

ШИФР: ПРОФІЛАКТИКА САМОТНОСТІ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ
САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	6
1.1 Теоретичні підходи до вивчення самотності.....	6
1.2 Психологічні особливості вияву та наслідки самотності в юнацькому віці	10
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	16
2.1 Методологія та інструментарій дослідження самотності в юнацькому віці	16
2.2 Аналіз отриманих результатів.....	18
Висновки до розділу 2.....	22
РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	23
3.1 Програма психопрофілактики самотності та розвитку соціальних навичок в юнацькому віці	23
3.2 Аналіз ефективності реалізованої програми	26
Висновки до розділу 3	27
ВИСНОВКИ.....	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
АНОТАЦІЯ.....	40
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самотність у юнацькому віці набуває загрозливих масштабів через глибокі соціокультурні та технологічні зміни. Попри безпрецедентний доступ до комунікацій, молодь усе частіше стикається з відчуттям ізоляції, адже цифрові зв'язки не завжди трансформуються в справжню емоційну близькість. Пандемія COVID-19, війна та вимушена ізоляція ще більше ускладнили формування міжособистісних зв'язків, створивши ґрунт для зростання рівня тривоги, депресії та соціального відчуження. Статистика свідчить, що близько половини 10–12-річних дітей принаймні деякий час почувалися самотніми, а серед 16–24-річних цей показник становить майже 60% [81]. Тобто сьогодні ця проблема не просто актуальна – вона потребує нагального вирішення.

Самотність як частина цивілізаційного розвитку лише посилюється. Вона завжди була невід'ємною складовою формування ідентичності, що підтверджують дослідження Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, І. Ялома та ін. Самотність може бути як ресурсом для зростання, так і наслідком розриву між справжнім «Я» та соціальними очікуваннями. Юнацький вік особливо вразливий до цього конфлікту, а сучасні технологічні та соціальні зміни лише загострюють конфлікт між потребою у приналежності та прагненням до автентичності.

Емпіричні дослідження самотності та методи її діагностики представлені у роботах Р. Вайса, І. Дружиніної, Дж. Качоппо, О. Кляпець, Б. Лазоренко, В. Лашук, О. Піменової, Л. Хоуклі та ін. Вітчизняні психологи Л. Колісник, Т. Коломієць, О. Краєва, О. Малхазов зосередилися на взаємозв'язку самотності з емоційним інтелектом та психологічною стійкістю у юнацькому віці; К. Андросович, М. Мовчан та Т. Титаренко акцентують увагу на впливі почуття ізоляції на процеси соціалізації та соціальної адаптації молоді.

Разом із тим, попри наявність низки тематичних досліджень, окремі аспекти самотності у юнацькому віці, особливо в українських реаліях, залишаються

недостатньо вивченими. Зокрема, потребує подальшої розробки питання психологічної підтримки молодих людей, розробки методів психопрофілактики та збереження їхнього психічного здоров'я, що робить це дослідження актуальним і практично значущим. З огляду на вище означене нами було визначено *тему наукової роботи: «Психологічні особливості вияву та профілактики самотності в юнацькому віці»*.

Об'єкт дослідження: самотність як психологічне явище.

Предмет дослідження: психологічні особливості вияву та профілактики самотності в юнацькому віці.

Мета дослідження: з'ясувати психологічні особливості вияву самотності в юнацькому віці та розробити психопрофілактичну програму для її попередження.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми самотності у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості вияву самотності у юнацькому віці.
3. Обґрунтувати методiku та проаналізувати результати емпіричного дослідження виявів самотності серед юнаків і дівчат.
4. Розробити й апробувати психопрофілактичну програму зниження рівня самотності та розвитку соціальних навичок у юнацькому віці.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань був використаний комплекс методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, класифікація й узагальнення наукових досягнень сучасної психологічної науки з проблеми самотності; *емпіричні* – тестування («Шкала суб'єктивного переживання самотності» (UCLA Loneliness Scale) для юнацького віку; «Методика дослідження самооцінки» Т.Дембо-С.Рубінштейна; «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла; «Шкала соціальної підтримки»); *математико-статистичні* – кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента, регресійний аналіз.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Психологічного центру «Fenomen» (Вінниця) та Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. У ньому взяло участь 90 респондентів віком від 16 до 22 років (*довідка про впровадження та подяка за проведені заходи додаються окремо*).

Апробація результатів дослідження здійснена на: міжвузівському круглому столі «Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плачемо майбутнє» (21.10.24, Київ), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика» (27-28.11.24, Біла Церква), науково-практичному круглому столі «Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів» (13.12.24, Київ), IX Всеукраїнській студентській науково-практичній онлайн-конференції «Волинська весна: перші паростки науки (Sprout)» (12.03.25, Луцьк), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціальна згуртованість в Україні: інтеграція, солідарність і розвиток» (19.03.25, Київ), III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи» (3.04.25, Житомир), XXIX конгресі студентів та молодих вчених «Майбутнє за наукою» (9-11.04.25, Тернопіль), звітно-науковій конференції студентів та аспірантів «Освіта і наука 2025» (7-10.04.25, Київ).

Публікації. За матеріалами перших чотирьох конференцій опубліковано 4 тези доповіді, в рамках двох передостанніх конференцій 2 тези доповідей станом на зараз подано до друку.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (81 найменування), 5 додатків. Загальний обсяг роботи – 55 сторінок, основний текст викладено на 30 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення самотності

Самотність як науковий феномен завжди була частиною людського досвіду, проте її системне наукове вивчення розпочалося лише у XX столітті. Історично цей феномен досліджувався переважно в межах філософської думки, а психологічний аналіз самотності почав активно розвиватися з появою гуманістичного та екзистенційного напрямків у психології. К. Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, пов'язував самотність із розривом між «реальним» і «ідеальним» Я, розглядаючи її як наслідок втрати автентичності особистості (цит. за [6]). Р. Мей та В. Франкл, представники екзистенційного підходу, трактували самотність як універсальний людський досвід, що тісно пов'язаний із пошуком сенсу життя та осмисленням власного існування [54; 64].

Психоаналітичний підхід зосереджує увагу на впливі ранніх дитячих переживань на формування зрілих соціальних взаємин (Дж.Боулбі, Х. Салліван, З.Фройд, Е.Фром). Самотність тут розглянуто у контексті порушення базових механізмів прив'язаності, констатовано, що ранній досвід взаємодії з батьками формує внутрішні моделі міжособистісних стосунків, які визначають здатність людини до емоційної близькості у дорослому віці (цит. за [16]); підкреслено, що негативний досвід у ранніх стосунках може призводити до хронічної самотності та ускладнювати формування здорових стосунків (цит. за [24; 30]).

Зазначимо, що у соціальному підході до вивчення самотності (Р. Вейс, Л. Пеплау, Д. Перлман) досліджено зв'язки між суб'єктивним відчуттям ізоляції та об'єктивними соціальними факторами: рівнем соціальної підтримки, урбанізацією та впливом цифрових технологій на міжособистісну взаємодію (цит. за [74; 77];

78]). Також вченими цього напрямку (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер) вивчено взаємозв'язки між об'єктивною соціальною підтримкою та суб'єктивним сприйняттям самотності (цит. за [9; 65]); підкреслено вплив сучасних соціальних трансформацій, таких як урбанізація, міграція та діджиталізація, на характер і якість міжособистісних взаємин [2; 42; 47], а також розглянуто соціальну підтримку як ключовий засіб подолання емоційної ізоляції, наголошено на необхідності розвитку системи соціальної взаємодопомоги [1; 5].

Щодо крос-культурних досліджень (Дж. Мацумото, Г. Торо), то на їх основі виявлено істотні відмінності у сприйнятті та переживанні самотності: у західних (індивідуалістичних) спільнотах вона асоціюється з недостатньою соціальною успішністю та сприймається як особистісна невдача, тоді ж як у культурах колективістських самотність часто інтерпретується як результат відторгнення групою чи невідповідності соціальним нормам (цит. за [33; 74; 79]).

В руслі гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс) самотність інтерпретовано як наслідок незадоволення фундаментальних потреб у любові й приналежності, порушення автентичності особистості. Представниками цього напрямку самотність розглянуто як результат розриву між справжнім "Я" людини та соціальними масками, які вона змушена носити під тиском суспільних очікувань; підкреслено важливість емоційної підтримки як засобу профілактики ізоляції; зазначено, що саме присутність безумовного прийняття створює умови для подолання відчуження від себе та інших (цит. за [6; 22; 27; 51; 71]).

Екзистенціалісти (Б. Міюскович, К. Мустакас, І.Ялом) трактують самотність як універсальний та неминучий аспект людського буття. Самотність цією парадигмою розглянуто не лише як джерело страждань, але й як можливість для глибокого самопізнання, особистісного зростання та пошуку унікального сенсу життя. Вченими розглянуто типи самотності, наголошено, що екзистенційна самотність є фундаментальною умовою людського існування, тому не може бути подолана, а лише трансформована у джерело особистісного росту (цит. за [33; 66]).

Вплив негативних когнітивних схем та дисфункціональних поведінкових стратегій на вияв та підтримання відчуття ізоляції досліджено когнітивно-біхевіоральним підходом (А. Бек, М. Міцелі, Б. Мораш, Е. Пепло). Вченими запропоновано конкретні методи для ідентифікації та корекції деструктивних думок і поведінкових патернів, що сприяють самотності [43; 60; 65]; зацентовано увагу на механізмах подолання самотності у соціальних взаємодіях через розпізнавання негативних автоматичних думок [53].

У контексті нейропсихологічного підходу (Дж. Релф Оді) досліджено біологічні механізми самотності та її вплив на фізіологічні процеси (цит. за [55]). Вченими проаналізовано психофізіологічні аспекти емоційних станів, вивчено, як хронічна самотність активує нейроендокринні механізми стресу, призводить до підвищення рівня кортизолу та запальних процесів в організмі, негативно впливаючи на імунну систему та загальне здоров'я людини [23].

Сучасні зарубіжні дослідники (Л. Аялон [72], М. Бетель [73], Л. Хоуклі [75]) акцентують увагу на вікових і гендерних аспектах самотності. Вітчизняними вченими (Ю. Вишнягова, А. Коваленко [12], В. Арбеніна, Л. Сокурянська [61]) з'ясовано, що більш вразливими до переживання самотності є підлітки, юнаки та літні люди. Також науковцями (О. Брюховецька [8], М. Лаас [35], Р. Станкевич [57], А. Фурман [63], Дж. Хол-Лунстад [77]) гендерні відмінності виявлено не стільки в інтенсивності переживання самотності, скільки в способах її вираження та подолання: жінки, як правило, більш відкрито говорять про своє відчуття самотності та шукають емоційної підтримки, тоді як чоловіки приховують подібні переживання, маскують їх під незалежність або заглиблюються у діяльність.

В українській психології проблема самотності набула особливої актуальності через соціально-економічні трансформації, військові конфлікти та вимушену міграцію, що призвели до руйнування усталених соціальних зв'язків (Н. Гулевська, Т. Кубриченко [19], Ю. Дем'яненко, О. Бойправ [20], М. Хараджи, Г. Труніна [67]). Дослідники вивчають психологічні аспекти адаптації, соціально-

психологічної реабілітації та подолання соціальної ізоляції людей різного віку (Л. Варава [9], Л. Колісник [28], Н. Харченко, Е. Кузнецов [68]). Окремі дослідження зосереджені на вивченні ролі соціальної підтримки як ключового чинника у зниженні суб'єктивного відчуття самотності (Н. Бондаренко [5], Т. Браніцька, Л. Магохнюк, О. Шпортун [53], І. Франкова [65]).

Також слід підкреслити, що сучасна психологічна наука (І. Власенко та ін. [13], Л. Хейнріх та ін. [76]) інтегрує досягнення різних підходів до вивчення та подолання самотності, розглядаючи її як комплексний феномен, що має суттєві наслідки як для психічного, так і для фізичного здоров'я людини. Самотність визнається багатовимірним феноменом, що охоплює всі аспекти людського існування – емоційні, соціальні, когнітивні та біологічні (О. Дмитренко [21], О. Литвиненко [38], Н. Савелюк [58]). Міждисциплінарні дослідження, що поєднують психологічні, соціологічні та філософські аспекти (Дж. Капаччіо [74], О. Піменова [49], Р. Станкевич [57], Н. Хамітов [66]), дозволяють розробляти більш ефективні стратегії психологічної допомоги та профілактики негативних наслідків самотності у різних вікових та соціальних групах.

Отже, ми будемо розглядати *самотність* як хворобливий емоційний стан, який виникає, коли існує «розбіжність між... бажаними та досягнутими моделями соціальної взаємодії» [75, с.220]. Вважаємо, що інтеграція різноманітних підходів дозволить сформулювати комплексне розуміння самотності як багатогранного психологічного феномену, що має глибинні особистісні, соціальні та навіть біологічні корені; а також створить теоретичну основу для підбору ефективних методів діагностики, психопрофілактики та подолання стану самотності, зокрема серед юнаків. Нами зроблено припущення, що молоді люди можуть вважати себе самотніми не обов'язково через нестачу соціальних стосунків, але й через їх неадекватність або ж низьку якість.

1.2 Психологічні особливості вияву та наслідки самотності в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із критичних етапів розвитку особистості, адже характеризується формуванням ідентичності, соціальної приналежності та життєвих цінностей. Молоді люди стають особливо вразливими до переживання самотності через інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні трансформації, які супроводжують цей вік. Проаналізуємо дослідження з цього питання.

Так, О. Краєва [33] та О. Левчишина [37] підкреслюють, що ключовою особливістю самотності в юнацькому віці є її тісний зв'язок із процесом пошуку власної ідентичності, який часто супроводжується внутрішніми сумнівами, невпевненістю й страхом невідповідності соціальним очікуванням. К. Андросович [2], Ю. Вишнягова [12], І. Кошлань [32] доводять, що хронічна самотність призводить до поступової втрати у юнаків і дівчат базових комунікативних навичок, які без регулярної практики значно погіршуються. Як наслідок, розвивається соціальна тривожність, яка виявляється у відчутті дискомфорту та напруженні навіть у простих ситуаціях, що впливає на соціальну адаптацію особистості. О. Чала [70] вказує, що такі молоді люди частіше використовують деструктивні стратегії взаємодії: демонстративну самодостатність або ж уникання соціальних контактів, надмірну залежність чи пасивну агресію. Така поведінка погіршує якість соціальних взаємодій і поглиблює відчуття ізоляції.

Хронічна самотність спричиняє глибокі та багатовимірні психологічні наслідки, впливаючи на всі аспекти функціонування особистості: емоційний стан, когнітивні процеси, соціальну поведінку та навіть фізіологічне здоров'я. О. Скар розглядає наслідки самотності на фізіологічному рівні [55]. Вона зауважує, що соціальна ізоляція сприймається організмом як хронічна стресова ситуація, що активує симпатичну нервову систему та ендокринний комплекс. Це призводить до підвищення рівня кортизолу – гормону стресу, який при тривалому впливі має руйнівний вплив на всі системи організму. Дослідження І. Дружиніної та

І. Мельник [22] доводять, що хронічна самотність негативно впливає на імунну систему, підвищуючи сприйнятливість до інфекцій та запальних процесів. Це не так помітно в юнацькому віці, однак у довгостроковій перспективі це може призводити до скорочення тривалості життя та передчасного старіння.

Дослідження А. Фурмана та К. Слободянюк [63] свідчать, що тривале переживання самотності створює комплексну психоемоційну реакцію, яка охоплює широкий спектр негативних станів юнаків і дівчат. Самотність в юнацькому віці супроводжується постійною тривогою, глибоким смутком, безнадією та внутрішньою спустошеністю, які з часом можуть трансформуватися в більш серйозні психічні розлади. Як вказують М. Ентоні та К. Рова [23], А. Цюприк і С. Федорович [69], психологічні наслідки самотності в юнацькому віці, можуть варіюватися від короточасних емоційних переживань до серйозних психологічних проблем, що охоплюють тривожні та депресивні стани, соціальну дезадаптацію та труднощі з формуванням здорових міжособистісних стосунків.

Одним із найбільш поширених наслідків тривалої самотності є розвиток депресивних станів – від легкої дистимії до клінічної депресії з вираженою симптоматикою. Т. Титаренко та Л. Лепіхова [59] підкреслюють, що особливо вразливою до розвитку депресії на фоні самотності є молодь, яка переживає інтенсивні трансформаційні процеси ідентичності та соціальної адаптації. При цьому такі симптоми часто залишаються непоміченими близькими, адже часто молоді люди маскують свій емоційний стан надмірною соціальною активністю або втікають у віртуальний світ [68]. До речі, Н. Барінова, О. Пагава [4] та Я. Невідома [47] вважають, що саме цифрові технології відіграють особливу роль у формуванні самотності серед сучасної молоді. Вчені описують феномен «цифрової самотності», коли, попри наявність численних віртуальних контактів і розширені можливості онлайн-комунікації, молоді люди відчують глибоку емоційну ізоляцію та відсутність значущих зв'язків. Віртуальне спілкування, як зазначає Л. Колісник [28], не завжди здатне задовольнити глибинну потребу в

емоційній близькості та прийнятті, що призводить до парадоксального поєднання в юнаків перевантаженості комунікацією та суб'єктивного відчуття ізоляції.

О. Литвиненко [38], Т. Триандофілова та Я. Раєвська [60], зауважують, що когнітивні наслідки самотності в юнаків і дівчат виявляються у формі стійких змін схем інтерпретації соціальної реальності. Зокрема, у стані тривалої самотності мозок молодшої людини починає функціонувати за принципом підвищеної чутливості до соціальних загроз: звичайні соціальні ситуації сприймаються як потенційно загрозливі. Формуються стійкі нав'язливі зразки поведінки – молоді люди постійно «прокручують» в думках невдалі соціальні взаємодії («Ця помилка ставить хрест на моєму майбутньому», «Я знов осоромився»). Аналізуючи власні помилки та прорахунки, вони починають знецінювати себе як комунікатора.

І. Аршава та Д. Монахович [3] вказують, що особливо руйнівний вплив самотності здійснює на рівні самооцінки та самосприйняття, адже тривала відчуженість поступово формує у молодшої людини переконання у власній соціальній неповноцінності, непривабливості та «дефектності» Л. Магдисюк констатує, що негативні уявлення в юнацькому віці про себе посилюються через відсутність корегуючого зворотного зв'язку від значущих інших, що призводить до розвитку викривленого образу себе [41]. Низька самооцінка, у свою чергу, спричиняє поведінку уникнення соціальних контактів, оскільки молода людина прагне захистити себе від потенційного відторгнення або критики (О. Чебикін [71]). Тобто створюється класичне замкнене коло, коли самотність знижує самооцінку, а низька самооцінка поглиблює самотність.

Н. Павлик [48] та Б. Присяжнюк [51] називають серед вікових особливостей юнаків унікальне поєднання прагнення до незалежності та потреби у прийнятті з боку значущих інших. Вони вказують, що посилений соціальний тиск, конфлікти між власними потребами і зовнішніми вимогами, а також глибокий страх відторгнення референтною групою можуть суттєво поглиблювати відчуття відчуженості в ранньому юнацькому віці. Тривала соціальна ізоляція породжує

фундаментальну недовіру до друзів, близьких і світу загалом, формуючи у молодих людей базове переконання, що соціальні взаємодії неминуче призведуть до болю, розчарування або відторгнення. Надалі це має глибокий вплив на здатність формувати довірливі міжособистісні стосунки (В. Мурті [45]). І. Головська, Т. Лазоренко та Д. Шадт [16] звертають увагу на тип прив'язаності й переживання самотності в юнацькому віці та роблять припущення, що при деяких типах прив'язаності молоді люди створюють такі «захисні бар'єри», що не дають сформувати глибокі емоційні зв'язки (дружні чи кохання). Як наслідок, вони переживають страх близькості та вразливості, ще більше ізолюючись.

Попри переважно негативні наслідки, дослідники зазначають, що за певних умов самотність може виконувати й адаптивну функцію. К. Андросович [2], І. Дружиніна та І. Мельник [22] констатують, що усамітнення може сприяти поглибленій саморефлексії та, як наслідок, особистісному зростанню в юнацькому віці. О. Львовчикіна [39] зауважує, що час, проведений наодинці, за умови конструктивного його використання, може стати важливим етапом у розвитку соціальних навичок юнаків і дівчат, емоційної стійкості та здатності до самостійного подолання життєвих труднощів. Усамітнення дає їм можливість краще усвідомити власні цінності, потреби та життєві цілі, що є необхідною умовою для формування зрілої особистості. У такому контексті самотність може розглядатися не як проблема, а як етап духовної трансформації та самопізнання. При цьому М. Лаас [35] підкреслює значення емоційного інтелекту у здатності молоді перетворювати період самотності на ресурс для особистісного розвитку.

Т. Титаренко [56] та І. Кошлань [32] акцентують увагу на ролі соціальних інститутів у формуванні адаптивних механізмів подолання самотності серед молоді. Їхні дослідження підкреслюють значення освітнього середовища, молодіжних організацій та психологічних служб у створенні підтримуючого простору, де юнаки та дівчата можуть отримати необхідну емоційну підтримку та розвинути конструктивні стратегії соціальної взаємодії. Також, на думку

Т. Веретенко, В. Гриценко [11], Т. Воронцової та В. Пономаренко [14], В. Калошина [25], І. Матійків [43], конструктивне подолання самотності в юнацькому віці можливе через розвиток емоційної стійкості та соціальних компетенцій. Це пов'язано із тим, що розвиток навичок емоційної саморегуляції дозволяє молодій людині краще управляти негативними емоційними станами, що виникають внаслідок самотності; формувати реалістичні очікування щодо соціальних взаємодій та будувати здорові міжособистісні стосунки.

Підсумовуючи вище означене ми виокремили *психологічні особливості самотності у юнацькому віці*, які загострюються під впливом кризових, явищ які мають місце в Україні (війна, вимушена міграція та соціальна нестабільність):

1. Особлива емоційна вразливість та нестабільність юнаків та дівчат, що виявляються у тривожності, депресивних станах та зниженій самооцінці. Ці стани поглиблюються через втрату звичних соціальних зв'язків під впливом вимушеної міграції і невизначеності власного майбутнього в умовах війни.

2. Труднощі у налагодженні міжособистісних контактів та розвитку комунікативних навичок. Ці проблеми переходять з підліткового у юнацький вік. Відчуження, культурний шок та проблеми з інтеграцією у нове середовище ще більше посилюють почуття покинутості та ізоляції в української молоді.

3. Загострення кризи ідентичності, адже в умовах війни та її впливів юнаки та дівчата, що нормативно переживають період самовизначення, змушені ніби пришвидшено визначатися зі своїми життєвими орієнтирами та цінностями.

4. Зміни в когнітивній сфері. Відомо, що самотність впливає на концентрацію уваги, здатність до навчання та прийняття рішень. Стресові чинники, пов'язані з війною, посилюють ці прояви, що може ускладнювати академічну успішність та професійне становлення в юнацькому віці.

5. Підвищена потреба у підтримці, адже юнаки і дівчата, які переживають самотність у кризових умовах, часто втративши набуті раніше соціальні зв'язки, надзвичайно чутливі до підтримки як однолітків, так і дорослих.

Отже, наслідки самотності виявляються на багатьох рівнях функціонування зростаючої особистості, формуючи складну систему взаємопов'язаних феноменів. Хоча самотність може мати серйозні негативні наслідки для психічного і фізичного здоров'я, за відповідних умов вона може стати ресурсом для саморозвитку та особистісного зростання. Інтегрування цих знань у практику психологічної допомоги є ключовим для ефективної підтримки молодих людей у подоланні самотності та формуванні здорових міжособистісних стосунків.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів показав, що самотність — це багатовимірний феномен, який охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні аспекти. Від філософських роздумів про ізоляцію до сучасних емпіричних досліджень самотність розглядається як результат внутрішніх конфліктів, розриву між автентичністю та соціальними очікуваннями, когнітивних спотворень або неминучої екзистенційної ізоляції. Соціальний підхід акцентує на ролі соціальної підтримки, тоді як нейропсихологічний — на біологічних механізмах стресу, що посилюють ізоляцію.

Юнацький вік — критичний період, коли пошук ідентичності, соціальний тиск та емоційна чутливість підвищують ризик самотності. Попри негативні наслідки, самотність може стимулювати саморефлексію та розвиток емоційної стійкості. Проте хронічна самотність може призводити до емоційних розладів та соціальної дезадаптації молоді. Підтримуючі соціальні системи, такі як психологічні служби, групи підтримки та молодіжні організації, відіграють ключову роль у профілактиці негативних наслідків самотності.

Важливою передумовою для розробки ефективних методів психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків самотності є глибоке розуміння психологічних особливостей цього явища в юнацький період.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Методологія та інструментарій дослідження самотності в юнацькому віці

Задля ефективної профілактики самотності в юнацькому віці важливо вивчити актуальний стан її виявів серед молоді. Експериментальне дослідження було проведено у грудні 2024 р. з клієнтами Психологічного центру «Fenomen» (Вінниця) та студентами Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Було залучено 90 осіб віком 16-22 роки, розподілених за статтю, соціальним статусом та іншими характеристиками.

Основними завданнями були вивчення специфіки переживання самотності серед юнаків і дівчат, аналіз її зв'язку з соціально-психологічними характеристиками та визначення можливостей для психопрофілактики.

Дослідження проходило у три *етапи*:

- На підготовчому етапі здійснено теоретичний аналіз проблеми, що охоплював природу, механізми формування та наслідки самотності, зокрема її специфіку в юнацькому віці. Добір методик здійснено з урахуванням їхньої валідності, надійності та адаптації для роботи з молоддю.

- Другий етап, дослідницький полягав у зборі даних шляхом опитування та тестування респондентів. Кількісні та якісні дані стосувалися суб'єктивної самотності, соціальних зв'язків, самооцінки та емоційного стану молоді. Контролювалися можливі похибки для забезпечення достовірності результатів.

- Аналітичний етап передбачив обробку даних в пакеті SPSS за допомогою статистичних методів, зокрема описової статистики, кореляційного аналізу, Т-критерію Стюдента та регресійного аналізу, що гарантувало їхню

точність і надійність. Також проведено якісний аналіз, який дозволив інтерпретувати сприйняття респондентами власної самотності та визначити найбільш значущі чинники її формування.

Для дослідження самотності в юнацькому віці було використано *низку психодіагностичних методик* [44; 56; 59], що дозволили комплексно оцінити рівень самотності, психологічні детермінанти та їхній взаємозв'язок із соціально-психологічними характеристиками респондентів. Методики адаптовані для молодіжної аудиторії з урахуванням їхньої валідності та надійності.

Шкала суб'єктивного переживання самотності: UCLA Loneliness Scale авторства Д. Рассела, Л. Попелу, М. Фергюсона (дод. А) стала ключовим інструментом для оцінки суб'єктивного переживання самотності та рівня соціальної ізоляції. Респонденти оцінювали твердження щодо свого емоційного стану та соціальних зв'язків. Підсумковий бал дозволив визначити рівень самотності та порівняти його з іншими змінними.

Методика самооцінки Т. Дембо-С.Рубінштейна, модифікація А. Парафіян (дод. Б), допомогла дослідити вплив самооцінки на переживання самотності. Респонденти оцінювали свої здібності, зовнішність і комунікативні навички, що дозволило простежити зв'язки між низькою самооцінкою та рівнем самотності.

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла (дод. В) оцінював здатність до розпізнавання, управління власними емоціями та розуміння емоцій інших. Це дозволило визначити роль емоційного інтелекту у формуванні соціальних зв'язків і подоланні самотності

Шкала соціальної підтримки (MOS Social Support Survey, К.Шербурн і А.Стюарт) досліджує суб'єктивне відчуття юнаками підтримки (емоційної, інструментальної, у вигляді соціальних взаємодій) з боку оточення. Отримані дані показали, як дефіцит підтримки впливає на відчуття ізоляції (дод.Д).

Отримані результати дозволили всебічно дослідити феномен самотності, визначити його ключові чинники та розробити ефективні шляхи для профілактики та подолання цього явища у юнаків та дівчат.

2.2 Аналіз отриманих результатів

Сучасні умови, такі як пандемія COVID-19, війна, вимушена міграція, а також вплив цифрових технологій, суттєво змінюють соціальні норми та взаємодії, що, у свою чергу, впливає на переживання самотності серед молоді. Технології, хоча й сприяють зручному спілкуванню, також можуть спричиняти феномен «цифрової самотності», коли інтернет-спілкування не здатне задовольнити глибокі емоційні потреби. Це підтверджується високим рівнем самотності, виявленим серед респондентів. Так, за результатами шкали UCLA, більшість респондентів (55%) мають середній рівень самотності, 30% — високий, а 14,4% — низький (табл. 2.1). Це підтверджує поширеність цього явища серед молоді та актуальність розробки відповідних психологічних інтервенцій.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем самотності

Рівень самотності	Низький		Середній		Високий	
	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть
Дані	14,4	13	55,6	50	30	27

Дослідження Л. Колісник, оприлюднене в 2016 р., також показало, що здебільшого респонденти-студенти відчують середній рівень самотності (88,24%) [29, с.93]. Однак на той момент частка високого рівня становила всього 7,84%, що майже у 3,8 рази менше, ніж виявлено нами. Зростання рівня самотності без сумніву обумовлене кризовими соціальними умовами, такими як війна, зміни в соціальній структурі, втрати зв'язків через міграцію.

Вивчення гендерних відмінностей (табл. 2.2) засвідчило, що юнки дещо частіше переживають емоційну ізоляцію, ніж юнаки ($t = 2.43$, $p < 0.05$). Це може бути пов'язано з їхньою вищою емоційною чутливістю та відкритістю до почуттів, в той час як хлопці можуть схилитися до маскуванню своїх переживань. Такий розрив в емоційному вираженні серед різних гендерів ускладнює формування глибоких і стійких соціальних зв'язків.

Таблиця 2.2

Гендерні відмінності респондентів у переживанні самотності

Стать	Середній рівень самотності	t-критерій	Рівень значущості
Дівчата	47.3	2.43	$p < 0.05$
Хлопці	42.1		

Л. Колісник (2016), навпаки, фіксує незначне переважання у юнаків незадоволені емоційними зв'язками та груповими стосунками [29, с.99]. Водночас А. Фурман (2021) вказує, що жінки, хоча й частіше схильні до переживання самотності, однак переживають її не так глибоко і тривало, як чоловіки [63, с.19]. А це підкреслює важливість врахування гендерних відмінностей при плануванні тривалої психопрофілактичної роботи.

Таблиця 2.3

Вікові відмінності респондентів у переживанні самотності

Вікова група	Середній рівень самотності	Стандартне відхилення
16-18 років	49.7	8.3
19-22 роки	41.2	7.5

Щодо вікових відмінностей (табл. 2.3), то молодші респонденти (16-18 років) демонструють вищий рівень самотності, порівняно зі старшими (19-22 роки). Дослідження М. Погорілої (2023) підтверджує наші дані, зокрема поступове зростання самотності високого рівня (від 53% до 88%) у віці 15-18 рр. [50, с. 27]. Вважаємо, що це пояснюється більшою залежністю молодшої групи від

соціального схвалення та активним пошуком власної ідентичності, що в умовах війни, соціальної нестабільності та високого рівня стресу може значно посилювати відчуття ізоляції.

Емпіричне дослідження самотності в юнацькому віці також виявило зв'язок цього стану із соціально-психологічними характеристиками особистості (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки рівня самотності з іншими психологічними характеристиками респондентів

Психологічна характеристика	Кореляція з рівнем самотності	Рівень значущості
Самооцінка	-0.65	$p < 0.01$
Емоційний інтелект	-0.58	$p < 0.01$
Соціальна підтримка	-0.72	$p < 0.01$

Передусім значущу негативну кореляцію виявлено між рівнем самотності та самооцінкою ($r = -0.65$, $p < 0.01$). Тобто молоді люди з низькою самооцінкою частіше відчують емоційну ізоляцію через внутрішні переживання власної «недостатності» або страх відторгнення. Це особливо актуально в умовах, коли соціальні медіа та віртуальне спілкування часто порівнюють людей і створюють додатковий тиск на самооцінку молоді. Висока самооцінка сприяє активній соціальній взаємодії та зниженню самотності. Якщо ж цього не відбувається, то виявлені нами кореляційні зв'язки зберігаються і в дорослому віці, про що свідчать результати А. Фурмана та К. Слободянюк (2021) [63, с.19].

Дослідження також встановило взаємозв'язок між самотністю та емоційним інтелектом ($r = -0.58$, $p < 0.01$). Зокрема, респонденти з високим емоційним інтелектом демонструють кращу здатність адаптуватися в соціальних ситуаціях, розуміти потреби інших та ефективно виражати власні емоції, що знижує ризик ізоляції. Це важливо, адже, проживаючи в стресових умовах, молоді люди можуть мати труднощі у розпізнаванні та вираженні емоцій, що сприяє їх відчуженню.

Наші дані перегукуються, як з дослідженнями Л. Колісник (2016), яка вказує, що «чим гірше розвинені здібності емоційного інтелекту, тим глибше переживання самотності» [29, с.126], так і з висновками М. Погорілої (2023), яка описує старшокласників з високим рівнем самотності як емоційно нестабільних, зі страхом невдачі та труднощами у налагодженні соціальних взаємин [50, с.27].

Результати за шкалою соціальної підтримки (див. табл. 2.4) підтвердили її значущість у подоланні самотності в юнацькому віці. Особливо важливою виявилась емоційна підтримка, що забезпечує відчуття безпеки та прийняття, які є значущими в умовах соціальної ізоляції чи втрати підтримки через зміни в соціальному оточенні.

Регресійний аналіз продемонстрував, що соціальна підтримка, самооцінка та емоційний інтелект пояснюють 72% варіативності рівня самотності ($R^2 = 0.72$), що підтверджує їх вирішальну роль у формуванні цього феномену в юнацькому віці. Сучасні умови, зокрема соціальна нестабільність і глобальні виклики, підсилюють важливість цих чинників, які можуть стати ресурсами для зниження рівня самотності. Високий рівень соціальної підтримки, здатність до самоконтролю та емоційної регуляції можуть значно зменшити відчуття самотності і сприяти розвитку більш здорових соціальних зв'язків у юнаків і дівчат.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про природу самотності, зокрема з когнітивно-біхевіоральним підходом, який пояснює виникнення самотності через розрив між очікуваними та реальними соціальними зв'язками. Дослідження також виявило нові аспекти феномену, такі як значущість емоційного інтелекту та гендерних відмінностей у переживанні самотності.

На основі результатів дослідження окреслено три ключові напрями психопрофілактики самотності в юнацькому віці: а) підвищення самооцінки через консультації та тренінги особистісного зростання; б) розвиток емоційного інтелекту шляхом спеціалізованих тренінгів з розпізнавання, вираження та регулювання емоцій; в) забезпечення соціальної підтримки через створення груп

підтримки, організацію соціальних заходів, клубів за інтересами, що дозволить сформувати нові соціальні зв'язки та знизить ризик ізоляції.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження самотності в юнацькому віці дозволило отримати комплексне уявлення про цей психологічний феномен та його чинники. Аналіз даних показав значну поширеність самотності серед молоді: 30% респондентів мають високий рівень. Це свідчить про актуальність проблеми та необхідність розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між самотністю та ключовими психологічними характеристиками: сильну негативну кореляцію між рівнем самотності та самооцінкою ($r = -0.65$, $p < 0.01$), що підтверджує роль самооцінки як ресурсу для подолання емоційної ізоляції; взаємозв'язок між самотністю та емоційним інтелектом ($r = -0.58$, $p < 0.01$), зокрема респонденти з розвиненим емоційним інтелектом демонструють кращу здатність до соціальної адаптації, розуміння емоцій інших та ефективної комунікації. Соціальна підтримка дала найсильніший захисний ефект проти самотності ($r = -0.72$, $p < 0.01$), особливо її емоційний компонент, що забезпечує відчуття прийняття та розуміння.

Виявлено статистично значущі гендерні ($t = 2.43$, $p < 0.05$) та вікові відмінності у переживанні самотності. Дівчата частіше відчують емоційну ізоляцію порівняно з хлопцями, а молодші респонденти (16-18 років) демонструють вищий рівень самотності, ніж старші (19-22 роки), що відображає особливості вікової динаміки та процес соціальної адаптації.

Отже, результати емпіричного дослідження створили підґрунтя для розробки психопрофілактичної програми, орієнтованої на підвищення самооцінки, розвиток емоційного інтелекту та зміцнення соціальної підтримки. Врахування

гендерних та вікових особливостей дозволить підвищити ефективність психологічної допомоги у подоланні самотності в юнацькому віці.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Програма психопрофілактики самотності та розвитку соціальних навичок в юнацькому віці

Психопрофілактична програма була спрямована на подолання самотності юнацтва через розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки та зміцнення емоційної стійкості, враховуючи психологічні особливості юнацького віку.

Зустрічі проводилися двічі на тиждень впродовж грудня-лютого 2024-2025 рр. Дві експериментальні групи склали по 15 респондентів з критичними показниками, ще по 15 таких же респондентів долучено до двох контрольних груп.

Мета програми – зниження в учасників відчуття ізоляції через формування навичок відкритого спілкування, активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів, а також розвиток впевненості у власній цінності.

Теоретичні основи психопрофілактики склали:

1. Психоаналітичний підхід (Дж.Боулбі), адже нами встановлено, що тип прив'язаності впливає на здатність формувати довірливі зв'язки, що вимагало поступової корекції глибинних переконань.
2. Гуманістична психологія, ідеї якої спрямували роботу на гармонізацію Я-образу та соціальних очікувань юнаків, що посилювали їх відчуття покинутості.
3. Когнітивно-біхевіоральний підхід використано в роботі з негативними установками через навчання соціальним навичкам.
4. Психологія стосунків (Р. Вайс) вказує на дефіцит глибоких емоційних стосунків, посилений впливом соціальних мереж, що вимагало розвитку у молодих людей навичок якісної комунікації.

5. Екзистенційна психологія (В. Франкл), з якої запозичено ідею пошуку сенсу життя, власних цінностей і цілей як попередження відчуття самотності.

Також ми окреслили важливі *принципи організації психопрофілактики*:

- врахування унікальних причин самотності кожної молодої людини;
- підвищення обізнаності про природу самотності та стратегії її подолання;
- створення підтримуючого середовища задля забезпечення комфортного простору для відкритого вираження учасниками своїх почуттів;
- активне тренування соціальних навичок молоді через моделювання ситуацій комунікації та налагодження стосунків;
- цілеспрямований розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- інтегрований підхід до психопрофілактики.

Структура програми охопила:

1. Діагностичний етап: оцінка рівня самотності, самооцінки та соціальних навичок (шкала UCLA, опитувальники емоційного інтелекту тощо).
2. Основний етап: інтерактивні заняття з когнітивно-біхевіоральною корекцією негативних установок, розвитком комунікативних здібностей та формуванням емоційної стійкості.
3. Завершальний етап: підбиття підсумків, групові проєкти для зміцнення довіри, повторна діагностика та надання персональних рекомендацій.

Програма наведена нами повністю у дод Е. Під час її розробки ми спиралися на матеріали Т. Веретенко та В. Гриценко [11], Т. Воронцової та В. Пономаренко [14], Є. Карпенко [26], І. Матійків [43], Т. Триандофілової та Я. Раєвської [60].

Діагностичний етап передбачив три заняття, спрямовані на первинну діагностику та знайомство, створення індивідуальних профілів учасників. Під час першого заняття проводилася оцінка рівня самотності та самооцінки, організовано вправи на знайомство для створення довірливої атмосфери. Друге заняття було присвячене діагностиці емоційного інтелекту та оцінці рівня соціальної підтримки,

проводилося групове обговорення очікувань від програми. На третьому занятті відбувався аналіз результатів діагностики, визначення персональних цілей для кожного учасника та ознайомлення зі структурою програми.

Основний етап програми охопив десять занять, розділених на три взаємопов'язані блоки. Перший блок зосереджено на когнітивно-біхевіоральній корекції негативних установок і роботі з усвідомленням автоматичних думок, переоцінкою негативних переконань щодо стосунків. Учасники опанували техніки ідентифікації негативних думок у соціальній взаємодії, вчилися перевіряти їх реалістичність та планували поступове включення у «тривожні» ситуації.

Другий блок стосувався розвитку комунікативних здібностей і охопив чотири заняття, під час яких учасники опанували основи ефективної комунікації, розвивали емпатію та навички асертивності, вчилися конструктивно вирішувати конфлікти. На заняттях використано рольові ігри, моделювання ситуацій та групові дискусії, що дозволило на практиці відпрацювати отримані навички.

Третій блок основного етапу сфокусовано на емоційній саморегуляції. Його три заняття спрямовано на розпізнавання та прийняття учасниками емоцій, опанування технік управління стресом і тривогою, а також розвиток емоційної стійкості. Юнаки практикували прогресивну м'язову релаксацію, дихальні техніки, майндфулнес-практики та вчилися когнітивній переоцінці складних ситуацій.

Завершальний етап програми передбачив чотири заняття, метою яких є стало зміцнення довіри та соціальних зв'язків, робота над розширення мережі соціальної підтримки, закріплення результатів та рефлексія набутого досвіду. На цьому етапі організовано групові проєкти для розвитку співпраці та навичок соціальної активності. За результатами повторної психодіагностики було надано юнакам і дівчатам персоналізовані рекомендації для подальшого розвитку.

Індивідуальна робота охопила консультації для адаптації програми до особистих потреб, роботу з глибинними переживаннями та персоналізовані домашні завдання. Групова робота передбачила моделювання соціальних ситуацій

через рольові ігри, дискусії, арт-терапевтичні вправи та психодраматичні техніки. Дихальні вправи, майндфулнес-медитації та практики заземлення особливо сприяли навичкам емоційної регуляції. А соціальні проєкти допомогли створенню досвіду взаємодії та формуванню довготривалих стосунків між учасниками.

У реалізації програми ми прагнули гнучкості й адаптивності, що дозволило модифікувати зміст занять відповідно до потреб різних груп учасників. Атмосфера довіри, прийняття та психологічної безпеки сприяла відкритості учасників, формуванню позитивного ставлення до себе та інших, що в комплексі забезпечило не лише зниження відчуття самотності в юнаків та дівчат.

3.2 Оцінка ефективності реалізованої програми

Оцінка ефективності програми психопрофілактики самотності в юнацькому віці проводилася за допомогою якісних і кількісних методів для аналізу змін у рівні самотності, емоційній стійкості та соціальних навичках учасників.

Методологія оцінки передбачила:

1. Шкалу самотності UCLA для вимірювання рівня ізоляції.
2. Методику «Діагностика емоційної зрілості» (для підліткового, юнацького віку) О. Чебикіна для оцінки емоційної саморегуляції та емпатії.
3. Соціометрію для аналізу змін у соціальних зв'язках.
4. Анкети зворотного зв'язку для збору вражень учасників.

Етапи оцінки:

1. Початкова діагностика для фіксації базового рівня показників.
2. Проміжний моніторинг під час реалізації програми.
3. Заключне тестування після завершення, порівняно з контрольною групою.

Результати:

1. Рівень самотності знизився на 26,6% в експериментальній групі порівняно з 6,6% у контрольній.

2. Емоційна стійкість зросла: учасники стали краще справлялися зі стресом та керували емоціями.

3. Соціальна інтеграція покращилася: збільшилася кількість позитивних зв'язків, зменшилася ізоляція.

4. Зворотний зв'язок: учасники відзначили зростання впевненості, зниження тривожності та покращення самооцінки.

Програма довела ефективність комплексного підходу у зниженні рівня самотності та розвитку соціальних і емоційних навичок молоді з можливістю адаптації до різних цільових груп.

Висновки до розділу 3

Розробка та реалізація програми психопрофілактики самотності в юнацькому віці дозволила створити ефективний інструмент для зниження суб'єктивного відчуття ізоляції та розвитку соціальних навичок молоді. Структура програми, що охопила діагностичний, основний та завершальний етапи, дозволила систематично працювати над розвитком емоційного інтелекту, комунікативних навичок та соціальної компетентності учасників. Поетапний підхід забезпечив поступове формування нових поведінкових патернів та когнітивних установок, що сприяли подоланню самотності. Важливим аспектом програми стало створення підтримуючого середовища, що дозволило учасникам відчувати прийняття, безпеку та можливість автентичного самовираження. Це середовище стало моделлю для формування здорових соціальних зв'язків поза межами програми.

Результати оцінки ефективності програми підтвердили її результативність: в експериментальній групі рівень самотності знизився на 26,6% порівняно з 6,6% у контрольній групі. Учасники продемонстрували значне покращення емоційної стійкості, соціальної інтеграції та самооцінки, що підтверджено як кількісними показниками, так і якісним зворотним зв'язком.

ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні здійснено всебічний аналіз феномену самотності у юнацькому віці, зосереджуючи увагу на її психологічних аспектах, чинниках формування та наслідках для емоційного й соціального розвитку.

1. Проведено теоретичний аналіз проблеми самотності у психологічній науці. Самотність – це негативний психологічний досвід, який виникає, коли люди відчують відсутність близькості чи зв'язку в соціальних стосунках. Дослідження підкреслило багатовимірність самотності, яка охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Самотність характеризують, звертаючи увагу на різні вияви соціальних стосунків людини: сприйняття соціальної підтримки, частоту контактів з близькими, прив'язаність і почуття власної гідності, розвиненість комунікативних навичок. Вченими доведено, що тривала соціальна ізоляція (як вимушена, так і добровільна) становить серйозну загрозу як для психічного здоров'я особистості (зростає ризик тривожних розладів, депресії, з'являється бажання зняти напругу з допомогою психоактивних речовин тощо), так і для її фізичного здоров'я (розлади сну, ризик хвороб серця тощо).

2. Визначено психологічні особливості вияву самотності у юнацькому віці. Самотність у юнацькому віці – це складне явище, що відображає взаємодію внутрішніх переживань і зовнішніх соціальних чинників, впливаючи на формування особистості, емоційне благополуччя та соціальні навички. Вона є наслідком як внутрішніх особливостей особистості (слабка розвиненість соціальних навичок, низька самооцінка, тривожність), так і зовнішніх чинників (відсутність підтримуючих стосунків, зміна життєвого середовища). Особливо актуальною є проблема «цифрової самотності» серед молоді. З іншого боку, самотність може стимулювати рефлексію, глибше усвідомлення власних потреб, цінностей та життєвих цілей, якщо молода людина отримує підтримку у процесі

осмислення цього стану. Тобто самотність розглядається не лише як проблема, а як ресурс для розвитку особистості за умов належної психопрофілактичної роботи.

3. Обґрунтовано методику, проведено та проаналізовано результати емпіричного дослідження виявів самотності серед юнаків і дівчат. Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між самотністю та ключовими психологічними характеристиками. Виявлено: сильну негативну кореляцію між рівнем самотності та самооцінкою ($r = -0.65$, $p < 0.01$), значущий взаємозв'язок між самотністю та емоційним інтелектом ($r = -0.58$, $p < 0.01$). Соціальна підтримка продемонструвала найсильніший захисний ефект проти самотності ($r = -0.72$, $p < 0.01$), особливо її емоційний компонент, що забезпечує відчуття прийняття та розуміння. Констатовано статистично значущі гендерні ($t = 2.43$, $p < 0.05$) та вікові відмінності у переживанні самотності.

4. На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних розроблено програму психопрофілактики самотності, спрямовану розвиток важливих соціальних і емоційних компетенцій юнацтва. Програму реалізовано у три етапи: на діагностичному проведено аналіз рівня самотності, емоційного стану та соціальних навичок учасників, що дозволило адаптувати роботу до потреб кожного; основний етап передбачив інтерактивні заняття з розвитку комунікативних навичок, технік емоційної регуляції та формування стратегії соціальної взаємодії; завершальний етап становив підведення підсумків і оцінювання ефективності програми. Особливу увагу надано важливості створення підтримуючого середовища, яке сприяє довірі, відкритості й формуванню позитивних соціальних зв'язків.

Результати реалізації програми підтвердили дієвість запропонованих методів: учасники відзначали значне покращення у здатності будувати соціальні взаємодії, зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності, зростання самооцінки та зміцнення емоційної стійкості. Дослідження підтвердило ефективність інтегративного підходу, що охопив когнітивно-біхевіоральні методи

для корекції негативних установок, гуманістичну психологію для підтримки автентичності й самореалізації, та техніки майндфулнес для емоційної регуляції.

Отримані результати підтвердили, що проблема самотності у юнацькому віці може бути ефективно вирішена через комплексний підхід, який поєднує індивідуальні та групові форми роботи. Інтеграція різних методів дозволяє не лише зменшити негативні наслідки самотності, а й сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню її здатності будувати якісні міжособистісні стосунки та долати життєві виклики.

Практичне значення дослідження полягає у створенні універсальної програми, яка може бути адаптована для роботи у різних контекстах — освітніх закладах, молодіжних центрах, індивідуальній психологічній практиці. Запропонована методика демонструє високу ефективність і може бути основою для подальшого вдосконалення практик роботи з молоддю. *Подальші дослідження* можуть бути спрямовані на розширення програми, включення додаткових методів та аналіз її ефективності у різних соціокультурних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5 (36). С.147-151.
2. Андросович Ксенія Анатоліївна. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Сєверодонецьк, 2015. 274 с.
3. Аршава І. Ф., Монахович Д. Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. *Modern scientific researches*, 2020. No 14(3). С. 96–101.
4. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н.Каразіна. Психологія*. Харків, 2010. №902. С. 13–18.
5. Бондаренко Н. Соціальна підтримка як загальнолюдська потреба в контексті вирішення завдань соціальної роботи з особами із проблемами психічного здоров'я. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2016. Вип. 1. С. 58-62.
6. Бочкарьова Н. С. Гуманістичний характер цінностей в педагогічній системі К. Роджерса [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. №3. URL : <https://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN15/11bnsskr.pdf>
7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
8. Брюховецька О. В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування»*. 2023. Вип. 25(54). С.44-55. URL : http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulletin_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf

9. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 20 с.
10. Вербицька Л., Скуловатова О. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. *Молодий вчений*, 2018. №3 (55), С.483-486. URL : <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4988>
11. Веретенко Т. Г. Кожен з нас — унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів / авт.-упор. Т. Г. Веретенко, В. А. Гриценко. Дніпропетровськ : ДНЗ "МВПУПІТ", 2014. 67 с.
12. Вишнягова Ю. В., Коваленко А. Б. Динаміка соціальної адаптації в юнацькому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4. С. 19-27.
13. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
14. Вчимося жити разом. Програма з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої школи у курсі «Основи здоров'я» / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. К.: Видавництво «Алатон», 2016. 32 с.
15. Губа Н. О., Мосол Н. О., Світла К. І. Суб'єктивне почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19. *Журнал сучасної психології*. 2022. Вип. 2. С. 28-36. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-3>
16. Головська І. Г., Лазоренко Т. М., Шадт Д. О. Типи прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці. *ГАБІТУС*. Випуск 61. 2024. С.108-112. URL : <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
17. Гончарук Н. М. Психологічні особливості комунікативних умінь та навичок у підлітків. *Зб. наук. праць КІНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту пс-ії ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С.170-178.

18. Гріньова О. М. Теоретичні аспекти вивчення суб'єктності в юнацькому віці. *International scientific conference "Current issues and problems of social sciences"*. Kiele, 2016. С. 135-138.

19. Гулевська Н. В., Кубриченко Т. В. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. *ГАБІТУС*. 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 103-109. http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/19.pdf

20. Дем'яненко Ю. О., Бойправ О. О. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф.ї (Харків, 27 березня 2020 р.). Харків, 2020. С.199-202.

21. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 74-79.

22. Дружиніна І.А., Мельник І.С. Дослідження впливу тривожних станів на особистість в юнацькому віці. *Раціогуманістичні студії : зб. наук. статей за матеріалами круглого столу* (30 травня 2019 р.) / ред. В.Л.Зливков, О.В. Завгородня, Лукомська С.О., Котух О.В. / за гол. ред. Зливкова В.Л. К., 2019. С.56-68.

23. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.

24. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19, 2013. С.67-74. <http://dx.doi.org/10.15421/1013109>

25. Калашин В. Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. К.: Шк. Світ, 2012. 128 с.

26. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: метод. матеріали до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр»]

спеціальності 6.030102 «Психологія»]. Дрогобич : ВВ Дрогобицького ДПУ імені Івана Франка, 2016. 145 с.

27. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини: навч. посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: В-во ОДУВС, 2023. 154 с.

28. Колісник Л. О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукр. наук. конф. викладачів, аспірантів, співробітників та студентів фак-ту іноземної філології та соціальних комунікацій*, Суми, 19-20 квітня 2012 року / Відп. за вип. В.В. Опанасюк. Суми : СумДУ, 2012. Ч.2. С.108-111. URL : <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/26294>

29. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 307 с.

30. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис. Науковий журнал*. Київ, 2017. № 3 (7). URL: <https://u.to/45dHGw>

31. Коломієць Тетяна Володимирівна. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Житомир, 2015. 197 с.

32. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 78–81.

33. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків: В-во Іванченка І.С., 2018. 218 с.

34. Кутішенко В. П., Пилипенко Н. Г., Ставицька С. О. Роль інтелектуального компоненту у становленні життєвих стратегій юнацтва *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін-ту пс-ії імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. VI: Психологія обдарованості*. 2015. Випуск (11). С. 141-151.

35. Лаас М. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у дівчат юнацького віку. *Наукові психологічні дослідження і розробки молодих вчених*. 2020. С. 128-130.

36. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в молодому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту пс-ії ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. В-во ЖДУ ім. І. Франка, Житомир. 2009. С. 237-241.

37. Левчишина Олена. Чинники формування ідентичності в юнацькому віці. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2011. Вип. 2. С. 209-210. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/462>

38. Литвиненко О. О. Взаємозв'язок когніцій та емоцій підлітків у контексті їх особистісного становлення. *Психологічний часопис* : зб. наук. праць / за ред. С.Д. Максименка. 2020. Том 6. № 4. С. 159–168.

39. Львовичкіна О. В. Переживання самотності у підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2015. Вип. 1. С. 78-81.

40. Лящ О. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 147-164. URL: <https://doi.org/10.32453/5.vi4.383>

41. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія : реальність і перспективи* : зб. наук. праць. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136-143.

42. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

43. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 340 с.

44. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

45. Мурті Вівек. Самотність. Сила людських стосунків. 2-ге вид. К. : Лабораторія, 2021. 304 с.

46. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

47. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці в умовах цифровізації. *Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту пс-ії ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С.336-346.

48. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. К.: Логос, 2015. 383 с.

49. Піменова Ольга. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження). *Український соціологічний журнал*. 2013. № 1-2. С. 82-86.

50. Погоріла М. І. Особливості переживання самотності в юнацькому віці : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Овсяннікова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 33 с.
<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/12387>

51. Присяжнюк Б. В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 2. С.60-64. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/11>

52. Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика : монографія [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, О. В. Яремчук, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] / за наук. ред. Л. Г. Чорної. Кропивницький : ІМЕКС-ЛТД, 2021. 112 с.

53. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упорядники Т. Р. Браніцька, Л.О. Магохнюк, О. М. Шпортун. Вінниця, 2022. 131 с.

54. Свендсен Л. Філософія самотності. Львів: Анетти Антоненко; Київ: Ніка-Центр, 2017. 208 с.

55. Скар Оксана. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. № 1 (27). С.56-68.

56. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2010. 84 с.

57. Станкевич Р.І. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у юнацькому віці: порівняльний аналіз дівчат і хлопців. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Вип. 10 : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. С. 190-201.

58. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. №39. С.322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>

59. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.

60. Триандофілова Т., Раєвська Я. Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликаними пандемією. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2024. Вип. 4 (65), С.44-48. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/4553/4861/5242>

61. Українське студентство у пошуках ідентичності : монографія / за ред. В. Л. Арбеніної, Л. Г. Сокур'янської. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 520 с.

62. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.

63. Фурман А. А., Слободянюк К. М. Гендерні засади переживання страху самотності та його взаємозв'язок із самооцінкою. *ГАБІТУС*. 2022. Вип. 43. С.16-20. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

64. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

65. Франкова І. О. Психологічна корекція соціальної самоізоляції. *Медична психологія*. 2018, № 1. С.17-23.

66. Хамітов Н. Самотність у людському бутті. Київ: Гранослов, 2000.

67. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*, 2023. 12 (30). С.48-53. URL: [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801)

68. Харченко Н., Кузнєцов Е. Соціальна ізоляція в контексті пандемії COVID-19. *Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19»*. К., 2021 С. 73-75. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727984/1/26_10_2021.pdf

69. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С.160-167.

70. Чала О. А. Порушення емоційної сфери як чинник деструктивної конфліктності юнацтва. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2012. №(17). С. 79-83.

71. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.

72. Ayalon L., & Shiovitz-Ezra S. The relationship between loneliness and passive death wishes in the second half of life. *International Psychogeriatrics*. 2011.

Volume 23, Issue 10, December 2011, P. 1677-1685.
<https://doi.org/10.1017/S1041610211001384>

73. Beutel M.E. et al. Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 2017. vol. 17,1. 20 Mar. 2017. Ep.97. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28320380/>

74. Cacioppo J.T., Hughes M.E., Waite L.J., & Hawkley L.C. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms. *Psychology and Aging*, 2006 Vol.21(1), P.140-151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>

75. Hawkley L.C., & Cacioppo J.T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40(2), P.218-227. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874845/>

76. Heinrich L.M., & Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 2006. Vol.26(6), P.695-718. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

77. Holt-Lunstad J., & Layton J.B. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 2010. Vol.7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

78. Masi C.M., Chen H.Y., Hawkley L.C., & Cacioppo J.T. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 2011. Vol.15(3), P. 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>

79. Myers David G. Exploring social psychology. 6th ed. 2012.

80. Twenge J. M. et al. Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 2021. Vol.93, P.257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>

81. Loneliness in adolescence: how can we support young people? 08 February 2022. *King's College London*. URL: <https://www.kcl.ac.uk/loneliness-in-adolescence-how-can-we-support-young-people>

АНОТАЦІЯ

Актуальність. Проблема самотності в юнацькому віці стає актуальною через соціокультурні та технологічні зміни, що ускладнюють формування глибоких стосунків. Пандемія, війна та ізоляція підвищили ризик самотності серед молоді, що може призвести до тривоги, депресії та соціальної ізоляції. Близько 60% молодих людей віком 16–24 роки відчувають самотність.

Мета дослідження: з'ясувати психологічні особливості вияву самотності в юнацькому віці та розробити психопрофілактичну програму для її попередження.

Завдання дослідження: 1) провести теоретичний аналіз проблеми самотності у психологічній науці; 2) визначити психологічні особливості вияву самотності у юнацькому віці; 3) обґрунтувати методику та проаналізувати результати емпіричного дослідження виявів самотності серед юнаків і дівчат; 4) розробити й апробувати психопрофілактичну програму зниження рівня самотності та розвитку соціальних навичок у юнацькому віці.

Методика дослідження. Емпіричне дослідження було здійснено з урахуванням валідності методик та їхньої адаптації для роботи з молоддю. Використано метод тестування («Шкала суб'єктивного переживання самотності», «Методика дослідження самооцінки» Т.Дембо-С.Рубінштейна, «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, «Шкала соціальної підтримки»; кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента, регресійний аналіз.

Загальна характеристику роботи. У роботі проаналізовано теоретичні підходи до вивчення самотності, наголошено, що в українській психології проблема самотності набула особливої актуальності через соціально-економічні трансформації, військові конфлікти та вимушену міграцію, що призвели до руйнування усталених соціальних зв'язків.

Самотність розглянуто як хворобливий емоційний стан, який виникає, коли існує розбіжність між бажаними та досягнутими моделями соціальної взаємодії. Констатовано, що пошук ідентичності, соціальний тиск і емоційна чутливість підвищують ризик самотності в період юності. Окреслено специфічні психологічні особливості самотності у юнацькому віці, які загострюються під впливом кризових, явищ які мають місце в Україні.

Емпіричне дослідження виявило багатовимірну природу самотності серед молоді. 30% респондентів мають високий, а лише 15% – низький рівень самотності. Простежується негативна кореляція між самотністю та самооцінкою ($r = -0.65$) та між самотністю й емоційним інтелектом ($r = -0.58$). Дівчата частіше переживають емоційну ізоляцію, а молодші респонденти (16-18 років) мають вищий рівень самотності, ніж старші (19-22 роки). Регресійний аналіз показав, що соціальна підтримка, самооцінка та емоційний інтелект пояснюють 72% варіативності рівня самотності ($R^2 = 0.72$). Отримані результати покладено в основу психопрофілактичної програми.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самотності UCLA (версія для підлітків і молоді)

Інструкція: Оцініть, як часто кожне з тверджень відповідає вашому досвіду, використовуючи шкалу: 1 - Ніколи 2 - Рідко 3 - Іноді 4 – Часто.

Твердження

1. Я відчуваю себе в гармонії з людьми навколо мене
2. Мені не вистачає спілкування
3. Немає нікого, до кого я міг би звернутися
4. Я не відчуваю себе самотнім
5. Я відчуваю себе частиною групи друзів
6. У мене багато спільного з людьми навколо
7. Я більше не близький ні з ким
8. Мої інтереси та ідеї не розділяються оточуючими
9. Я товариська людина
10. Є люди, яким я близький
11. Я відчуваю себе покинутим
12. Мої соціальні відносини поверхневі
13. Ніхто по-справжньому не знає мене
14. Я відчуваю себе ізольованим від інших
15. Я можу знайти компанію, коли захочу
16. Є люди, які дійсно розуміють мене
17. Я нещасливий від того, що такий замкнутий
18. Люди навколо мене, але не зі мною
19. Є люди, з якими я можу поговорити
20. Є люди, до яких я можу звернутися

Обробка результатів

Підраховується загальний бал після інверсії пунктів 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20.

- 20-34 балів - низький рівень самотності
- 35-49 балів - середній рівень самотності
- 50-80 балів - високий рівень самотності

Додаток Б

Методика самооцінки Дембо-Рубінштейна

Інструкція: Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. Нижче зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте:

1. де знаходитесь ви зараз (знак -);
2. де б ви хотіли знаходитись (знак x);
3. де знаходиться більшість людей (знак =).

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка проводиться по шести шкалам (перша, тренувальна - «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Довжина кожної шкали - 100 мм, у відповідності з цим відповіді респондентів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балам).

По кожній із шести шкал визначити:

- а) рівень домагань - відстань у мм. Від нижньої границі шкали «0» до позначки «х»;
- б) висоту самооцінки - від «0» до позначки «-»;
- в) значення розбіжності між рівнем домагань та самооцінки - відстань від позначки «х» до позначки «-», якщо рівень домагань нижчий за самооцінку, він відображається від'ємним числом.

Розраховується середня величина кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шести шкалами. Нижче в таблиці наведені кількісні

характеристики рівня домагань і самооцінки, що отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл.

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Низький	Середній	високий	дуже високий
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань.

Реалістичний рівень домагань характеризують результати - 60—89 балів.

Оптимальний порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів - підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку.

Результат від 90 до 100 балів звично свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей.

Результат менший за 60 балів є свідченням заниженого рівня домагань, він - індикатор неблагополучного розвитку особистості.

Висота самооцінки.

Кількість балів від 45 до 74 - це показники реалістичної самооцінки.

Вищі значення є свідченнями завищеної самооцінки та вказують на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості - «закритості для нового досвіду», нечутливості до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Низькі бали вказують на занижену самооцінку (недооцінку себе) та є свідченням граничного неблагополуччя у розвитку особистості. Ці респонденти складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть приховуватися два протилежних за психологічним змістом явища: справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібності та іншого дозволяє не докладати ніяких зусиль.

Додаток В

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Додаток Д

Шкала соціальної підтримки MOS Social Support Survey

Інструкція: «Як часто кожен з наведених видів підтримки доступний вам у разі необхідності: 1 - ніколи 2 - рідко 3 – іноді 4 - часто 5 – постійно?»

Шкали та твердження

Емоційна / Інформаційна підтримка

1. Є хтось, хто вислухає вас, коли вам потрібно поговорити.
2. Є хтось, до кого ви можете звернутися за порадою під час кризи.
3. Є хтось, з ким ви можете поділитися своїми найпотаємнішими страхами та переживаннями.
4. Є хтось, хто дає вам поради, коли ви приймаєте важливі рішення.
5. Є хтось, хто розуміє ваші проблеми.
6. Є хтось, хто дає вам інформацію, яка допомагає краще зрозуміти ситуацію.
7. Є хтось, хто допомагає вам розібратися з важкими питаннями.

2. Реальна (інструментальна) підтримка

8. Є хтось, хто допоможе вам, якщо ви прикуті до ліжка.
9. Є хтось, хто відвезе вас до лікаря, якщо це необхідно.
10. Є хтось, хто приготує для вас їжу, якщо ви не можете цього зробити самостійно.
11. Є хтось, хто допоможе вам з домашніми справами, якщо ви нездужаєте.

3. Позитивна соціальна взаємодія

12. Є хтось, з ким ви можете приємно провести час.
13. Є хтось, з ким ви можете сходити в кіно або на концерт.
14. Є хтось, з ким ви можете посміятися або пожартувати.
15. Є хтось, з ким ви просто добре проводите час.

4. Підтримка афіліації / Доступність когось, на кого можна покластися

16. Є хтось, до кого ви можете звернутися в будь-який час, навіть посеред ночі.
17. Є хтось, кому ви можете довірити важливі речі.
18. Є хтось, хто щиро піклується про ваше благополуччя.

19. Є хтось, хто «прикриє вам спину», коли щось трапиться.

Обробка результатів

- Підраховуються середні значення для:
 - кожної з 4 субшкал
 - і загальний середній бал по всіх 19 пунктах

Наприклад: якщо у вас у підшкалі "Емоційна/інформаційна підтримка" є 7 питань і середній бал = 4.2 — це високий рівень підтримки в цьому вимірі.

Інтерпретація результатів

Середній бал	Рівень соціальної підтримки
1.0 – 2.4	Низький
2.5 – 3.4	Середній
3.5 – 5.0	Високий

Що означають субшкали

1. Емоційна/інформаційна підтримка – чи є люди, які вас емоційно підтримують, дають пораду, слухають.
2. Реальна підтримка – чи є ті, хто надає практичну допомогу у складних ситуаціях (догляд, транспорт, їжа тощо).
3. Позитивна соціальна взаємодія – чи є з ким приємно проводити час, відчувати радість у спілкуванні.
4. Підтримка афіліації (надійність) – чи є хтось, на кого завжди можна покластися, навіть у складних чи кризових ситуаціях.

Додаток Е

Програма психопрофілактики самотності в юнацькому віці

Пояснювальна записка

Програма психопрофілактики самотності розроблена для молоді віком 16-22 років і спрямована на зниження суб'єктивного відчуття самотності через розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки та формування емоційної стійкості. Програма враховує вікові особливості юнацького періоду, зокрема потребу в соціальному визнанні, формування ідентичності та підвищену емоційну чутливість.

Мета програми: зниження рівня самотності та розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії у молоді.

Тривалість програми: 17 зустрічей по 90 хвилин (двічі на тиждень).

Методи роботи: когнітивно-біхевіоральні техніки, групова взаємодія, рольові ігри, майндфулнес-практики, арт-терапевтичні методи.

Матеріали та обладнання

1. Діагностичні методики (шкала самотності UCLA, методика Дембо-Рубінштейна, опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, шкала соціальної підтримки MOS)

2. Бланки для виконання вправ та домашніх завдань
3. Фліпчарт, маркери
4. Канцелярське приладдя (папір, ручки, олівці, фломастери)
5. Матеріали для арт-терапевтичних технік
6. Аудіозаписи для релаксаційних практик
7. Роздаткові матеріали з основними техніками та інформацією
8. Сертифікати участі в програмі

Очікувані результати

Після проходження програми учасники зможуть:

- Знизити суб'єктивне відчуття самотності
- Підвищити рівень самооцінки та впевненості в соціальних ситуаціях
- Ефективно розпізнавати та виражати власні емоції
- Використовувати навички активного слухання та емпатії
- Встановлювати та підтримувати здорові соціальні зв'язки
- Конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти
- Застосовувати техніки саморегуляції в стресових ситуаціях
- Розширювати своє соціальне коло відповідно до особистих інтересів та цінностей

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП

Заняття 1. Знайомство та первинна діагностика

Мета: встановлення контакту з групою, первинна діагностика рівня самотності.

Структура заняття:

- Вступне слово ведучого. Представлення програми та її цілей.
- Вправа "Знайомство". Учасники представляються та розповідають про свої хобі, інтереси та очікування від програми.
- Діагностика: проведення тестування за шкалою самотності UCLA (версія для молоді) та методикою самооцінки Дембо-Рубінштейна.
- Інформаційний блок про феномен самотності, її прояви та вплив на життя.
- Вправа "Коло довіри". Учасники діляться моментами, коли відчували себе частиною групи або спільноти.
- Підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Заняття 2. Поглиблена діагностика

Мета: поглиблений аналіз особливостей емоційного інтелекту та рівня соціальної підтримки учасників.

Структура заняття:

- Вправа "Моя соціальна мережа". Аналіз наявних соціальних зв'язків.
- Діагностика: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла та шкала соціальної підтримки MOS.
- Групова дискусія "Що дають нам стосунки?". Обговорення ролі соціальних зв'язків у житті.
- Вправа "Спільна історія". Створення колективної історії для згуртування групи.
- Домашнє завдання: ведення щоденника емоцій та соціальних контактів.

Заняття 3. Індивідуальні профілі та планування роботи

Мета: аналіз результатів діагностики, визначення індивідуальних цілей для кожного учасника.

Структура заняття:

- Обговорення результатів діагностики в індивідуальному та груповому форматі.
- Вправа "Мої цілі". Формулювання особистих цілей участі в програмі.
- Складання групового контракту: правила взаємодії, конфіденційність, відповідальність.
- Інформування про структуру та зміст програми, відповіді на запитання.
- Вправа "Ресурсне коло". Визначення особистісних ресурсів для подолання самотності.

ОСНОВНИЙ ЕТАП

Блок "Когнітивно-біхевіоральна корекція"

Заняття 4. Думки, емоції та поведінка

Мета: усвідомлення зв'язку між думками, емоціями та поведінкою в соціальних ситуаціях.

Структура заняття:

- Психоосвітній блок: модель "думки-емоції-поведінка".
- Вправа "Детектив думок". Ідентифікація автоматичних думок у соціальних ситуаціях.
- Аналіз типових негативних установок, що сприяють самотності.
- Демонстрація та практика ведення щоденника думок.
- Домашнє завдання: відстеження автоматичних думок у соціальних ситуаціях.

Заняття 5. Робота з негативними переконаннями

Мета: навчання переоцінці негативних переконань щодо соціальних взаємодій.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Техніка "Докази за і проти". Аналіз об'єктивності негативних думок.
- Вправа "Альтернативна інтерпретація". Пошук інших пояснень соціальних ситуацій.
- Рольова гра "Внутрішній критик vs. Мудрий друг". Розвиток внутрішнього діалогу.
- Формулювання конструктивних самоінструкцій для соціальних ситуацій.
- Домашнє завдання: застосування техніки переоцінки в повсякденних ситуаціях.

Заняття 6. Поведінкові експерименти

Мета: планування та проведення поведінкових експериментів для перевірки негативних очікувань.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Інформаційний блок про поведінкові експерименти та їх роль.
- Вправа "Зона комфорту". Визначення ситуацій, що викликають соціальну тривогу.
- Техніка градуйованої експозиції для поступового розширення соціального досвіду.
- Групове планування індивідуальних поведінкових експериментів.
- Моделювання ситуацій через рольові ігри.

- Домашнє завдання: проведення запланованого поведінкового експерименту.

Блок "Розвиток комунікативних навичок"

Заняття 7. Основи ефективного спілкування

Мета: розвиток базових комунікативних навичок.

Структура заняття:

- Обговорення результатів поведінкових експериментів.
- Інформаційний блок про основи ефективної комунікації.
- Практика активного слухання: паузи, уточнюючі запитання, перефразування.
- Вправа "Контакт очима". Розвиток невербальної комунікації.
- Техніка "Відкриті запитання". Вправи на підтримку розмови.
- Рольові ігри на ініціювання розмови з незнайомими людьми.
- Домашнє завдання: застосування технік активного слухання в повсякденному спілкуванні.

Заняття 8. Розвиток емпатії

Мета: формування здатності розуміти емоційний стан інших людей та відповідно реагувати.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Інформаційний блок про емпатію та її роль у стосунках.
- Вправа "Впізнай емоцію". Розвиток розпізнавання емоційних станів.
- Техніка емпатійного слухання. Практика відгуку на почуття іншої людини.
- Вправа "Три рівні емпатії". Відпрацювання різних рівнів емпатійної відповіді.
- Домашнє завдання: практика емпатійного спілкування у повсякденних ситуаціях.

Заняття 9. Асертивність та встановлення меж

Мета: розвиток навичок впевненої поведінки та встановлення здорових психологічних меж.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Інформаційний блок про асертивність та її відмінність від пасивності та агресії.
- Вправа "Я-висловлювання". Відпрацювання формули конструктивного вираження почуттів.
- Техніки відмови без почуття провини.

- Практика встановлення особистих меж у взаємодії.
- Рольові ігри на асертивну поведінку в типових соціальних ситуаціях.
- Домашнє завдання: застосування асертивної поведінки в реальних ситуаціях.

Заняття 10. Вирішення міжособистісних конфліктів

Мета: формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Інформаційний блок про природу конфліктів та стратегії їх вирішення.
- Вправа "Аналіз конфліктної ситуації". Розбір типових конфліктів у молодіжному середовищі.
- Техніка "Чотири кроки вирішення конфлікту".
- Практика ведення конструктивного діалогу в конфліктних ситуаціях.
- Рольові ігри на вирішення типових конфліктів.
- Домашнє завдання: аналіз власних стратегій у конфліктних ситуаціях.

Блок "Емоційна саморегуляція"

Заняття 11. Розпізнавання та прийняття емоцій

Мета: розвиток навичок усвідомлення та прийняття власних емоційних станів.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Психоосвітній блок про базові емоції та їх функції.
- Техніка "Сканування тіла". Розпізнавання тілесних проявів емоцій.
- Вправа "Емоційний термометр". Відстеження інтенсивності емоцій.
- Практика усвідомленого прийняття емоційних станів без осуду.
- Ведення щоденника емоцій: структура та практичні рекомендації.
- Домашнє завдання: щоденне ведення записів про емоційні стани.

Заняття 12. Техніки управління стресом та тривогою

Мета: опанування методів зниження емоційної напруги в соціальних ситуаціях.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Психоосвітній блок про механізми стресу та тривоги.
- Практика прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном.
- Дихальні техніки для швидкого зниження тривоги.
- Вправа "Безпечне місце". Візуалізація для емоційної стабілізації.
- Короткі майндфулнес-практики для використання в повсякденному житті.

- Домашнє завдання: регулярне практикування технік релаксації.

Заняття 13. Розвиток емоційної стійкості

Мета: формування психологічної резильєнтності та стійкості до стресів.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Інформаційний блок про емоційну стійкість та її компоненти.
- Техніка когнітивної переоцінки складних життєвих ситуацій.
- Вправа "Мої ресурси". Ідентифікація особистісних та соціальних опор.
- Практика самоспівчуття та внутрішньої підтримки.
- Техніка "Лист до себе". Формулювання підтримуючих повідомлень для складних ситуацій.
- Домашнє завдання: практика самоспівчуття у складних соціальних ситуаціях.

ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП

Заняття 14. Зміцнення соціальних зв'язків

Мета: формування навичок підтримки та поглиблення соціальних зв'язків.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Психоосвітній блок про якість соціальних зв'язків.
- Групова вправа "Проект співпраці". Спільне планування та реалізація міні-проекту.
- Техніка "Коло довіри". Практика емоційного саморозкриття в безпечному середовищі.
- Вправа "Подяка". Висловлення вдячності учасникам групи.
- Домашнє завдання: практика вдячності та визнання у повсякденних соціальних взаємодіях.

Заняття 15. Стратегії розширення соціального кола

Мета: розробка індивідуальних стратегій для формування нових соціальних зв'язків.

Структура заняття:

- Обговорення домашнього завдання.
- Аналіз наявних соціальних ресурсів кожного учасника.
- Техніка "Карта соціальних можливостей". Визначення потенційних джерел нових знайомств.
- Вправа "Мої інтереси – мої групи". Пошук спільнот за інтересами.
- Практичне планування конкретних кроків для розширення соціальних контактів.

- Рольова гра "Перша зустріч". Відпрацювання сценаріїв знайомства в нових групах.
- Домашнє завдання: виконання одного кроку з плану розширення соціального кола.

Заняття 16. Профілактика рецидивів та закріплення результатів

Мета: закріплення набутих навичок та підготовка до можливих труднощів.

Структура заняття:

- Обговорення досвіду виконання домашнього завдання.
- Повторна діагностика: шкала UCLA, опитувальник емоційного інтелекту, оцінка самооцінки.
- Аналіз індивідуального прогресу кожного учасника.
- Вправа "Мої досягнення". Усвідомлення та фіксація особистісних змін.
- Техніка "План дій у складних ситуаціях". Визначення стратегій подолання потенційних труднощів.
- Розробка довгострокового плану підтримки досягнутих результатів.

Заняття 17. Підведення підсумків та завершення програми

Мета: рефлексія досвіду участі в програмі та символічне завершення групової роботи.

Структура заняття:

- Вправа "Мій шлях". Візуалізація пройденого в програмі шляху.
- Групове обговорення найбільш значущих моментів програми.
- Техніка "Лист у майбутнє". Написання послання собі з побажаннями та настановами.
- Церемонія символічного завершення: вручення сертифікатів участі.
- Вправа "Клубок зв'язків". Символічне відображення створених у групі зв'язків.
- Надання індивідуальних рекомендацій для подальшого розвитку.
- Інформування про можливості додаткової підтримки після завершення програми.