так») і тренування спільної дії (проекти, спорт, громадська активність), мають непропорційно великий ефект порівняно з дорослістю (Qualter et al., 2021).

Вплив підліткової самотності на доросле життя реалізується щонайменше трьома шляхами. Перший — шлях континуїтету: самотність має помірну стабільність у періоді від підлітковості до ранньої дорослості, а ранні когнітивно-емоційні стилі та соціальні навички переносяться у студентське/трудове середовище (Matthews et al., 2022).

Другий — шлях «соціальних інвестицій»: підлітки з нижчим відчуттям належності частіше уникають соціально насичених ролей (лідерства, командних проєктів), втрачаючи можливості для нарощування соціального капіталу; натомість включення в ролі «плече-до-плеча» стабілізує риси й підвищує соціальну впевненість у дорослому житті.

Третій — біопсихосоціальний шлях впливу на здоров'я: хронічна самотність асоційована з дисрегуляцією стрес-систем, запаленням, порушенням сну, ризиковими поведінковими патернами; метааналізи демонструють підвищений ризик смертності та широкі наслідки для психічного благополуччя (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010; Holt-Lunstad, Smith, Baker et al., 2015). До цього додаються мікросоціальні наслідки: труднощі створення та підтримки романтичних стосунків, нижча задоволеність партнерством, уникання компромісів і довіри; на ринку праці — звуження мережевих можливостей, нижча впевненість у спільній діяльності, підвищений ризик емоційного вигорання в соціально інтенсивних професіях (Hawkey & Casio, 2010; Qualter et al., 2021).

Цифрові траєкторії переходу у дорослість створюють додаткові «силові лінії». Для частини молоді онлайн-платформи слугують «соціальним протезом», що зменшує бар'єри входження в спільноти за інтересами й підсилює агентність; для інших – вони консервують порівняльні рамки та відкладену соціалізацію офлайн (Orben et al., 2022). Практична імплікація: у дорослому житті якість мікромереж (2–5 значущих контактів, «слабкі зв'язки» за потреби), ритуали спільної дії (волонтерство, спортивні/творчі колективи) та навігація цифрового часу стають ключовими факторами підтримки анти-самотнісної рівноваги.

З огляду на український контекст, вплив підліткової самотності на доросле життя може підсилюватися макростресорами. Воєнний досвід формує специфічні патерни довіри/недовіри, тривалі розриви шкільних/студентських мереж, а також змінює емоційні пріоритети – з виживання на відновлення.

Дані демонструють, що резильєнтність і соціальна підтримка у підлітковому віці зменшують негативні наслідки та «переносяться» у дорослі ролі у вигляді більшої здатності будувати взаємну підтримку (Lazorko & Shevtsova, 2022; UNICEF, 2024). Відповідно, інституційні рішення — шкільні/громадські програми МНПСС, наставництво «рівний-для-рівного»,

відновлення «належності до школи/кампусу» — мають не лише короткостроковий, а й довгостроковий ефект на траєкторії дорослого життя.

Загалом, підліткова самотність — це не просто «поганий настрій», а системний розвитковий феномен із власними детермінантами й механізмами підтримання. Її формують взаємодія стилів прихильності, якості одноліткових/шкільних зв'язків, культурні сценарії та індивідуальні когнітивно-емоційні стилі. У підлітковості цей комплекс входить у резонанс із нейровіковою чутливістю до соціальних загроз і винагород, тоді як цифрові середовища можуть як компенсувати, так і посилювати відчуття від'єднаності.

На відміну від коротких епізодів, хронічна самотність ускладнює перехід у дорослість — через континуїтет стилів взаємодії, бідніші соціальні інвестиції та біопсихосоціальні наслідки для здоров'я. Водночас саме підлітковий вік надає унікальне «вікно пластичності»: цілеспрямовані інтервенції на рівні атрибуцій, соціально-емоційних навичок, наставництва та інклюзивних шкільних практик здатні перервати петлю самотності, трансформуючи траєкторії дорослого життя у напрямі більшої належності, довіри та спільної ефективності.

Таким чином, соціальні проблеми у зрілому віці безпосередньо пов'язані із досвідом попередніх етапів, зокрема, підлітковості та юності. Особливо гостро відзначається вплив переживання тривалої самотності на успішність формування гармонійних взаєностосунків. Так, втрата когось із батьків в результаті розлучення, що потім часто несе «повторення історії», недостатність емоційно близьких довірливих стосунків, підтримки в дитинстві, погане ставлення в дитячому віці, емоційно важкі розриви стосунків можуть зробити людину більш чутливою до переживання самотності в зрілому віці.

1.4. Індивідуально-психологічні особливості самотньої особистості. Особистісні передумови формування самотності.

Самотність у підлітковому віці постає як результат взаємодії стабільних рис особистості, набутих у процесі соціалізації стилів регуляції та специфічних когнітивно-афективних конструктів, що визначають очікування від інших і «читання» соціального середовища.

До індивідуально-психологічних передумов належать, по-перше, риси особистості. Огляди сучасної вітчизняної та світової наукової літератури показують стійкі зв'язки самотності з вищим нейротизмом та нижчою екстраверсією, а також, за деякими даними, зниженою дружелюбністю/доброзичливістю (Buecker, Maes, Denissen, & Luhmann, 2020; Soto & Tackett, 2015). Для підлітків це проявляється у більшій емоційній реактивності, схильності до румінацій і водночас — у меншій ініціативності щодо налагодження нових зв'язків. У класичній типології темпераменту схильність до інтроверсії підвищує толерантність до усамітнення, але не тотожна дистресовій самотності; натомість сором'язливість у поєднанні з високою соціальною тривожністю формує типові «замкнені петлі» уникання (Cheek & Buss, 1981; Heimberg, 1996). Українські емпіричні дані демонструють близькі асоціації: підлітки з вищою тривожністю й нижчою самооцінкою частіше повідомляють про переживання самотності (Печенюк, 2018; Селецька, 2017).

По-друге, вагому роль відіграють моделі прихильності. Підлітки з історіями невпевненої (унікальної/тривожної) прихильності мають негативні очікування щодо доступності інших, гіперчутливі до сигналів відкидання та схильні до оборонних стратегій (Bowlby, 1982; Ainsworth et al., 1978; Mikulincer & Shaver, 2016). У таких випадках легше «запускається» регуляторна петля самотності: гіперпильність до соціальних загроз → негативні атрибуції → уникання або надмірний пошук підтвердження → фактичне охолодження взаємодій (Hawkley & Cascioppo, 2010). Підліток поступово знижує інтенцію до соціальних інвестицій, і ситуативна самотність переходить у хронічну.

По-третє, суттєвими є когнітивні схеми та стилі пояснення. Негативний атрибутивний стиль (інтернальність, стабільність, глобальність щодо

соціальних невдач) підсилює самозвинувачення та посилення досвіду відкидання (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989). Румінації підтримують афект самотності (Nolen-Hoeksema, 1991), а чутливість до відкидання призводить до надінтерпретації нейтральних сигналів як небажання контакту (Downey & Feldman, 1996).

Перфекціонізм (особливо соціально приписаний) корелює з підвищеною самотністю через страх несхвалення (Hewitt & Flett, 1991). Алекситимія й дефіцити менталізації ускладнюють тонке налаштування на інших та отримання підтримки (Taylor, Bagby & Parker, 1997; Fonagy & Luyten, 2009). Натомість самоспівчуття виступає протективним чинником, знижуючи «вартість помилки» у соціальних взаємодіях (Neff, 2003).

По-четверте, важливі емоційна регуляція та самоконтроль. Неефективні стратегії — придушення емоцій, катастрофізація, уникання — підсилюють дистрес і погіршують якість зворотного зв'язку в стосунках (Gross, 1998). Навпаки, когнітивна переоцінка, навички м'якої асертивності та активне слухання полегшують входження у групи й стабілізацію дружніх зв'язків (Помазова, 2013). У підлітків додатковим предиктором є інтолерантність до невизначеності, що провокує соціальне уникання у нових середовищах.

По-п'яте, мотиваційні передумови пов'язані з базовими психологічними потребами. Коли потреби в автономії, компетентності та пов'язаності систематично фруструються, підвищується ризик формування відчуття відокремленості (Deci & Ryan, 2000). Потреба у приналежності — універсальна; її тривала фрустрація супроводжується стійким дистресом і прагненням компенсаторних стратегій (Baumeister & Leary, 1995). У воєнних умовах додатково діють макростресори (переміщення, втрата шкільної спільноти, хронічна тривога), однак резильєнтність та соціальна підтримка пом'якшують вплив стресу на самотність (Lazorko & Shevtsova, 2022).

По-шосте, соціальні компетентності та «мікронавички» взаємодії. Дефіцит емпатії, активного слухання, вміння ініціювати/підтримувати розмову та конструктивно завершувати конфлікти сприяє соціальній ізоляції; навпаки,

навчання цим навичкам знижує самотність (Segrin, 1999). Українські автори підкреслюють роль шкільних практик і середовища однолітків: вищий рівень прийняття в класі, участь у колективах і наявність наставництва асоційовані з нижчим рівнем переживання самотності (Орбан-Лембрик, 2010; Печенюк, 2018).

Цифрові середовища — окремий чинник ризику/захисту. Для частини підлітків соціальні мережі розширюють можливості знаходити «своє коло» й нарощувати соціальний капітал; для інших підсилюють соціальне порівняння та відчуття «неприналежності». Ефекти модулюються віком/статтю, якістю офлайн-зв'язків та способом використання (Orben, Przybylski, Blakemore & Kievit, 2022; Maes, Klimstra & Van den Noortgate, 2019).

У портреті самотньої особистості підліткового віку найчастіше поєднуються: підвищена емоційна реактивність і стратегія румінацій (нейротизм), схильність до уникання соціальних ситуацій за наявності високої потреби у приналежності (дисонансний профіль), негативний атрибутивний стиль, чутливість до відкидання, знижена самооцінка й низька толерантність до невизначеності; нерідко додаються дефіцити менталізації/емоційної грамотності та соціальних навичок (Hawkley & Cascioppo, 2010; Cheek & Buss, 1981; Taylor, Bagby, & Parker, 1997; Segrin, 1999). Водночас важливо підкреслити гетерогенність: існують профілі «високофункціональної самотності», коли підліток здатен підтримувати рольове функціонування (навчання, гуртки), але переживає внутрішню «розладнаність» і брак глибокої взаємності (Rokach, 2018). Окрему групу становлять підлітки з переважно екзистенційним тлом самотності (Mayers & Svartberg, 2001; McKenna-Plumley et al., 2023), для яких ключовими стають не «кількісні» інтервенції (розширення мережі), а сенсотворчі й психотерапевтичні підходи.

Ці індивідуально-психологічні особливості мають довгострокові наслідки. Лонгітюдні дослідження свідчать про помірну стабільність самотності з підлітковості до ранньої дорослості та її внесок у депресивні/тривожні симптоми, проблеми сну, нижчу задоволеність

партнерством і меншу участь у «соціальних інвестиціях» (Matthews et al., 2022; Qualter et al., 2021).

На біопсихосоціальному рівні хронічна самотність пов'язана з дисрегуляцією стрес-систем та підвищеними ризиками для здоров'я у зрілості (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010; Holt-Lunstad, Smith, Baker, et al., 2015). Для українського контексту, де підліткова соціалізація часто відбувається в умовах тривалого макростресу, резильєнтність, підтримувальні шкільні спільноти та доступ до МHPSS-практик (mental health and psychosocial support) можуть перервати «спіралі самотності» і позитивно вплинути на сценарії дорослого життя (Lazorko & Shevtsova, 2022).

Узагальнюючи, особистісні передумови самотності формуються на перетині рис (високий нейротизм, низька екстраверсія), моделей прихильності (унікальна/тривожна), когнітивних стилів (негативні атрибуції, румінації, чутливість до відкидання), емоційної регуляції (придушення замість переоцінки), мотиваційної архітектури (фрустрація потреб у пов'язаності, автономії) та соціальних компетентностей. Профілі ризику не є фатальними: підлітковий вік надає «вікно пластичності», у межах якого тренування соціально-емоційних навичок, інтервенції, спрямовані на атрибутивну перебудову, розвиток самоспівчуття та менталізації, а також опора на шкільні/позашкільні спільноти дозволяють трансформувати траєкторії в бік більшої належності, довіри і стійких взаємин (Орбан-Лембрик, 2010; Segrin, 1999; Qualter et al., 2021).

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ ГЕНДЕРНИИХ ВІДМІННОСТЕЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні взяли участь 63 особи (30 хлопців та 33 дівчини) – учні Комунального закладу загальної середньої освіти “Луцький лицей №5 Луцької міської ради”, віком від 15 до 17 років.

Задля виявлення психологічних особливостей переживання самотності було передбачено три послідовні кроки:

1. Початковий етап. Визначено загальний рівень самотності за UCLA Loneliness Scale («Шкала самотності») (D. W. Russell, L. A. Replau, M. L. Ferguson) та здійснено типологізацію переживань за опитувальником Е. Рогової «Діагностика переживання самотності». Окремо проаналізовано відмінності показників залежно від статі респондентів.

2. Оцінка індивідуально-психологічних рис. Для виявлення гендерно-специфічних особливостей властивостей, які, згідно з теоретичним оглядом, можуть корелювати з переживанням самотності, застосовано 16-факторний опитувальник Р. Кеттела (форма С) та тест САМОАЛ — «Визначення рівня самоактуалізації особистості» Е. Шострома.

3. Кореляційний аналіз. На завершальному етапі встановлювали зв'язки між індивідуальними характеристиками хлопців і дівчат та параметрами самотності; для статистичної перевірки асоціацій використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

2.2. Характеристика комплексу методів дослідження самотності у підлітків

Для реалізації дослідження було сформовано комплект методик, що

поєднує низку комплементарних діагностичних процедур і дає змогу здійснити ґрунтовну емпіричну оцінку специфіки проявів самотності у студентської молоді.

1) **«Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) D. W. Russell, L. A. Replau, M. L. Ferguson.**

Інструмент призначений для вимірювання інтенсивності переживання самотності у повсякденному житті. Вищі сумарні значення інтерпретуються як глибше проживання самотності з супутніми негативними емоційними станами (пригніченість, смуток) і прагненням позбутися цього дискомфорту. Низькі бали, навпаки, відображають адекватність і результативність соціальних контактів, достатній рівень соціально-комунікативних умінь і задоволеність потреби в афіліації. Опитувальник містить 20 тверджень; респондент оцінює частоту відповідних переживань у чотирибальній формі («часто», «інколи», «рідко», «ніколи»). Кожній відповіді відповідає певна кількість балів; підсумкова сума визначає вираженість феномену на момент обстеження.

2) **Опитувальник Е. Рогової «Діагностика переживання самотності».**

Методика дає змогу охарактеризувати різновиди самотності за п'ятьма шкалами: тимчасова (ситуативна), постійна, емоційна, поведінкова та когнітивна. Опитувальник складається з 50 пунктів із дихотомічними відповідями («так/ні»).

Шкали «Тимчасова» і «Постійна» дозволяють оцінити частотність і тривалість переживання. Високий показник за «тимчасовою» вказує на короткочасну реакцію на стресову подію, тоді як підвищені значення «постійної» свідчать про тривалий дефіцит психосоціальних зв'язків, здатних задовольнити потребу у спілкуванні.

Шкала «Емоційна» відображає брак емоційної близькості/прив'язаності (або втрату таких стосунків).

Показники «Поведінкової» самотності сигналізують про ризик конфліктів, звуження кола контактів і/або відсутність доступної соціальної мережі; високі бали часто супроводжуються демонстративними або

унікальними патернами (активне уникання чи пасивне відсторонення).

«Когнітивна» самотність фіксує світоглядну невідповідність: відчуття депривації, що виникає через розбіжність інтересів і поглядів з оточенням.

3) Визначення особистісних характеристик.

Для окреслення індивідуально-психологічного профілю застосовано два інструменти:

«16-факторний особистісний опитувальник» Р. В. Cattell (форма С).

Опитувальник містить 105 тверджень з трьома варіантами відповіді на кожне. Дозволяє оцінити 17 параметрів: резервованість—товариськість, інтелект (розумова спроможність), емоційна стабільність—лабільність, підлеглість—домінантність, стриманість—експресивність, нормативність—неконвенційність поведінки, обережність—ризикованість (сміливість), черствість—чутливість, довірливість—підозріливість, практичність—уявність (мрійливість), прямолінійність—дипломатичність, урівноваженість—тривожність, консерватизм—радикалізм, конформність—нонконформність, низький—високий самоконтроль, розслабленість—напруженість, самооцінка.

«Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (САМОАЛ)» Е. Shostrom (адаптація А. Лазукіна, Н. Калини, 1998).

Базується на ідеях самоактуалізації (А. Maslow та ін.) і вимірює провідні домени особистісного зростання. Вищі значення за шкалами відображають сильнішу вираженість відповідних якостей. У межах САМОАЛ оцінюються такі складники:

- Прагнення до самоактуалізації (інтегральний індикатор загального вектора особистісного розвитку);
- Орієнтація в часі (переважання фокусу на минулому/теперішньому/майбутньому);
- Ціннісно-сміслова сфера (сформованість життєвих орієнтирів);
- Уявлення про природу людини (переважно позитивне чи негативне бачення людської сутності);
- Потреба у пізнанні (рівень інтересу до нової, корисної інформації);

- Креативність (схильність до творчих підходів і новаторських рішень);
- Автономність (самостійність, опора на власні ресурси, відповідальність за вибір);
- Спонтанність (здатність гнучко діяти відповідно до ситуації);
- Саморозуміння (усвідомлення сильних сторін, обмежень, установок і прагнень);
- Аутосимпатія (самоповага, рівень самооцінки);
- Контактність (схильність до встановлення/підтримання соціальних зв'язків чи відчуження);
- Гнучкість у спілкуванні (уміння адаптувати стиль взаємодії, регулювати емоції та поведінку).

Підрахунок і впорядкування результатів здійснювали у програмному продукті Microsoft Excel 2016. Для виявлення статистично значущих відмінностей між особистісними характеристиками та показниками самотності застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Порівняння гендерних особливостей переживання феномену виконували із використанням загальнонаукових процедур аналізу та синтезу, що дозволило зіставити профілі хлопців і дівчат у межах обраних шкал.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Проведене емпіричне обстеження надало змогу кількісно й якісно охарактеризувати ступінь вираженості та специфіку переживання самотності у хлопців і дівчат підліткового віку, а також виявити, з якими особистісними рисами, установками та способами регуляції цей феномен найчастіше поєднується. Окремим завданням було зіставлення показників із урахуванням гендерної ролі; така логіка відповідає сучасним узагальненням, що фіксують радше мінімальні середні статеві розбіжності за самотністю, але різні механізми її підтримання (Maes, Klimstra & Van den Noortgate, 2019).

На основі отриманих індивідуальних профілів виконано кореляційний аналіз Пірсона, що дозволив простежити зв'язки між окремими психологічними характеристиками та показниками самотності й оцінити можливу статеву специфіку цих зв'язків. Далі послідовно подано результати за кожним інструментом.

Застосування методики «Шкала тривожності», розробленої Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном, дало змогу оцінити інтенсивність переживання самотності у вибірці. Підсумковий розподіл наведено на діаграмі (рис. 2.1).

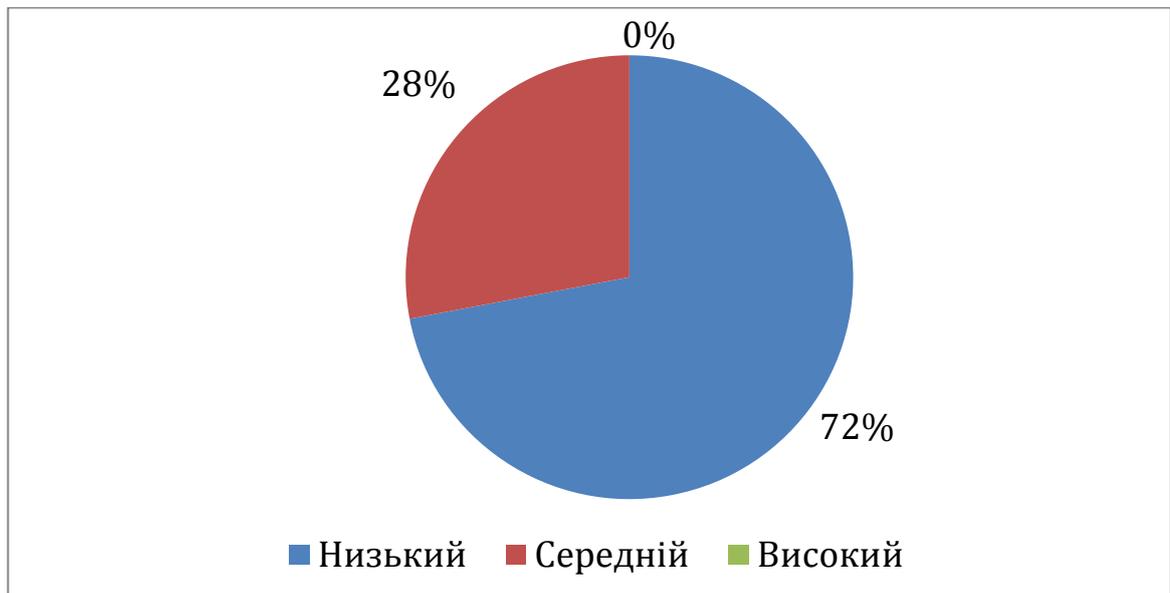


Рис. 2.1. Співвідношення рівня переживання самотності за методикою «Шкала самотності», %

За результатами підрахунку 28% опитаних демонструють середній рівень вираженості досвіду самотності. Такі значення зазвичай відповідають ситуативним, транзиторним епізодам, що виникають у відповідь на навчальні або міжособистісні стресори й не свідчать про стійку дезадаптацію. Це узгоджується з оглядами, де підліткова самотність описується як переважно епізодичне явище з варіативною інтенсивністю в різних контекстах (Qualter et al., 2021; Matthews et al., 2022). Водночас 72% учнів отримали низькі показники, що вказує на адекватні соціально-комунікативні навички, ресурсні мережі підтримки та збережену емоційну рівновагу. Подібні профілі характерні для вибірок із високою включеністю у навчально-позанавчальну діяльність і

підтверджують тезу, що для більшості молоді самотність має реактивний характер і минає разом зі зміною ситуації (Heinrich & Gullone, 2006; Matthews et al., 2022).

Важливим є той факт, що високих рівнів самотності у вибірці не зафіксовано. Відсутність «пікових» значень свідчить про задовільне психологічне благополуччя та стресостійкість досліджуваних, а також про наявність компенсаторних механізмів: брак підтримки в одній підсистемі (наприклад, у родині) часто врівноважується якісними зв'язками з однолітками – і навпаки (Segrin, 1999). З феноменологічної позиції це означає, що негативний афект не переходить у хронічну форму, описану як така, що асоціюється з ширшими ризиками для психічного та соматичного здоров'я (Cacioppo & Hawkley, 2010).

Інтерпретація наведених результатів також корелює з даними вітчизняних науковців: нижчі показники самотності зазвичай поєднані з вищою самооцінкою та меншою тривожністю (Печенюк, 2018; Селецька, 2017), що узгоджується з припущенням про роль самоприйняття й базової довіри як захисних факторів у шкільному і студентському середовищі.

У цілому, отриманий розподіл (переважно низькі та частково середні показники без високих значень) відповідає сучасним уявленням про мультифакторний характер підліткової/ранньоюнацької самотності та її контекстну зумовленість, а також задає підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків із рисами особистості та гендерно-специфічними механізмами підтримання або редукції цього переживання.

За допомогою тієї ж методики нам вдалося також оцінити статеві відмінності у вираженості переживання самотності в підлітковому віці (рис. 2.2).

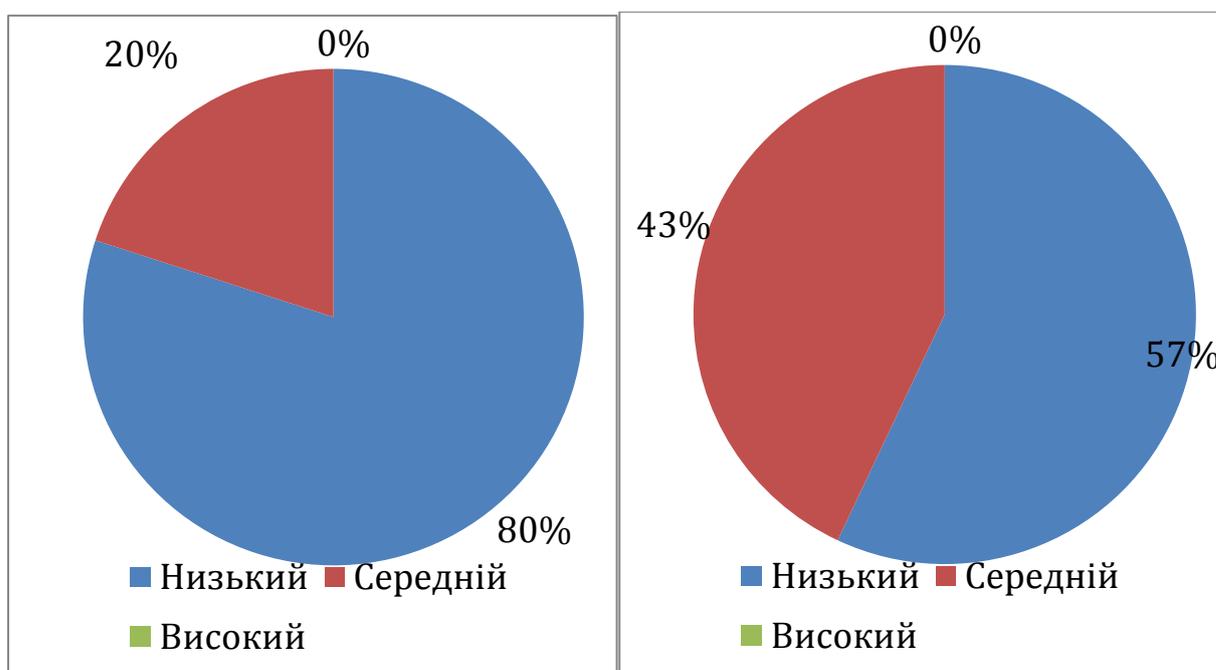


Рис. 2.2. Статеві відмінності переживання самотності за методикою «Шкала самотності» (хлопці – зліва, дівчата – справа), %

Узагальнений розподіл показників свідчить, що дівчата частіше демонструють середній рівень самотності порівняно з хлопцями: 43% проти 20% відповідно. Такий профіль ми інтерпретуємо як переважно реактивні, ситуаційні епізоди переживання — не хронічні стани, а відповіді на поточні міжособистісні чи навчальні стресори. Один із можливих пояснювальних механізмів полягає у більшій інвестиції дівчат у якість взаємин і чутливості до нюансів довіри, взаєморозуміння та емоційної теплоти, що робить їх сприйнятливішими до короткочасних коливань у відчутті приналежності (Markus & Kitayama, 1991; Long & Averill, 2003).

Додатково на це можуть накладатися вікові темпи соціально-емоційного дозрівання, зокрема більш рання орієнтація частини дівчат на чіткіше визначені й емоційно насичені стосунки, що підвищує «ціну» невідповідності очікувань у спілкуванні (Steinberg, 2005; Collins, 2003). Відомі також статеві відмінності у стилях опрацювання стресу: ко-румінація й більша інтерперсональна залученість можуть одночасно поглиблювати близькість і посилювати уразливість до переживань самотності за конфліктів або розузгоджень (Rose & Rudolph, 2006; Nolen-Hoeksema, 1991).

Водночас отриманий у нашій вибірці патерн потрібно розглядати з урахуванням контексту, оскільки узагальнення метааналітичного рівня вказують на незначні середні статеві відмінності у показниках самотності протягом життєвого шляху: ефект статі загалом малий і нестабільний за різних умов вимірювання та в різних культурах (Maes, Klimstra & Van den Noortgate, 2019; Qualter et al., 2021). Це означає, що рівневі різниці (як-от вищий відсоток «середнього» рівня у дівчат у нашому дослідженні) можуть відбивати специфіку вибірки, локальні освітні практики, склад і щільність соціальних мереж, а також поточні стресори. Українські дані також підкреслюють, що варіативність рівнів самотності тісно пов'язана з самооцінкою та тривожністю (Печенюк, 2018; Селецька, 2017), що потенційно по-різному проявляється у хлопців і дівчат, модулюючи їхні атрибуції та стратегії регуляції (Hawkley & Sasciorro, 2010). З огляду на це подальший аналіз у нашій роботі сфокусується не лише на порівнянні середніх, а й на зіставленні кореляційних профілів самотності з індивідуально-психологічними змінними окремо для кожної статі — підхід, який краще вловлює механізми, а не лише рівневі відмінності (Matthews et al., 2022).

За результатами опитування за методикою Е. Рогової «Діагностика переживання самотності» було кількісно оцінено вираженість різних форм цього переживання у респондентів підліткового віку; підсумкові дані подано на діаграмі (рис. 2.3).

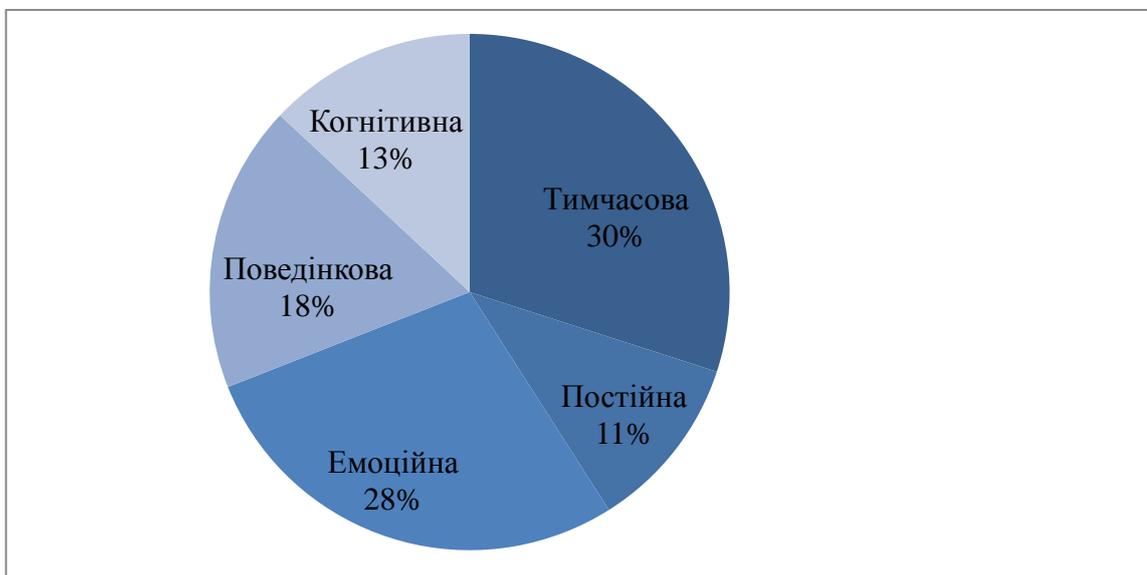


Рис. 2.3. Співвідношення вираженості переживання самотності за методикою Е. Рогової, %

Застосований інструмент дає змогу фіксувати не лише дефіцит чи незадоволеність якістю соціальних контактів, а й пов'язані з самотністю когнітивні аспекти (відчуття «світоглядної невідповідності», браку новизни, пізнавальних стимулів) та поведінкові прояви (уникання, звуження контактів) (Rokach, 2018; de Jong Gierveld & van Tilburg, 2006).

Згідно з отриманим розподілом, найчастіше фіксувалася тимчасова (ситуативна) самотність — 30%. Її природа, як правило, пов'язана з короткочасними зовнішніми тригерами — навчальними та міжособистісними стресорами, фазовими змінами в колі спілкування, потребою ухвалювати значущі вибори і має тенденцію згасати в міру стабілізації контексту (Heinrich & Gullone, 2006; Qualter et al., 2021). Такий профіль добре узгоджується з розвитковими даними, де підліткова самотність описується як переважно епізодична і чутлива до змін соціального середовища (Matthews et al., 2022).

На другому місці за поширеністю виявилася емоційна самотність — 28%, що відображає брак тісної прихильності/значущої близькості або розрив уже встановлених емоційних зв'язків. У підлітковому періоді центральність дружби та перші романтичні стосунки роблять втрати/конфлікти в цих доменах особливо болісними; саме цим пояснюється підвищена «ціна» розузгоджень у близьких зв'язках у частини підлітків (Weiss, 1973; Collins, 2003). Наголос на якості взаємності й довіри відповідає ширшій мультिवимірній моделі, де емоційний компонент виступає відносно автономним від соціально-мережевого (van Tilburg et al., 2021; de Jong Gierveld & van Tilburg, 2006).

Натомість постійна (хронічна) самотність у вибірці мала низьку представленість — 11%, і жоден випадок не перевищив середнього рівня вираженості. Такий результат ми інтерпретуємо як ознаку збереженої соціальної інтегрованості та адаптивних механізмів: за браку підтримки в одній підсистемі (родина/однолітки) респонденти, ймовірно, отримують ресурси з

іншої (Segrin, 1999). Узгоджується з літературними даними той факт, що саме хронічні форми пов'язані з найвищими ризиками для психічного й соматичного здоров'я, тоді як ситуативні епізоди часто мають транзиторний характер (Cacioppo & Hawkley, 2010; Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Порівняння з українськими даними також свідчить: нижча хронічність часто поєднується з вищою самооцінкою та меншою тривожністю, що виконує захисну функцію (Селецька, 2017).

Загалом, зафіксований профіль (домінування ситуативної та помітна частка емоційної самотності при низькій хронічності) відповідає сучасним уявленням про контекстну та мультिवимірну природу феномену в підлітковому віці й задає підґрунтя для подальшого аналізу когнітивних і поведінкових компонентів за шкалами опитувальника (Rokach, 2018; van Tilburg et al., 2021).

За підсумками опрацювання опитувальника Е. Рогової «Діагностика переживання самотності» встановлено гендерні розбіжності у вираженості різних форм самотності (рис. 2.4).

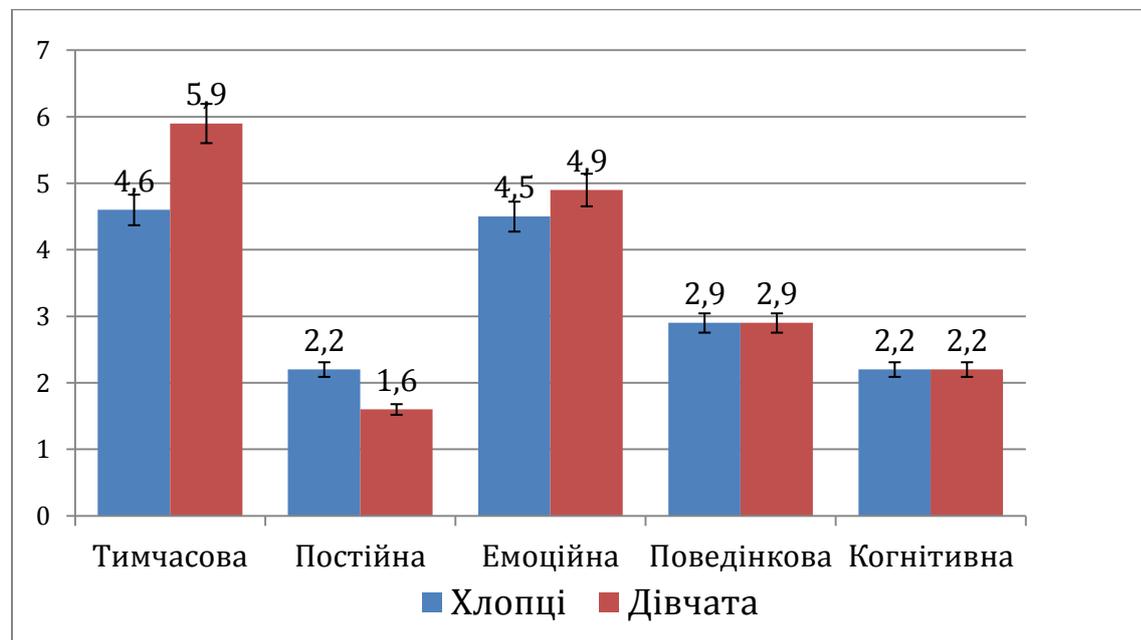


Рис. 2.4. Статеві відмінності переживання різних видів самотності за методикою Е. Рогової (хлопці – зліва, дівчата – справа)

У дівчат частіше фіксуються короткотривалі епізоди самотності (середнє значення – 5,9), а також вища чутливість до змін у стосунках і соціальному

тиску (4,9). Такий профіль узгоджується з даними про більшу інвестицію дівчат у якість взаємин, зокрема у параметри довіри й емоційної близькості, і з тенденцією до ко-румінації, що одночасно поглиблює близькість і підсилює вразливість до ситуативних розчарувань (Rose & Rudolph, 2006; Collins, 2003).

На тлі розвитку це може відображати більш ранній фокус на емоційно насичених зв'язках та «вартість» розузгоджень у них (Steinberg, 2005).

У хлопців, навпаки, виразніша тенденція до стабільного (постійного) компонента самотності (2,2) порівняно з дівчатами. Один із можливих механізмів — соціалізаційні норми маскулінності, що знижують імовірність звернення по підтримку та заохочують емоційне стримування; це може сприяти «застряганню» у стані від'єднаності після стресових подій (Addis & Mahalik, 2003).

Водночас поведінкова (2,9) та когнітивна (2,2) складові в обох групах виражені приблизно на одному рівні й залишаються низькими. Такий профіль ми інтерпретуємо як ознаку відносно стабільної соціальної інтегрованості та низької конфліктності взаємодій: респонденти зберігають коло контактів, демонструють готовність до співпраці та компромісів, а «світоглядна невідповідність» (когнітивний компонент) не досягає рівня, що руйнує відчуття приналежності (Segrin, 1999).

Зіставлення з ширшим колом наукових досліджень показує, що хоча середні статеві відмінності у самотності зазвичай малі (Maes, Klimstra, & Van den Noortgate, 2019; Qualter et al., 2021), профілі форм можуть відрізнятися: дівчата частіше переживають ситуативно-емоційні коливання, пов'язані з якістю близьких зв'язків (Weiss, 1973; Collins, 2003), тоді як у частини хлопців ризик хронізації підвищується за умов емоційного придушення та нижчої готовності шукати підтримку (Addis & Mahalik, 2003).

Загалом, показана нами картина (домінування ситуативної форми у дівчат, несуттєво вищий стабільний компонент у хлопців та низькі когнітивно-поведінкові показники в обох групах) підтримує мультиміріну модель самотності й підкреслює доцільність подальшого аналізу кореляційних

профілів окремо за статтю, а не лише порівняння середніх рівнів (van Tilburg et al., 2021).

За допомогою опитувальника, розробленого Р. Б. Кеттелом було здійснено оцінювання індивідуально-психологічних характеристик і загальної феноменології особистості у підлітків. Відсоткові співвідношення полюсів за кожним фактором наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Відношення особистісних факторів за методикою Р.Б. Кеттела (%)

№ з/п	Фактор	Переважаючий полюс (%)	
1	Замкнутість-Комунікабельність (А)	31	69
2	Інтелект (В)	38	62
3	Емоційна нестабільність-Стабільність (С)	24	76
4	Підорядкованість-Домінантність (Е)	28	72
5	Стриманість-Експресивність (F)	52	48
6	Низька-Висока нормативність (G)	24	76
7	Сором-Сміливість (Н)	17	73
8	Жорсткість-Чутливість (І)	41	49
9	Довірливість-Підозрілість (L)	90	10
10	Практичність-Мрійливість (М)	41	49
11	Прямолінійність-Дипломатичність (N)	76	24
12	Спокій-Тривога (О)	48	52
13	Консерватизм-Радикалізм (Q1)	48	52
14	Конформізм-Нонконформізм (Q2)	69	31
15	Низький-Високий самоконтроль (Q3)	48	52
16	Розслабленість-Напруженість (Q4)	88	12

Узагальнюючи профіль, вибірка демонструє переважання відкритості у спілкуванні (A: 69%), вищої розумової ефективності (B: 62%), емоційної стійкості (C: 76), схильності до лідерства/асертивності (E: 72), дотримання правил (G: 76), соціальної сміливості (H: 73), довірливості (L: 90), прямолінійності (N: 76) та низької напруженості (Q4: 88). Водночас показники стриманість–експресивність (F: 52–48), чутливість (I: 49), імагінативність (M: 49), тривожність (O: 52), відкритість до змін (Q1: 52), самоконтроль (Q3: 52) і конформність (Q2: 69) наближені до центру, формуючи збалансований, соціально інтегрований патерн (Cattell, Eber, & Tatsuoka, 1970).

Отримані нами дані свідчать, що більшість підлітків орієнтовані на співпрацю, уміють швидко входити в нові взаємодії та гнучко змінювати стратегії відповідно до ситуації. Перевага полюса «комунікабельність» у поєднанні з вищою соціальною сміливістю (A↑, H↑) зазвичай асоціюється з ширшими мережами підтримки і нижчим ризиком переживання самотності (Segrin, 1999). Це узгоджується з висновками інших науковців, що вищі екстраверсія/дружелюбність та нижчий нейротизм пов'язані з меншою самотністю (Buecker, Maes, Denissen, & Luhmann, 2020). Високі значення емоційної стабільності (C: 76) і низької напруженості (Q4: 88) вказують на зріліші механізми саморегуляції афекту, що знижує вразливість до затяжних реакцій на соціальні фрустрації (Gross, 1998; Hawkey & Cascioppo, 2010).

Домінування дотримання норм (G: 76) у зв'язці з адекватним самоконтролем (Q3: 52) відображає добросовісність і відповідальність у виконанні ролей, що, за даними розвитку, підтримує соціальні інвестиції у класі/групі та зменшує конфліктність (Steinberg, 2005).

Виразна асертивність/домінантність (E: 72) у нашій вибірці поєднується з прямолінійністю (N: 76) — такий профіль ефективний для ініціювання взаємодій, але потребує навичок дипломатії, аби уникати надмірної категоричності у спірних ситуаціях (Conn & Rieke, 1994). Вкрай показовим є різко виражений низький показник підозрливості (L: 90% на боці «довірливості»): це опосередковано свідчить про досвід позитивної соціалізації

та доступність підтримки в мікросередовищі (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Laursen & Collins, 2009).

Сукупність цих ознак — комунікабельність, соціальна сміливість, емоційна врівноваженість, дотримання правил і самоконтроль — зазвичай забезпечує ефективне включення у навчальні та позанавчальні спільноти, полегшує розв'язання конфліктів і знижує імовірність тривалих епізодів самотності (Baumeister & Leary, 1995; Segrin, 1999). Варто додати також, що прагнення до самостійності та автономії, типове для підліткового віку, у нашій вибірці підтримується комбінацією асертивності та нормативності ($E\uparrow + G\uparrow$), що відповідає розвитку відповідального самовизначення без підвищення ризикованої поведінки (Steinberg, 2005; Arnett, 2000).

Отже, емпіричний портрет групи узгоджується з даними про те, що соціально прийнятні способи самоствердження у поєднанні з теплими, довірливими взаєминами зменшують імовірність формування хронічної самотності, навіть у разі ситуативних стресорів (Hawkey & Cascioppo, 2010; Печенюк, 2018).

Високий відсоток довірливості (L) варто тлумачити з урахуванням попереднього досвіду прихильності й підтримки: сприятливі патерни догляду в дитинстві зазвичай пов'язані з меншою настороженістю та кращою здатністю шукати допомогу, що у підлітковості слугує буфером проти відчуття ізольованості (Ainsworth et al., 1978; Laursen & Collins, 2009). З практичної точки зору, такий профіль підсилює ресурсність спільнот: підлітки, які швидко адаптуються, охоче входять у нові групи та дотримуються правил, рідше опиняються на периферії взаємодій і легше підтримують стійкі зв'язки, що критично для запобігання самотності в шкільному чи студентському середовищі (Segrin, 1999; Орбан-Лембрик, 2010).

Підсумовуючи, структурні особливості профілю 16PF нашої вибірки збігаються з даними вітчизняних та зарубіжних науковців про чинники соціальної адаптованості у підлітковості: емоційна стабільність, комунікабельність, довірливість, нормативність і самоконтроль виступають

протективними щодо тривалої самотності, тоді як ситуативні епізоди залишаються ймовірними в періоди інтенсивних змін (Buecker et al., 2020; Steinberg, 2005; Печенюк, 2018).

Окремим значущим індикатором, зафіксованим нами за результатами опитувальника, виступає показник самооцінки (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Кількісний розподіл показника самооцінки за методикою Р. В. Кеттела, %

У більшості респондентів (65%) простежується адекватне ставлення до себе, реалістичне бачення власних можливостей і здатність критично оцінювати результати діяльності. Такий профіль сумісний із даними про поступове зміцнення самооцінки наприкінці підліткового віку (Orth & Robins, 2014; Orth, Robins & Widaman, 2012) і корелює з кращою якістю соціальних зв'язків та нижчою вразливістю до переживань самотності (Harris & Orth, 2020; Qualter et al., 2021).

Водночас 24% опитаних демонструють занижену самооцінку — індикатор невпевненості та самокритичності, що може обмежувати соціальну активність і підвищувати ризик відчуття ізольованості. Лонгітюдні й вибіркові дослідження показують, що низька самооцінка у підлітковості передбачає вищу самотність у часі, зокрема через механізми підвищеної чутливості до

відкидання та унікальних стратегій у спілкуванні (Vanhalst, Luycckx, Scholte & Goossens, 2013; Downey & Feldman, 1996). Такий патерн узгоджується і з висновками про зв'язок низької самооцінки з афективною вразливістю, що опосередковано підтримує «спіралі самотності» (Sowislo & Orth, 2013; Cacioppo & Hawkey, 2010).

За даними опитувальника Р. Кеттела розподіл особистісних факторів з урахуванням статі відображено на діаграмі (рис. 2.6).

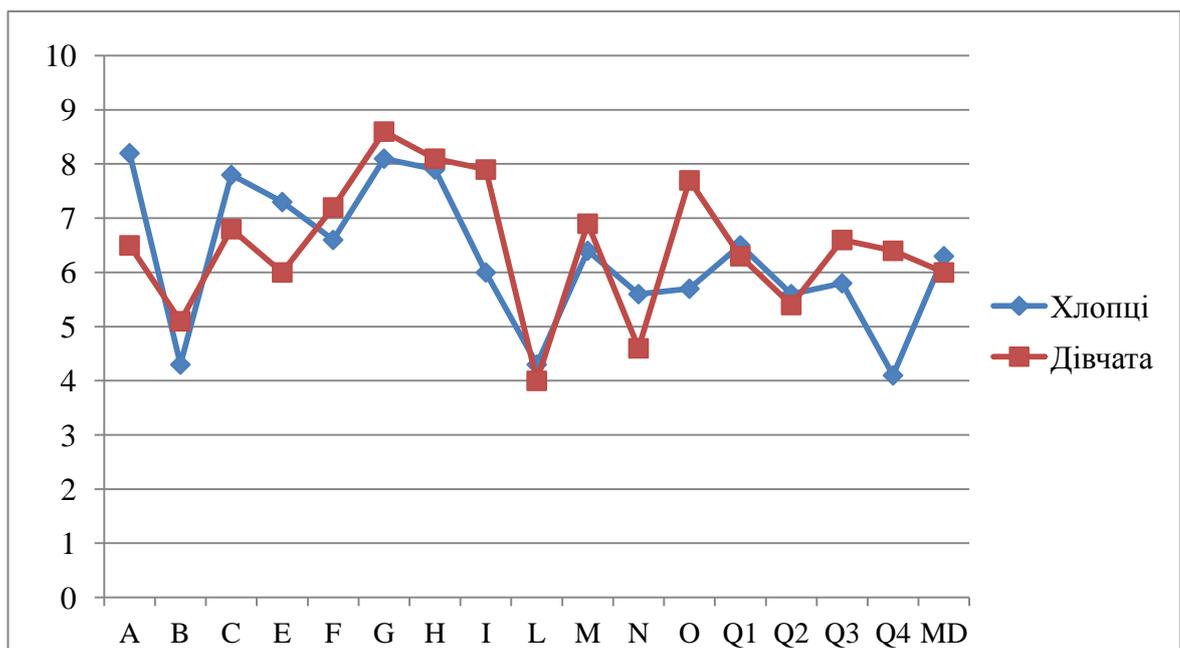


Рис. 2.6. Статеві відмінності у розподілі факторів за методикою Р. Кеттела

У хлопців зафіксовано вищі значення за полюсом відкритості/комунікабельності (А: 8,2 проти 6,5 у дівчат), що може свідчити про більшу орієнтацію саме на процес взаємодії та пошук позитивних емоційних вражень, інколи — з ознаками поверховості контактів. Дівчата, навпаки, у підлітковому віці частіше віддають перевагу глибоким і стабільним стосункам, підвищуючи вимоги до якості взаємності та довіри; така стратегія пов'язана з більшою інтерперсональною залученістю й ко-румінацією (Rose & Rudolph, 2006) і загалом узгоджується з оглядами щодо статевих відмінностей у підліткових дружбах і романтичних зв'язках (Collins, 2003; Steinberg, 2005). Водночас за лінією розвитку особистості ефекти статі у середньому невеликі й

суттєво залежать від контексту вибірки (Soto & Tackett, 2015).

Помітні розбіжності спостерігаються й у когнітивно-регуляторній сфері. За індикатором «лабільність/переключення» дівчата демонструють вищі значення (5,1) порівняно з 4,3 у хлопців, що ми інтерпретуємо як краще довільне переключення уваги та швидше пристосування до зміни умов. Для нашої вибірки це дещо ідрізняється від попередньо описаних даних, отриманих за методикою Е. Рогової: хлопці частіше «застрягають» у негативних станах, що підсилює ризик перехідної → хронічної самотності за тривалих стресорів (Hawkley & Cascioppo, 2010).

За фактором стриманість—експресивність (F) проявляються протилежні акценти: дівчата мають вищий полюс стриманості/розсудливості (6,6), пов'язаний із вибірковістю та реалістичним плануванням; хлопці — вираженішу імпульсивність/емоційність (7,2). Такий профіль корелює з теорією подвійних систем підліткового розвитку, де системи винагород дозрівають швидше, ніж контрольні мережі, що у хлопців частіше виражається підвищеним ризикуванню та швидкими реакціями (Steinberg, 2010), а також з метааналізом гендерних відмінностей у ризикованій поведінці (Byrnes, Miller, & Schafer, 1999). Водночас варто наголосити, що середні ефекти статі помірні й мають значне міжіндивідуальне перекриття (Soto & Tackett, 2015).

Щодо довірливості/підозрелості (L), у нашій вибірці простежується тенденція до зниження довірливості в дівчат відносно хлопців, що ми інтерпретуємо як прояв критичності у відборі контактів та «охоронної» селективності після першого досвіду складних взаємин. У підліткових жіночих групах часто фіксують вищу чутливість до нюансів взаємності та соціальних сигналів, що з одного боку поглиблює близькість, а з іншого — підвищує реактивність на порушення довіри (Rose & Rudolph, 2006). Для хлопців імовірним механізмом підтримання нижчої підозрелості (та водночас ризику хронізації самотності у випадку стресу) є соціалізаційні норми маскулінності, які знеохочують звернення по допомогу та емоційну відкритість, сприяючи емоційному стримуванню (Addis & Mahalik, 2003).

Важливою є також вісь тривожність—спокій (O): дівчата у нашій вибірці мають вищі значення тривожності (7,7) порівняно з 5,7 у хлопців. Це відповідає багатьом попередньо отриманим даним, які демонструють вищу поширеність тривоги та експресію негативного афекту у дівчат-підлітків (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Chaplin & Aldao, 2013; McLean, Asnaani, Litz & Hofmann, 2011). Підвищена тривожність зумовлює вищу «ціну» помилок у взаємодіях і чутливість до розузгоджень у близьких стосунках — чинник, що може тимчасово посилювати переживання самотності за конфліктів або розривів (Qualter et al., 2021).

Узагальнюючи, гендерні профілі 16PF у нашій вибірці (вища комунікабельність у хлопців; більша когнітивна лабільність і стриманість у дівчат; більша тривожність у дівчат; відносно нижча довірливість у дівчат за умови більшої селективності) узгоджуються з міжнародними оглядами розвиткової особистісної диференціації (Soto & Tackett, 2015; Buecker, Maes, Denissen, & Luhmann, 2020) і водночас вимагають обережності в інтерпретації: середні розбіжності не є детерміністичними, а ризики самотності формуються через механізми (емоційна регуляція, атрибуції, допомогошукаюча поведінка), що піддаються зміні (Gross, 1998; Addis & Mahalik, 2003). Для профілактики хронічної самотності практично значимими є інтервенції, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, соціальної компетентності та нормалізацію звернення по підтримку, з урахуванням статево-специфічних патернів реагування (Qualter et al., 2021; Segrin, 1999).

Застосування опитувальника «САМОАЛ» дало змогу окреслити як загальний вектор самоактуалізації, так і профіль її окремих складників у підлітків (рис. 2.7).

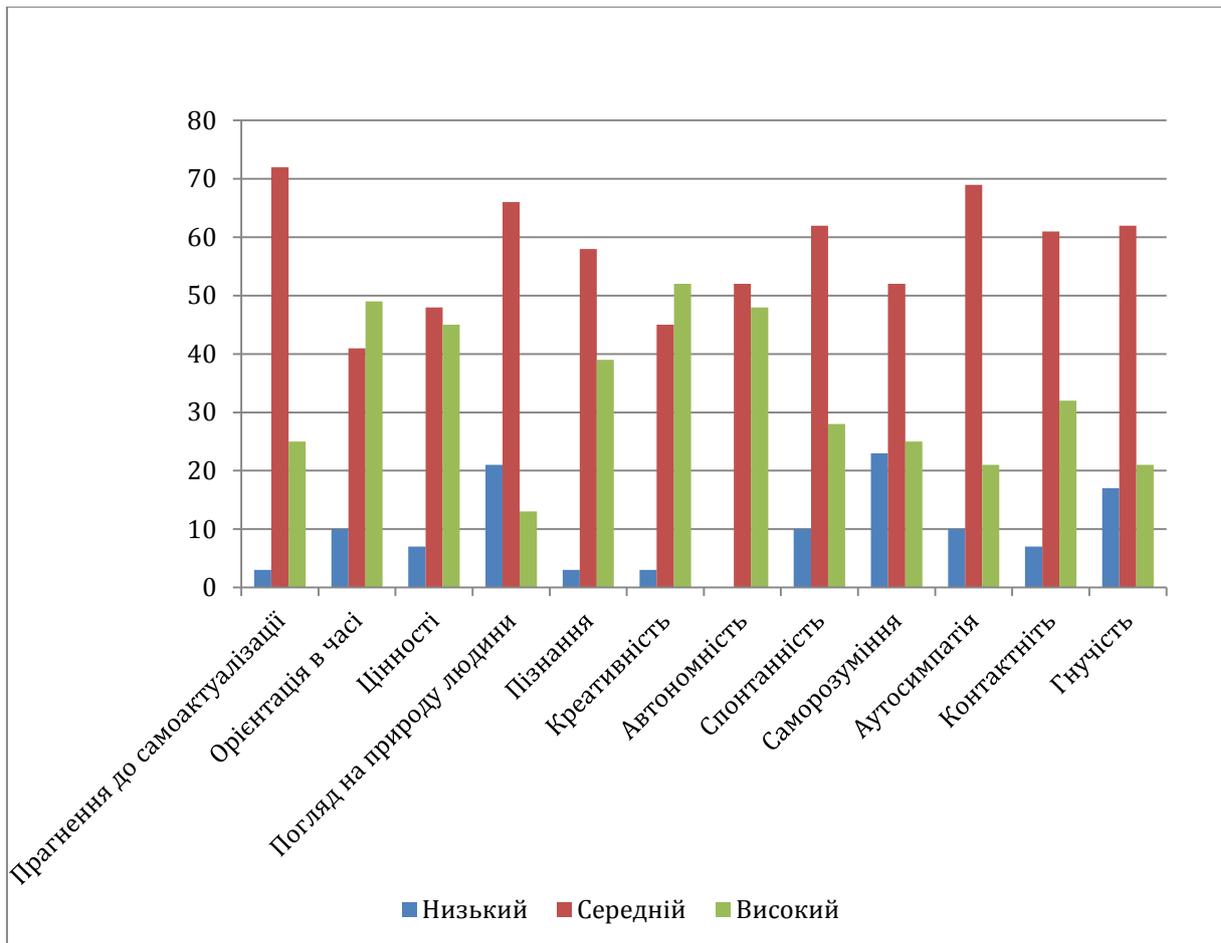


Рис. 2.7. Кількісна оцінка прагнення до самоактуалізації за методикою «САМОАЛ» (%)

За шкалою орієнтації в часі більшість респондентів демонструє збалансоване сприйняття часових вимірів — 49%, що відображає інтеграцію досвіду минулого з цілями майбутнього й вимогами теперішнього. Такий патерн узгоджується з поняттям «часової компетентності» в POI і пов'язується з кращою адаптацією в підлітковості (Shostrom, 1990; Zimbardo & Boyd, 1999). Респонденти не схильні переносити невирішені конфлікти з минулого в «сьогодні» та рідше будують нереалістичні плани, що корелює з реалістичними самооцінками можливостей і постановкою досяжних цілей.

Ціннісна сфера також виражена достатньо: 45% за шкалою цінностей/ціннісних орієнтацій свідчать про наявність власної системи смислів і принципів, схильність до конструктивного розв'язання конфліктів, уміння говорити «ні» та відносну незалежність від зовнішнього схвалення. Це добре

резонує з уявленнями А. Маслоу про «організовану ієрархію цінностей» у самоактуалізованих людей (Maslow, 1970) і з підходом самодетермінації, де внутрішня узгодженість цілей підтримує благополуччя (Deci & Ryan, 2000).

Виразними є креативна спрямованість (52%) та автономність (48%). Респонденти частіше шукають нестандартні рішення, позитивно ставляться до новацій і готові самостійно втілювати вибрані стратегії. Така конфігурація відповідає описам «новаторського мислення» у періоді юності та спостереженням, що творчі установки пов'язані з ширшими репертуарами копію (Karwowski, 2019). Автономність у цьому віці виконує роль «опори на себе», підвищуючи відповідальність за вибір і стійкість до ситуативних стресорів (Deci & Ryan, 2000).

Водночас зафіксовано нижчі порівняно з іншими шкалами бали за саморозумінням — 27%. Це вказує на нерівномірність дозрівання метакогнітивних процесів: підлітки загалом добре усвідомлюють власні уподобання та наміри, але не завжди чітко бачать шляхи реалізації або наслідки обраних рішень. Такі розриви типові для періоду, коли виконавчий контроль і проспективне планування ще «набирають обертів» (Steinberg, 2005), і водночас вони можуть підсилювати ризик ситуативної самотності через помилки атрибуції та невпевненість у соціальних кроках (Segrin, 1999; Vanhalst et al., 2013).

Показники контактності (34%) та гнучкості спілкування (21%) свідчать про помірну готовність до встановлення/підтримки взаємин і варіювання стилю взаємодії під партнера. Навіть за середніх значень ці компоненти виконують захисну функцію щодо самотності, оскільки полегшують входження у групи та розв'язання дрібних конфліктів (Segrin, 1999). Практично це означає, що тренінги соціальних умінь і асертивності мають потенціал підвищити ці показники й додатково зменшити вразливість до ізоляції (Qualter et al., 2021).

За шкалою «погляд на природу людини» спостерігається переважання низьких над високими балами (21% проти 13%), що інтерпретується як більш критичне/скептичне ставлення до людей і підвищена настороженість у

встановленні близькості. У підлітковому віці така селективність може бути адаптивною (захист від ризику), але за умов тривалого недовірального фону вона здатна підживлювати соціальну дистанцію і переживання самотності (Mikulincer & Shaver, 2016; Heinrich & Gullone, 2006).

У цілому 72% респондентів демонструють середній рівень загальної самоактуалізації — типовий «неклінічний» діапазон для підлітково-юнацьких вибірок, який E. Shostrom трактував як позитивний потенціал зростання без претензії на повну зрілість (Shostrom, 1990). Профіль поєднує автономність, креативність, часову компетентність і ціннісну визначеність із відносно нижчим саморозумінням і критичним поглядом на інших. Така конфігурація пояснює, чому висока автономія іноді супроводжується меншою потребою в тісних контактах і може маскувати схильність до усамітнення; за відсутності сенсового наповнення або соціальної взаємності це іноді переходить у самотність (Long & Averill, 2003; Rokach, 2018). Водночас збалансована часова перспектива, ресурс цінностей та базова соціальна контактність є протективними, знижуючи імовірність хронізації самотності (Baumeister & Leary, 1995; Qualter et al., 2021).

Порівняльний аналіз за фактором статі за опитувальником «САМОАЛ» засвідчив близькість загальної спрямованості до самоактуалізації в обох статевих групах: у юнаків — 75%, у дівчат — 78%

Разом із тим у даних групах відрізняється конфігурація крайніх значень: у хлопців частіше трапляються підвищені бали за окремими шкалами, що доцільно трактувати обережно з огляду на можливий внесок соціально бажаної відповіді (тенденції до імпресійного менеджменту): така установка добре описана у працях P. D. Paulhus (1991) і класичній шкалі D. P. Crowne & D. Marlowe (1960). Підвищена орієнтація на позитивну самопрезентацію може відбивати потребу в зовнішньому прийнятті, тимчасово знижуючи відчуття відокремленості за рахунок активнішого входження у контакти та більшої готовності до конформних кроків (Baumeister & Leary, 1995; Steinberg, 2005).

Водночас у нашій вибірці низькі сумарні бали за інтегральним

показником у хлопців не траплялися, що інтерпретується нами як виразні наміри зростання і самоствердження, узгоджені з мотиваціями автономії та компетентності (Deci & Ryan, 2000).

Для дівчат загальний рівень самоактуалізації співставний, проте менш виражені індикатори соціальної бажаності у відповідях можуть свідчити про вищу автентичність самоописів і чутливість до якості взаємин. Розвивальні огляди показують, що в них значущість емоційно насичених близьких стосунків вища, а процеси ко-румінації (спільного «переживування» проблем) одночасно поглиблюють близькість і підвищують реактивність до розузгоджень (Rose & Rudolph, 2006; Collins, 2003). Це узгоджується з нашим попереднім патерном: у дівчат переважають короткі реактивні епізоди самотності, що швидко згасають зі стабілізацією соціального контексту, тоді як у хлопців більша вірогідність застрягання в стані від'єднаності за тривалих стресорів — зокрема, через низьку готовність звертатися по допомогу та емоційне стримування (Addis & Mahalik, 2003; Hawkley & Cacioppo, 2010).

Отримані нами дані логічно вписуються в гуманістичну рамку Е. Shostrom (1990) та демонструють, що автономність, креативність, ціннісна визначеність і часова компетентність працюють як захисні фактори проти хронізації самотності, тоді як нижче саморозуміння або насторожений погляд на людську природу можуть підсилювати соціальну дистанцію.

Третій етап нашого дослідження передбачав проведення кореляційного аналізу між досліджуваними параметрами і дав змогу кількісно оцінити, наскільки певні індивідуально-психологічні риси пов'язані з ризиком переживання самотності у підлітків. Значущі кореляції виявлено між інтегральним показником методики «Шкала самотності» та окремими особистісними факторами опитувальника Р. Кеттела (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз між показниками методики «Шкала самотності» та значеннями методики «16-факторного особистісного опитувальника»

Шкала самотності	16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттела							
	A	B	C	E	F	G	H	I
	-0,683	0,067	0,275	0,542	0,102	-0,216	0,025	0,206
Шкала самотності	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
	0,372	0,048	0,795	0,283	0,178	-0,581	0,195	-0,302

Найсильніша обернена залежність простежується між комунікабельністю (A) та самотністю ($r = -0,683$): що вищі соціально-комунікативні вміння й ширше коло контактів, то нижчий рівень самотності. Цей результат узгоджується з висновками про негативний зв'язок екстраверсії з самотністю та роль соціальної компетентності як буфера ізоляції (Buecker, Maes, Denissen & Luhmann, 2020; Segrin, 1999; Qualter et al., 2021).

Водночас за шкалою підпорядкування–домінантність (E) виявлено пряму помірну асоціацію з самотністю ($r = 0,542$): виразна тенденція до домінування/наполегливого відстоювання позиції супроводжується вищим ризиком соціального відторгнення та, як наслідок, переживанням емоційної й навіть «фізичної» самотності. Такий патерн узгоджується з міжособистісним підходом, де висока агентність без комунічності підвищує конфліктність і ускладнює підтримку взаємності (Asendorpf & Wilpers, 1998; McCrae & Costa, 1991).

Надзвичайно показовим є зв'язок для прямолінійності—дипломатичності (N): $r = 0,795$. Прямолінійність без гнучкої «дипломатичної» подачі частіше веде до ескалації суперечок і звуження підтримувальних зв'язків; навпаки, вміння домовлятися пов'язане з нижчим рівнем самотності. Це узгоджується з даними про позитивну роль доброзичливості/комунічності у якості стосунків і запобіганні ізоляції (Buecker et al., 2020).

Для нонконформізму (Q2) зафіксовано обернену помірну кореляцію ($r = -0,581$): більша інтегрованість у групу, прийняття її норм і практик асоціюється з нижчими показниками самотності. Це добре узгоджується з теорією соціальної ідентичності, за якою відчуття «ми» і відповідність груповим цінностям підвищують належність і психосоціальне благополуччя (Haslam, Jetten, Postmes & Haslam, 2009; Baumeister & Leary, 1995). Додатково підозрілість (L) демонструє позитивний зв'язок ($r = 0,372$): настороженість і низька довіра асоціюються з більшою самотністю, що відповідає уявленням про роль недовіри/уникання близькості як механізмів соціального дистанціювання (Mikulincer & Shaver, 2016).

Серед інших коефіцієнтів спостерігаються малі або незначущі асоціації з інтелектом (B; $r = 0,067$), соціальною сміливістю (H; $r = 0,025$) та практичністю/уявністю (M; $r = 0,048$) — тобто ці риси не здійснюють істотного внеску у варіацію самотності у нашій вибірці, що узгоджується з даними про обмежену роль когнітивних здібностей і перевагу афективно-соціальних рис як предикторів якості взаємин (Asendorpf & Wilpers, 1998).

Для тривожності (O; $r = 0,283$) виявлено слабо-помірний прямий зв'язок, що узгоджується із даними літератури про нейротизм і негативний афект як кореляти самотності (Buecker et al., 2020; Hawkley & Cacioppo, 2010). Невелика обернена кореляція з напруженістю (Q4; $r = -0,302$) потребує обережної інтерпретації: імовірні нелінійні ефекти або взаємодії з іншими рисами (наприклад, A чи N), що не відображаються простими біваріатними коефіцієнтами.

Окремо зафіксовано дуже сильний обернений зв'язок між самооцінкою та самотністю ($r = -0,821$): цілісне самосприйняття, самоповага і прийняття власних обмежень пов'язані з меншою схильністю до ізолюваності. Це повністю відповідає лонгітюдним і метааналітичним даним: низька самооцінка у підлітковості прогнозує зростання самотності і є ризик-фактором «спіралей ізоляції» через підвищену чутливість до відкидання й унікальну поведінку (Harris & Orth, 2020; Vanhalst, Luycx, Scholte & Goossens, 2013; Sowislo & Orth,

2013).

Підсумовуючи, патерн кореляцій нашої вибірки концептуально збігається з міжнародними оглядами: соціальна комунікативність і доброзичливість пов'язані з нижчою самотністю; домінантність, прямолінійність без дипломатії та недовіра — з вищою; належність до групи — захисна; самооцінка — один із найпотужніших негативних предикторів самотності (Harris & U. Orth, 2020).

За підсумками кореляційного аналізу між показниками «САМОАЛ» та формами самотності за методикою Е. Рогової (табл. 2.3) нами відмічена низка закономірностей, що узгоджуються з теоретичними уявленнями про роль цінностей, самосприйняття та міжособистісної регуляції в уразливості до самотності.

Таблиця 2.3.

Кореляційний аналіз між показниками тесту «САМОАЛ» та методикою «Діагностика переживання самотності» Е. Рогової

САМОАЛ	Діагностика переживання самотності (за Е. Роговою)				
	Тимчасова	Постійна	Емоційна	Поведінкова	Когнітивна
Прагнення до самоактуалізації	0,144	-0,391	0,251	0,023	0,018
Орієнтація в часі	0,056	0,245	-0,205	0,122	0,027
Цінності	-0,034	-0,125	-0,597	0,017	0,002
Погляд на природу людини	-0,315	-0,201	-0,524	0,158	0,129
Пізнання	0,052	0,021	0,132	0,071	0,023
Креативність	0,185	-0,063	-0,189	0,063	0,021
Автономність	0,315	0,364	0,287	0,267	0,029
Спонтанність	-0,233	-0,175	0,032	0,142	0,125
Саморозуміння	0,033	0,051	0,034	0,021	0,003
Аутосимпатія	-0,521	-0,424	-0,412	0,016	0,111
Контактність	-0,135	-0,243	-0,281	0,014	0,182

Гнучкість	-0,512	-0,281	-0,623	-0,156	0,219
-----------	--------	--------	--------	--------	-------

Ціннісні орієнтації демонструють обернений помірний зв'язок з емоційною самотністю ($r = -0,597$): що узгодженішою та стійкішою є система смислів і переконань, то менша потреба в «заповненні порожнечі» за рахунок інтенсивної емоційної прив'язаності й тим легше вибудовуються значущі стосунки. Така конфігурація резонує з гуманістичною моделлю А. Маслоу про роль ціннісної інтеграції у благополуччі і даними про смислову узгодженість як протектор самотності (Deci & Ryan, 2000; Long & Averill, 2003).

Нами відмічено більш позитивний «погляд на природу людини» пов'язаний із нижчою емоційною ($r = -0,524$) та меншою ситуативною самотністю ($r = -0,315$). Оптимістичні атрибуції щодо намірів інших зменшують недовіру і полегшують формування близькості, що узгоджується з літературою з теорії прив'язаності: базова довіра та безпечний стиль знижують ризик інтерперсональної ізоляції (Mikulincer & Shaver, 2016; Heinrich & Gullone, 2006).

Аутосимпатія/самоприйняття має стійкі обернені зв'язки з тимчасовою ($r = -0,521$), постійною ($r = -0,424$) та емоційною самотністю ($r = -0,412$). Це відтворює добре відомий лонгітюдний патерн: низька самооцінка підсилює чутливість до відкидання та унікальні стратегії взаємодії, формуючи «спіралі самотності» (Harris & Orth, 2020; Sowislo & Orth, 2013).

Гнучкість у спілкуванні (адаптація стилю під партнера) також негативно корелює з тимчасовою ($r = -0,512$) та особливо з емоційною самотністю ($r = -0,623$), а також слабше — з поведінковою ($r = -0,156$). Отже, комунікативна пластичність виконує роль буфера, полегшуючи відновлення взаємності та запобігаючи «зривам близькості» (Qualter et al., 2021). Невеликий позитивний зв'язок із когнітивною самотністю ($r = 0,219$) може відображати потребу в інтелектуальній новизні або вищі стандарти до якості змістовного обміну; з огляду на малу величину ефект слід тлумачити обережно.

Автономність виявляє позитивні асоціації з усіма формами самотності

(тимчасова $r = 0,315$; постійна $r = 0,364$; емоційна $r = 0,287$; поведінкова $r = 0,267$). Це не суперечить самодетермінаційній теорії: автономія як здатність спиратися на власні цінності є ресурсом, однак від'єднана від пов'язаності може тимчасово збільшувати соціальну дистанцію (Deci & Ryan, 2000). У підлітків автономне самоствердження без достатніх навичок близькості інколи імітує усамітнення, що підвищує ризик як ситуативних, так і більш тривалих епізодів самотності (Weiss, 1973; Rokach, 2018).

Для спонтанності простежуються слабкі обернені зв'язки з тимчасовою ($r = -0,233$) і постійною самотністю ($r = -0,175$): адаптивна імпровізація і природність поведінки радше сприяють підтримці контактів. Натомість прагнення до самоактуалізації як інтегральний індекс показує незначну негативну асоціацію з постійною самотністю ($r = -0,391$) і невеликі позитивні — з емоційною ($r = 0,251$) та тимчасовою ($r = 0,144$). Це можна тлумачити як те, що націленість на зростання у цілому захищає від хронізації самотності, але супроводжується вищою експозицією до короточасних емоційних коливань у періоди змін (Zimbardo & Boyd, 1999).

Нарешті, орієнтація в часі має невисокі за модулем зв'язки: слабо зменшує емоційну самотність ($r = -0,205$) і слабо підвищує постійну ($r = 0,245$).

Узагальнюючи, найпослідовнішими протекторами проти самотності постають ціннісна узгодженість, позитивні соціальні атрибуції, самоприйняття та комунікативна гнучкість; підвищені ризики спостерігаються за високої автономності без опори на пов'язаність. Отриманий профіль добре узгоджується з міжнародними оглядами (Heinrich & Gullone, 2006; Qualter et al., 2021) та даними вітчизняних вчених про роль самооцінки та соціальних умінь у зниженні самотності (Селецька, 2017).

Порівняльний кореляційний аналіз показав, що конфігурації зв'язків між компонентами «САМОАЛ» і формами самотності за Е. Роговою частково гендерно специфічні (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Гендерні відмінності кореляційного аналізу між показниками тесту «САМОАЛ» та методикою «Діагностика переживання самотності» Е. Рогової

САМОАЛ	Діагностика переживання самотності (за Е. Роговою)									
	Тимчасова		Постійна		Емоційна		Поведінкова		Когнітивна	
	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
Прагнення до самоактуалізації	0,135	0,142	-0,35	-0,38	0,251	0,227	0,02	0,023	0,011	0,009
Орієнтація в часі	0,042	0,078	0,247	0,152	-0,18	-0,21	0,122	0,125	0,033	0,015
Цінності	-0,032	-0,23	-0,12	-0,12	-0,54	-0,61	0,015	0,021	0,002	0,013
Погляд на природу людини	-0,484	-0,49	-0,19	-0,21	-0,51	-0,55	0,178	0,133	0,114	0,137
Пізнання	0,048	0,065	0,021	0,018	0,167	0,132	0,071	0,071	0,023	0,023
Креативність	0,192	0,176	-0,07	-0,05	-0,18	-0,19	0,061	0,064	0,021	0,021
Автономність	0,189	0,451	0,152	0,428	0,131	0,347	0,089	0,311	0,006	0,173
Спонтанність	-0,266	-0,24	-0,18	-0,16	0,032	0,032	0,141	0,143	0,125	0,125
Саморозуміння	0,033	0,033	0,057	0,042	0,023	0,048	0,021	0,021	0,005	0,002
Аутосимпатія	-0,476	-0,58	-0,35	-0,49	-0,21	-0,48	0,007	0,098	0,111	0,111
Контактність	-0,135	-0,13	-0,24	-0,24	-0,29	-0,23	0,014	0,012	0,182	0,189
Гнучкість	-0,432	-0,53	-0,21	-0,29	-0,52	-0,66	-0,13	-0,18	0,145	0,201

Найпомітніша різниця стосується ціннісної узгодженості: для дівчат зв'язок «цінності – тимчасова самотність» сильніший у негативному напрямі ($r=-0,23$ проти $r=-0,03$ у хлопців), а для емоційної самотності обидві групи мають помірно-негативні коефіцієнти (приблизно $-0,54$ у хлопців і $-0,61$ у дівчат). Це означає, на нашу думку, що сформована система життєвих смислів

виступає більш вираженим буфером саме для дівчат: коли цінності впорядковані, ситуативні епізоди емоційної ізольованості в них трапляються рідше; натомість нестійкість орієнтирів під час вибору (навчання, професія, стосунки) пов'язана з більшою реактивністю на стрес (Deci & Ryan, 2000; Rose & Rudolph, 2006; Steinberg, 2005).

Автономність в обох статей позитивно корелює з усіма формами самотності, але сильніше у дівчат (напр., для тимчасової $r=0,45$ у дівчат проти $r=0,19$ у хлопців; для постійної $r=0,43$ проти $r=0,15$; для емоційної $r=0,35$ проти $r=0,13$). Ми інтерпретуємо це в руслі самодетермінаційної теорії: автономія без достатньої «пов'язаності» може тимчасово підсилювати соціальну дистанцію; у дівчат, які більше інвестують у якість близьких взаємин, автономне самоствердження без підтримки стосунків частіше супроводжується відчуттям відокремленості (Deci & Ryan, 2000; Mikulincer & Shaver, 2016).

Для аутосимпатії/самоприйняття отримано стійкі негативні зв'язки і знову сильніші у дівчат (напр., тимчасова: $r=-0,58$ у дівчат проти $r=-0,48$ у хлопців; постійна: $r=-0,49$ проти $r=-0,35$; емоційна: $r=-0,48$ проти $r=-0,21$). Це узгоджується з лонгітюдними даними: низька самооцінка в підлітковості підвищує ризик самотності, зокрема через чутливість до відкидання та унікальні стратегії взаємодії; ефект частіше проявляється у дівчат через більшу емоційну залученість (Harris & Orth, 2020; Sowislo & Orth, 2013; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994).

Гнучкість у спілкуванні демонструє негативні кореляції з тимчасовою і емоційною самотністю у двох групах, і знов виразніше у дівчат ($r=-0,53$ та $r=-0,66$ відповідно; у хлопців $r=-0,43$ та $r=-0,52$). Отже, комунікативна пластичність — ключовий протектор: уміння «підлаштувати стиль» полегшує відновлення взаємності та запобігає «зривам близькості» (Collins, 2003; Qualter et al., 2021).

За шкалою «погляд на природу людини» негативні кореляції з емоційною ($r=-0,51$ у хлопців; $r=-0,55$ у дівчат) і тимчасовою самотністю ($r=-0,48$ та $r=-0,49$) подібні за величиною: недовіра, песимістичні атрибуції та схильність

очікувати недоброзичливості асоціюються з більшою ізольованістю в обох статей (Mikulincer & Shaver, 2016; Heinrich & Gullone, 2006). Для орієнтації в часі та пізнання зв'язки малі, що збігається з уявленням про вторинну роль цих компонентів у формуванні переживання самотності у звичайних (неклінічних) студентських вибірках (Steinberg, 2005; Qualter et al., 2021).

Узагальнюючи, профілі вказують, що у дівчат переживання самотності частіше має реактивно-емоційний характер і сильніше пов'язане з ціннісною узгодженістю, самоприйняттям та гнучкістю спілкування. У хлопців менш виражені зв'язки з аутосимпатією та цінностями, натомість важливішими стають нормативні установки та підтримка групової належності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено результати теоретико-емпіричного вивчення феномену самотності в підлітковому віці, окреслено особистісні чинники, що підсилюють/послаблюють її переживання, та проаналізовано гендерні відмінності проявів і детермінант цього стану. На підставі інтеграції теоретичного огляду й емпіричних даних сформульовано такі висновки:

1. Самотність розглядається як соціально-психологічне явище, пов'язане з відсутністю або розривом емоційно значущих зв'язків та/або страхом їхньої втрати у контексті реальною чи суб'єктивно переживаної ізоляції. Її поява зумовлена не лише фактичними взаєминами, а й уявленнями про «належні» стосунки. У підлітковому віці ключовими детермінантами є процеси самовизначення й становлення самосвідомості, формування ієрархії цінностей та життєвих орієнтирів, прийняття спектра соціальних ролей, а також індивідуальна позиція в міжособистісних взаєминах.
2. У вибірці зафіксовано високий рівень соціалізації, розвинені комунікативні й адаптаційні навички та орієнтацію на конструктивні стосунки. Епізоди самотності переважно мають ситуативний і короткотривалий характер як природна реакція на стресові події; більшість респондентів демонструє низький рівень її вираження. Випадків із високими показниками не виявлено.
3. Найтиповішою формою виступає тимчасова самотність, що чутлива до зовнішніх стресорів (зміна соціальної ситуації, вирішальні вибори тощо). Поширеною є також емоційна самотність, зумовлена браком значущої прив'язаності або розривом близьких взаємин.
4. Імовірність переживання самотності підвищують: недостатній розвиток комунікативних умінь, занижена самооцінка, надмірна вимогливість і критичність до себе й інших, ригідність у спілкуванні, надмірна прямолінійність. Додатковим чинником є недостатне

саморозуміння (розрив між намірами та шляхами їх реалізації), що спричиняє або необдумані ризики, або надмірну сором'язливість/уникання.

5. Підлітки загалом зорієнтовані на самоактуалізацію: демонструють адаптивність, оптимістичне бачення майбутнього, адекватне сприйняття реальності та відносну свободу від стереотипів. Автономність є виразною, однак за надмірної інтенсивності може трансформуватися в усамітнення з фокусом на внутрішній світ і зменшенням інтересу до соціальних контактів, що підвищує ризик самотності.
6. Проведений кореляційний аналіз показав прямі зв'язки самотності з прагненням до домінування та прямолінійністю/низькою дипломатичністю: чим виразніші ці риси, тим вищий ризик соціального відторгнення й ізоляції; обернені зв'язки з комунікабельністю та інтегрованістю до групи (менш вираженим нонконформізмом): розвинені соціальні навички та прийняття групових норм/цінностей зменшують імовірність самотності. Самооцінка – один із найсильніших предикторів: її заниження/завищення підвищує ризики як через соціальне неприйняття, так і через внутрішні бар'єри на шляху до близькості.
7. Гендерні відмінності стосуються переважно форми і тривалості переживання: дівчата частіше мають короткочасні й емоційні епізоди, чутливіші до змін у взаєминах та стресу й раніше виявляють потребу в емоційно близьких зв'язках. У хлопців вища ймовірність тривалішого переживання самотності («застрягання»), що пов'язано з нижчою гнучкістю реагування на тривалі стресори. Автономність має різноспрямований ефект: у дівчат її високий рівень частіше супроводжується зростанням ізольованості, тоді як у хлопців — відповідає нормативним очікуванням самостійності та не підсилює самотності. Нижчі ризики у хлопців також пов'язані з аутосимпатією

та комунікативною гнучкістю; водночас до них суспільство висуває менше вимог щодо пристосування у взаємодії, але більше — щодо автономії та стійких індивідуальних позицій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Орбан-Лембрик, Л. Є. (2010). *Психологія особистості*. Івано-Франківськ: Прикарпатський університет.
2. Помазова, О. В. (2013). Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*, 23, 206–214.
3. Печенюк, І. (2018). Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці. *Психологія. Збірник наукових праць КДПУ*, VIII, 220–229.
4. Селецька, А. І. (2017). Взаємозв'язок самооцінки та рівня самотності в підлітковому віці. *Психологія. Збірник наукових праць КДПУ*, 1, 120–128.
5. Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
6. Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14.
7. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Lawrence Erlbaum.
8. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
9. Asendorpf, W. M., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531–1544.
10. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
11. Beck, A. T., & Young, J. E. (1985). *Cognitive therapy and emotional disorders*. Basic Books.
12. Blakemore, S.-J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *JRSM*, 105(3), 111–116.

13. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (Original work published 1969)
14. Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five. *European Journal of Personality, 34*(1), 8–28.
15. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking. *Psychological Bulletin, 125*(3), 367–383.
16. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2010). Loneliness matters. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227.
17. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(10), 447–454.
18. Cattell, R. B., Eber, H. W., & Tatsuoka, M. M. (1970). *Handbook for the 16PF Questionnaire*. IPAT.
19. Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 139*(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
20. Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(2), 330–339.
21. Collins, W. A. (2003). More than myth. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 1–24.
22. Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability. *Journal of Consulting Psychology, 24*(4), 349–354.
23. Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 2*(4), 195–207. <https://doi.org/10.1080/17482620701626117>
24. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
25. de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness. *Reviews in Clinical Gerontology, 8*(1), 73–80.

26. de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for loneliness. *Research on Aging, 28*(5), 582–598.
27. DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness. *Personality and Individual Differences, 22*(3), 417–427.
28. Downey, G., & Feldman, K. (1996). Rejection sensitivity. *Journal of Research in Personality, 30*(4), 473–493.
29. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
30. Flanders, J. P. (1982). A general systems approach to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
31. Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental mentalization-based approach. *Development and Psychopathology, 21*(4), 1355–1381.
32. Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart.
33. Fromm, E. (1955). *The sane society*. Holt, Rinehart and Winston.
34. Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry, 22*(1), 1–15.
35. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.
36. Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
37. Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2009). Social identity, health and well-being. *Applied Psychology, 58*(1), 1–23.
38. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227.
39. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695–718.
40. Heimberg, R. G. (1996). Social phobia and its treatment. *Science, 272*(5258), 1617–1621.

41. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, *60*(3), 456.
42. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316.
43. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness & social isolation as risk factors for mortality. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 227–237.
44. Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
45. Karwowski, M. (2021). *School does not kill creativity*. *European Psychologist*.
46. Keller, H. (2007). *Cultures of infancy*. Psychology Press.
47. Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent–adolescent relationships. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 3–42). Wiley.
48. Lazorko, O., & Shevtsova, T. (2022). Study of the psychoemotional states of adolescents with different levels of resilience during the war. *Psychological Prospects Journal*, *40*, 87–103.
49. Leiderman, P. H. (1969). Loneliness: A psychodynamic interpretation. *International Psychiatry Clinics*, *6*(2), 155–174.
50. Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, *33*(1), 21–44.
51. Loucks, S. (1980). Loneliness, affect and self-concept: Construct validity of the Bradley Loneliness Scale. *Journal of Personality Assessment*, *44*, 142–147.

52. Maes, M., Klimstra, T. A., & Van den Noortgate, W. (2019). Gender differences in loneliness. *European Journal of Personality, 33*(6), 642–661.
53. Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self. *Psychological Review, 98*(2), 224–253.
54. Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., et al. (2022). The developmental course of loneliness. *Development and Psychopathology, 34*(5), 1923–1937.
55. Mayers, A. M., & Svartberg, M. (2001). Existential loneliness: A review of the concept, its psychosocial precipitants and psychotherapeutic implications for HIV- infected women. *British Journal of Medical Psychology, 74*(4), 539-553.
56. McKenna-Plumley, P. E., Turner, R. N., Yang, K., & Groarke, J. M. (2023). Experiences of loneliness across the lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *International journal of qualitative studies on health and well-being, 18*(1), 2223868.
57. McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research, 45*, 1027–1035. doi:10.1016/j.jpsychires.2011.03.006
58. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). Guilford.
59. Motta, V. N. (2023). Loneliness: from absence of other to disruption of self. *Topoi, 42*(5), 1143-1153.
60. Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Prentice-Hall.
61. Neff, K. D. (2003). Self-compassion. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.
62. Neto, F. (2014). *Socio-Demographic Predictors of Loneliness Across the Adult Life Span*. *Interpersona, 8*(2), 139-158.
63. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569–582.

64. Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, I. M. (1994). Gender differences in depression. *Psychological Bulletin*, *115*(3), 424–443.
65. Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, *13*, 1649.
66. Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of personality and social psychology*, *110*(1), 133.
67. Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*, 1271–1288.
68. Paulhus, P. D. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17–59). Academic Press.
69. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
70. Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
71. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., & Verhagen, M. (2021). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, *16*(2), 263–280.
72. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
73. Rokach, A. (2018). *The psychological journey to and from loneliness*. Academic Press.
74. Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and

- behavioral development of girls and boys. *Psychological bulletin*, 132(1), 98.
75. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3). *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
76. Segrin, C. (1999). Interpersonal processes in loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 80–91.
77. Shostrom, E. L. (1990). *Manual: Personal Orientation Inventory (POI)* (rev. ed.). EdITS. (Original work published 1974)
78. Soto, C. J., & Tackett, J. L. (2015). Personality traits in childhood and adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 358–362.
79. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 139(1), 213.
80. Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74.
81. Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224.
82. Taylor, G.J., Bagby, M., & Parker, J. D. A (1997). *Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press
83. Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Westview Press.
84. van Tilburg, T. G., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., & de Jong Gierveld, J. (2021). Social, emotional, and existential loneliness. *The Gerontologist*, 61(7), e335–e344.
85. UNICEF (2024). *Understanding Ukrainian adolescents' attitudes to mental health and psychosocial support in Poland* (звіт/прес-реліз). UNICEF Europe and Central Asia / RRO Poland.
86. Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence:

Perceived-but not actual-social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of abnormal child psychology*, 41(7), 1067-1081.

87. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
88. Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
89. Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual Difference Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288, doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1271.