

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему
**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка II курсу, групи
ПС-21м
спеціальності «Психологія»
Васякіна Євгенія Олегівна

Керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Чуйко Оксана Михайлівна

Рецензент:
доктор психологічних наук, професор
Гоян Ігор Миколайович

АНОТАЦІЯ

Робота присвячена темі копінг-стратегій як чинника переживання самотності студентської молоді в умовах війни. Об'єкт дослідження охоплює копінг-стратегії, як спосіб подолання стресових ситуацій. Предмет дослідження полягає у вивченні впливу копінг-стратегій на переживання самотності студентської молоді в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичні та емпіричні методи дослідження. До теоретичних належать методи аналізу для виокремлення особливостей переживання самотності студентами й характеристики копінг-стратегій, а також синтезу для опису впливу копінг-стратегій на переживання самотності студентської молоді в період війни. Також, використовувався метод порівняння для розподілу різних видів копінг-стратегій на сприятливі та несприятливі чинники переживання самотності в умовах війни після їх попередньої класифікації. Емпіричні методи дослідження охоплюють авторську анкету, методику “Оцінки рівня суб'єктивного відчуття самотності”, “Шкалу соціальної мережі”, “Опитувальник на визначення стратегій подолання в стресових ситуаціях”, а також “Шкалу добробуту”. План дослідження поздовжній. Методи математичної обробки даних охоплюють кореляційний аналіз.

Основна частина. У першому розділі роботи розглядаються теоретико-методологічні засади вивчення копінг-стратегій, як чинника переживання самотності студентської молоді. У другому розділі роботи описано результати емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на переживання самотності студентською молоддю. У третьому розділі розглянуто програму формування ефективних копінг-стратегій у студентів на період війни.

Результатом проведеного дослідження стало те, що розкрито зв'язок домінуючих копінг-стратегій з рівнем інтенсивності переживання самотності. Методи надання психологічної допомоги студентам, які переживають самотність у період війни охоплюють як індивідуальні, так і групові форми роботи.

Ключові слова: копінг-стратегії, самотність, переживання самотності, студентська молодь, період війни

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, ЯК ЧИННИКА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій.....	7
1.2. Психологічні особливості переживання самотності студентською молоддю: теоретичний аналіз.....	17
1.3. Теоретичне обґрунтування копінг-стратегій як чинника переживання самотності молодими людьми в умовах війни.....	29
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ.....	38
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	38
2.2. Специфіка переживання самотності студентською молоддю в умовах війни.....	49
2.3 Співвідношення копінг-стратегій та особливостей переживання самотності студентською молоддю в умовах війни.....	61
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ НА ПЕРІОД ВІЙНИ.....	66
3.1 Обґрунтування програми формування ефективних копінг-стратегій як чинника переживання самотності студентської молоді в умовах війни.....	66
3.2. Програма формування ефективних копінг-стратегій для зниження інтенсивності переживання почуття самотності в період війни.....	78
Висновки до розділу 3.....	91
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	96
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розрив стосунків, який пов'язаний із вимушеним переселенням внаслідок воєнних дій на рідній території, відправки близьких на фронт, а також втратами рідних і друзів актуалізує проблему переживання самотності молодими людьми та вивчення ролі копінг-стратегій у даному процесі. Відомо, що період ранньої дорослості на який здебільшого припадає період навчання в університеті, одним із ключових завдань розвитку має встановлення близьких відносин поряд і здобуття автономії. Відтак, навіть за мирних часів, студенти особливо гостро переживають відчуття самотності через розлуку з рідним домом, сім'єю, друзями, однокласниками та знайомими під час переїзду в нове місце для здобуття освіти. Водночас, вони потрапляють в нове незнайоме оточення і повинні почати встановлювати нові зв'язки та налагоджувати контакти, що пов'язано з переживанням тривоги та як наслідок сильного стресу. У результаті, деякі студенти швидко адаптуються та знаходять своє місце у нових соціальних структурах, а інші переживають болісне відчуття неприйняття, відкидання та самотності, оскільки в них недостатньо розвинені соціальні навички для побудови нових відносин. Наявні дослідження українських і закордонних вчених, вказують на зв'язок між відчуттям самотності та психоемоційним станом, фізичним і психічним здоров'ям, а також успішністю в навчанні. За останні чотири роки з'явилося багато публікацій, які розглядають проблему самотності та особливості її подолання в умовах пандемії. Однак, відсутні наукові розвідки які б розкривали специфіку переживання самотності у період війни. Також, недостатньо вивчені місце та роль копінг-стратегій у даному процесі за обставин воєнних дій.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії. як спосіб подолання стресових ситуацій.

Предмет дослідження: вплив копінг-стратегій на переживання самотності студентської молоді в умовах війни.

Мета дослідження: визначити вплив копінг-стратегій на особливості переживання самотності студентською молоддю.

Гіпотеза дослідження: Відчуття самотності виступає стресовим фактором, що активізує копінг-стратегії, які й визначають особливості переживання даного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз ролі копінг-стратегій у процесі переживання самотності студентською молоддю.
2. Визначити особливості переживання самотності студентською молоддю в час війни.
3. Дослідити співвідношення копінг-стратегій особистості та особливостей переживання самотності студентською молоддю.
4. Розробити програму формування ефективних копінг-стратегій спрямованих на подолання стресу зумовленого переживанням самотності студентською молоддю.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичні та емпіричні методи дослідження. Зокрема, в рамках огляду літератури та написання теоретичної частини використовувалися методи аналізу для виокремлення особливостей переживання самотності студентами й характеристики копінг-стратегій, а також синтезу для опису впливу копінг-стратегій на переживання самотності студентської молоді в період війни. При цьому, спочатку досліджувалися концепції копінг-стратегій та самотності за допомогою абстрагування та класифікації для виокремлення груп способів подолання важких ситуацій. Також, використовувався метод порівняння для розподілу різних видів копінг-стратегій на сприятливі та несприятливі чинники переживання самотності в умовах війни. Емпіричні методи дослідження охоплюють авторську анкету, методику “Оцінки рівня суб’єктивного відчуття самотності”, “Шкалу соціальної мережі”, “Опитувальник на визначення стратегій подолання в стресових ситуаціях”, а також “Шкалу добробуту”. План дослідження поздовжній. Методи математичної обробки даних охоплюють кореляційний аналіз.

Апробація результатів наукового дослідження відбулася в рамках участі в студентській науковій звітній конференції на якій було представлено тези доповіді

по темі теоретичного дослідження копінг-стратегій як чинників переживання самотності.

Наукова цінність роботи полягає у початку аналізу впливу копінг-стратегій на переживання самотності в час війни. Зокрема, розкриваються підходи до вивчення феномену самотності, аналізуються чинники її переживання у середовищі студентів і специфічні особливості прояву у період війни.

Практична цінність охоплює можливість розробки на основі результатів дослідження нових методів надання психологічної допомоги особам, що переживають самотність, зокрема у студентському середовищі.

Вибірка. У дослідженні взяло участь 70 респондентів, які навчаються в ЗВО. Вони являються студентами коледжів і університетів. Серед них 35 молодих чоловіків і 35 молодих жінок. Для опитування використовувалася онлайн-форма тестів і авторської анкети.

Структура роботи: магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки, а також список використаних джерел з 75 найменувань. У тексті представлено одну таблицю та 6 рисунків. Її загальний обсяг складає 93 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, ЯК ЧИННИКА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій

Загальне тлумачення копінг-стратегій визначає їх як способи зниження інтенсивності впливу стресу на людину шляхом прояву певного способу реагування спрямованого на попередження його негативного впливу на фізичний або психоемоційний стан. Дослідження копінг-стратегій розпочалося з праць і публікацій Лазаруса і Фолкмана, що пов'язували провідні копінг-стратегії з наслідками переживання стресу [25]. Вони наголошували на їх ролі у формуванні стійкості до стресу та збереження психічного здоров'я. Однак, попередження прояву негативних ефектів від переживання стресу можливе тільки у випадку використання свідомих стратегій справляння з ним. Звідси робимо висновок про основну відмінність копінг-стратегій від звичайних механізмів психічного захисту, які використовуються на несвідомому рівні. Копінг стратегії також є більш різноманітними, ніж відомі на сьогоднішній день механізми психічного захисту. Спочатку під ними розуміли проявлені на когнітивному і поведінковому рівнях реакції спрямовані на зниження інтенсивності переживання стресу за несприятливих обставин. Їх тип визначався індивідуальними особливостями психіки людини, якостями характеру, звичайними способами мислення та поведінки у неприємних і стресових умовах. Однак, згодом було виявлено орієнтовані на емоції копінг-стратегії.

У публікаціях Лазаруса і Фолкмана знаходимо модель копінг-стратегій, яка охоплює характеристику їх базових функцій та описує основні способи їх виконання. Зокрема, дослідниками виокремлено копінг-стратегії спрямовані на вирішення пов'язаної з виникненням стресу проблеми, а також на зниження інтенсивності переживання емоцій зумовлених реакцією на стрес. Водночас націлені на усунення проблеми копінг-стратегії виступають активними підходами до зниження впливу стресу на особистість, оскільки передбачають дослідження шляхів

її вирішення та попередження повторення у майбутньому. Копінг емоційно-орієнтований охоплює всі стратегії впливу на власний психоемоційний стан та його стабілізацію після переживання стресу. Однак, серед його деструктивних проявів можна виокремити втечу від емоцій у різного роду адиктивну поведінку та заглушення емоційного болю за допомогою алкогольних напоїв, медичних препаратів чи психоактивних речовин. Однак, критики їх теоретичної моделі зосереджуються на нечіткості критеріїв виокремлення копінг-стратегій орієнтованих на проблему та емоційні переживання, оскільки одні можуть використовуватися замість інших для досягнення подібних цілей. Також, подібні копінг-стратегії можуть призводити до відмінних результатів їх використання у стресовій ситуації. Хоча, більшість називають саме емоційно-орієнтовані копінг-стратегії неефективними та навіть шкідливими у довготерміновій перспективі. Водночас обговорення своїх проблем з кимось і ведення записів у емоційному щоденнику являється сприятливим способом реагування на стрес та призводить до кращих результатів його подолання. Попри недоліки моделі копінг-стратегій даних вчених вони започаткували їх вивчення та показали динамічний характер даних феноменів пов'язаний з переживанням стресових ситуацій.

Станом на сьогодні копінг-стратегії розглядають через призму динамічних процесів пов'язаних з реагуванням на стресову ситуацію з метою її подолання та як особистісну характеристику, яка вказує на схильність до певних способів поведінки у стресових умовах. Вони пов'язані як з стресовими факторами, зокрема їх оцінкою, так і з типом реагування на стрес. За результатами даної оцінки можлива зміна погляду на стресову ситуацію, підвищення стійкості до впливу певних стресових факторів, спокійне та покірне прийняття ситуації такою як вона є у випадку недоступності інших шляхів ефективної адаптації. Присутність компоненту пов'язаного з когнітивною оцінкою ситуації перетворює копінг-стратегії на частину психічної реальності й об'єкт та предмет психологічних досліджень. Вони виконують мобілізаційну функцію та допомагають спрямувати всі сили на усунення стресового фактору або зменшення його впливу.

Звідси випливає висновок про необхідність розділення копінг-стратегій з іншими психічними феноменами, що пов'язані з стресовими ситуаціями. Присутність свідомого контролю даного процесу подолання стресу виключає рефлекторну природу копінг-стратегій. Вони формуються протягом життя на основі життєвого досвіду особистого та здобутого шляхом спостереження за іншими у питаннях подолання негативних зовнішніх і внутрішніх змін пов'язаних зі стресом [25]. Попри подібність результату прояву із захисними механізмами, які допомагають знизити рівень психоемоційної напруги вони відрізняються від них свідомим управлінням власним способом реагування на стрес.

Отже, копінг визначається як спосіб мислення та дій, покликаний керувати внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями [31]. На відміну від адаптаційних реакцій пов'язаних з психічним захистом, вони дозволяють підібрати спосіб поведінки у стресовій ситуації залежно від розуміння бажаного результату виходу з неї. [32]. Водночас стилі подолання охоплюють індивідуальні особливості поведінки у стресових умовах з урахуванням специфіки їх сприйняття [33].

Карвер та ін. припускають доцільність сильнішої диференціації копінг-стратегій, ніж поділу на стратегії пов'язані з розв'язанням проблеми та емоціями [25]. Зокрема, ними виокремлено 13 типів копінг-стратегій. При цьому, проблемно-орієнтовні охоплюють активні способи розв'язання проблеми, складання плану з детальних кроків спрямованих на її усунення, відкладання менш важливої активності на потім, обмеження проявів власних бажань, пошук порад щодо вирішення поставленого завдання. Тоді як емоційно орієнтовані копінг-стратегії охоплюють намагання отримати психоемоційну підтримку зі сторони інших людей, зміну погляду нас ситуацію, розгляд її як можливості для зростання, покірне прийняття поточної реальності або ж навпаки її тотальне заперечення, а також використання різного роду релігійних практик. Інші три копінг-стратегії пов'язані з дистанціюванням від стресової ситуації на емоційному чи поведінковому рівні [29].

У наукових розвідках Рота і Коена ми бачимо концепцію копінг-стратегій, яка пояснює їх через призму аналізу спрямованості визначених реакцій щодо стресора [28]. Зокрема, стратегії наближення пов'язані з активним впливом на причину

виникнення стресу. Зокрема, її усунення або зменшення інтенсивності її впливу на саму людину. Пошук інформації щодо своєї проблеми та її аналіз служать орієнтованими на зближення з фактором стресу та його усунення. Інша ж група копінг-стратегій передбачає максимальне віддалення від причин виникнення стресу. Для даних копінг-стратегій характерне заперечення переживання стресу, применшення його ролі в житті та відмова від подолання труднощів. При цьому, наближення до стресора з метою його усунення чи зменшення впливу на життя людини вважається більш адаптивним підходом, ніж звичайне уникнення. Дані копінг-стратегії корелюють з позитивним впливом на стан психічного здоров'я. Водночас відмова від тривалого осмислення причини виникнення стресу та переключення уваги на непов'язані з ним види активності позитивно асоціюються з покращенням загального рівня психологічного благополуччя та міцнішим психічним здоров'ям. Відволікання корисне у випадку потреби зниження інтенсивності переживання емоцій пов'язаних з стресом шляхом дистанціювання від причини його переживання. Уникнення в свою чергу менш ефективний підхід до подолання стресу, оскільки деколи воно пов'язане з підвищенням рівня психологічного дистресу, який переживає особа, що до нього вдається. Відволікання уваги має короткотривалий позитивний ефект відтак доречне його використання виключно на початковій стадії переживання стресу з метою зниження інтенсивності прояву власних емоційних реакцій. Стратегії наближення до стресора сприяють відновленню контролю над своїм життям посередництвом впливу на фактори пов'язані з виникненням стресу та їх ліквідації. Отже, на основі описаного вище можна зробити висновок про корисність прояву гнучкості у виборі копінг-стратегій залежно від ситуації їх використання.

Паркер і Ендлер помітили, що багато заходів подолання характеризуються методологічними недоліками, які перешкоджають узагальненню результатів від однієї популяції до іншої [28]. Їхньою метою було змінити цю ситуацію, ввівши новий інструмент, заснований на трьох стилях подолання. Перші два стосувалися проблеми, і зосередженого на емоціях. Паркер і Ендлер зазначили, що стратегії подолання, орієнтовані на проблему, пов'язані з орієнтацією на завдання, тоді як

орієнтовані на емоції відображають орієнтацію на людину: «орієнтація на завдання відноситься до стратегій, які використовуються для вирішення проблеми, її мета переосмислення (когнітивно), або звести до мінімуму її наслідки» [59] і «орієнтація на особистість відноситься до стратегій, які можуть включати емоційні реакції, заклопотаність собою та реакції фантазування» [59]. Згідно з Паркером і Ендлером, багато моделей подолання виділяють третій основний вимір – подолання, орієнтоване на уникнення, що включає як орієнтовані на завдання, так і орієнтовані на людину стратегії. Орієнтоване на завдання уникнення концептуалізується як відволікання, тоді як особистісно-орієнтоване уникнення приймає форму соціального відвернення. Людина може уникнути стресової ситуації, займаючись заміною, а не основною діяльністю (наприклад, дивлячись телевизор) або шукаючи інших людей (соціальна диверсія). При подоланні, орієнтованому на завдання, людина стикається зі стресовим фактором. У процесі подолання-відволікання людина замінює альтернативне завдання за своїм вибором [55]. З іншого боку, соціальна диверсія орієнтована на людину, оскільки індивід намагається «втратити себе», перебуваючи з іншими людьми, а не стикаючись зі стресовими ситуативними завданнями [56]. Щоб виміряти три стилі подолання, Ендлер і Паркер розробили методику дослідження стилів подолання стресових ситуацій [55].

Більш повна модель, модель реакції на стрес, розроблена Брюсом Компасом та його колегами [40], розрізняє три основні виміри подолання, причому кожен вимір складається з більш конкретних підтипів подолання. Перший вимір — це добровільне подолання (тобто відповіді на подолання, які передбачають свідомі зусилля, наприклад, вирішення проблем, когнітивна реструктуризація) проти мимовільного подолання (тобто на основі темпераменту та умовні реакції, наприклад, емоційне заціпеніння, нав'язливі думки). Другий вимір включає відповіді залучення (тобто відповіді, спрямовані на стресор або свою реакцію на стресор, наприклад, вирішення проблеми) проти відключення (тобто відповіді, спрямовані від стресора або реакцію людини на стресор, наприклад, відволікання). Добровільні копінг-реакції розрізняються далі вздовж третього виміру: первинні контрольні копінг-стратегії (тобто стратегії, спрямовані на пряму зміну об'єктивних умов,

наприклад, вирішення проблем, емоційне вираження) проти вторинних контрольних копінг-стратегій (тобто стратегії, спрямовані на адаптацію до проблеми, наприклад, прийняття, когнітивна реструктуризація) [25]. Добровільні відповіді на подолання в цій структурі розглядаються як цілеспрямоване зусилля, спрямоване на збереження, збільшення або зміну контролю людини над оточенням або собою [33].

У міру того, як моделі подолання стали більш детальними, дослідження подолання постійно рухаються до погляду на подолання як на багатогранний процес замість підтипів подолання як взаємовиключних категорій. Недавні дослідження подолання, також, відображають усвідомлення того, що подолання стресора є динамічним процесом, який передбачає гнучкість стратегій у процесі подолання залежно від поточних вимог ситуації. На відміну від двох попередніх точок зору, підхід до вивчення копіngu, як процесу подолання стверджує, що так людина реагує як на вимоги середовища, так і на особистісні фактори, такі як цінності та переконання. Відтак, стратегії подолання є гнучкими та розгортаються з часом або у відповідь на зміну оцінок, або як функція процесів розвитку. Стратегії подолання є проактивними, а не просто відповіддю на непередбачені обставини навколишнього середовища. Можна оцінити ситуацію як доброякісну, у цьому випадку не потрібно справлятися з нею, або як таку, що включає загрозу, шкоду чи втрату, або як виклик, і все це може викликати активізацію різних стратегій подолання. Оскільки цей підхід підкреслює гнучку природу подолання, увага зосереджена на тому, як люди справляються з конкретними ситуаціями, і, як згадувалося раніше, кілька досліджень показали, що стратегії подолання справді відрізняються в різних ситуаціях.

Кул розвинув ідею дії проти орієнтації на стан. Перша стосується зосередженості на когнітивних діях, пов'язаних із завданням, тоді як друга передбачає роздуми після невдачі [25]. Кул досліджував сповільнювальну роль дії проти орієнтації на стан у ефекті навченої безпорадності. Він довів, що у індивідів, орієнтованих на стан виявляється погіршення результатів виконання завдань при неконтрольованому провалі. У свою чергу, люди з високою орієнтацією на дію демонстрували відсутність ефекту навченої безпорадності. Подальші дослідження

показали, що вольова та ефективна регуляція емоцій є основним механізмом, який розрізняє дію та орієнтацію на стан [25].

Переживання емоцій тісно пов'язане з доступом до розширеної пам'яті, яка концептуалізується як центральна виконавча система, заснована на паралельній обробці [28]. Її паралельна природа дозволяє інтегрувати багато різних саморепрезентацій, уподобань, почуттів, щоб індивід міг свідомо обирати мету, оптимізувати шляхи її досягнення, а також ефективніше регулювати свої емоції. Позитивні емоції збільшують, а негативні обмежують доступ до розширення пам'яті, що впливає на виконання завдань. Коли людина з високою орієнтацією на стан стикається зі стресом, її розширена пам'ять відокремлюється від процесів нижчого рівня. Таким чином, головні цілі та самопізнання відокремлюються від нового досвіду, що призводить до гіршого виконання завдань, роздумування і схильності приписувати дії інших собі [30]. Вищеобговорене розрізнення можна пов'язати з орієнтацією на дію чи стан, що подібна до ефективності чи безпорадності, відповідно. Гнучкість та високий рівень ефективності вимагають хорошого доступу до розширення пам'яті, тоді як безпорадність являє собою обмежений доступ. Цікаво, що наслідки орієнтації на стан нагадують безпорадність, наприклад, щодо інтерналізації. Підсумовуючи, наступні конструкції можна розглядати як механізми, що лежать в основі ефективності–безпорадності: уважність, когнітивна переоцінка–експресивне придушення, орієнтація на дію–орієнтація на стан.

Копінг, орієнтований на емоції, включає широкий спектр стратегій, які спрямовані на управління емоційною реакцією людини на проблему. Деякі приклади: уникання, відмова, вираження емоцій і вживання таких речовин, як алкоголь або їжа. Як і слід було очікувати, стратегії уникнення часто асоціюються з поганими результатами, але інші стратегії, зосереджені на емоціях, такі як вираження емоцій через щоденники чи письмо, можуть бути пов'язані з позитивними результатами для психічного здоров'я.

Соціальна підтримка передбачає пошук як емоційної, так і конкретної допомоги від інших або поради. Результат використання цих типів стратегій

подолання часто залежить від соціального контексту. Наприклад, довіра іншим після травми зазвичай пов'язана з кращими результатами для психічного стану, але якщо довірена особа відповідає негативно, емоційний стрес може посилитися.

Дослідження релігійного подолання є відносно новим. Воно може містити елементи соціальної підтримки або зосередженого на проблемі та емоціях подолання, і прагне зберегти або трансформувати значення того, що відбувається перед лицем труднощів. Загалом релігійне подолання пов'язане з позитивними результатами, але воно має й негативні ознаки. Віра в караючого Бога або відчуття того, що з кимось обійшлися несправедливо або його покинули, можуть бути пов'язані з набагато гіршими результатами для психоемоційного стану.

Остання категорія, тобто створення, є найменш зрозумілою. Її іноді називають «когнітивною переоцінкою» і передбачає спробу побачити позитивні або значущі аспекти ситуації, особливо з сильними або хронічними стресовими факторами. Як і у випадку з релігійним подоланням, те, як хтось намагається знайти значення, може вплинути на зв'язок із результатами. Просте запитання «Чому я?» може бути пов'язано з гіршими результатами, але усвідомлення того, як проблема вписується в ширшу структуру життя людини, може бути болісним процесом, але врешті-решт це може бути одним із способів, за допомогою якого люди виростають із стресового чи травматичного досвіду.

Позитивне емоційне подолання передбачає доброзичливість і розуміння себе, коли людина намагається вирішити проблему самостійно, незважаючи на успіх, і використання когнітивних трансформацій, які дозволяють викликати позитивні емоції та заспокоїтися (через переосмислення та гумор). Схоже, що позитивний емоційний копінг має деякі спільні риси з добротою до себе [25], позитивним переосмисленням [33], позитивним рефреймінгом [34], гумором [37] і позитивним мисленням.

Доброта до себе проти самоосуду розглядається як один із трьох компонентів самоспівчуття [31]. Співчуття до себе позитивно асоціюється з позитивними автоматичними думками і навпаки — з негативними автоматичними думками [57]. Співчуття до себе пов'язане з ситуаційним позитивним переосмисленням і

зростанням і виявляє негативну кореляцію з ситуативною зосередженістю на емоціях і вибухуванням емоцій.

Ще одна конструкція, пов'язана з позитивним емоційним подоланням, – це гумор. Як зазначалося вище, гумор має принаймні дві стратегії: одна схожа на позитивне емоційне подолання, друга — на гедонічну незалученість. Гумор полегшує подолання та регуляцію емоцій шляхом позитивного переосмислення. Тому не дивно, що, виходячи з диспозиційної версії Brief COPE, гумор і позитивне переформатування (разом із прийняттям) сформували один фактор.

Доброзичливість, гумор і позитивне переосмислення мають схожі кореляти [25]. І доброта до себе, і гумор обернено пов'язані з розбіжностями між фактичним і ідеальним Я. Було виявлено, що почуття доброти до себе [27], гумор [29] і рефреймінг [28] виявили зворотний зв'язок із відчуттям стресу. Крім того, доброта до себе і позитивне переосмислення та зростання пов'язані з позитивним впливом, тоді як позитивний рефреймінг пов'язаний із задоволенням від завершення дня. Здається, що одна прихована тенденція (тобто позитивне емоційне подолання) лежить в основі доброзичливості, гумору та позитивного переосмислення. Фізіологія, що лежить в основі різних стилів подолання, пов'язана з серотонінергічною та дофамінергічною діяльністю медіальної префронтальної кори та прилеглого ядра [25]. З іншого боку, нейроендокринологія, що включає рівень активності гіпоталамо-гіпофізарно-адренокортикальної осі, кортикостероїди та катехоламіни в плазмі крові, навряд чи матиме прямий причинно-наслідковий зв'язок із індивідуальним стилем подолання [28].

Загалом копінг поділяється на реактивний копінг (реакція після стресора) і проактивний копінг (має на меті нейтралізувати майбутні стресори). Проактивні люди досягають успіху в стабільному середовищі, тому що вони більш рутинні, жорсткі та менш реагують на стресори, тоді як реактивні люди краще працюють у більш мінливому середовищі [34].

Багато механізмів подолання виявляються корисними в певних ситуаціях. Деякі дослідження показують, що підхід, зосереджений на проблемі, може бути найбільш корисним; інші дослідження мають послідовні дані про те, що деякі

механізми подолання пов'язані з гіршими результатами [36]. Деадаптивний копінг відноситься до механізмів подолання, які пов'язані з поганими наслідками для психічного здоров'я та вищим рівнем прояву психопатологічних симптомів. До них відносяться відсторонення, уникнення та емоційне придушення [47]. Якщо узагальнити всі згадки про копінг-стратегії, то можна нарахувати понад 400 їх видів [25]. Однак, всі стратегії подолання можна розділити на активні та пасивні. Стратегії підходу включають когнітивні та поведінкові механізми, спрямовані на активну відповідь на стресор, безпосередньо змінюючи проблему (первинний контроль) або пов'язані з нею негативні емоції (вторинний контроль) [25]. Ця категорія включає такі стратегії, як планування, виконання конкретних дій, пошук підтримки (інструментальної та емоційної), позитивна переоцінка ситуації або прийняття. Стратегії ухилення – це ті, які включають когнітивні та поведінкові механізми, що використовуються для уникнення стресової ситуації, такі як відволікання, заперечення та видавання бажаного за дійсне [30]. На основі цієї класифікації існує широкий консенсус щодо того, що стратегії підходу пов'язані з хорошою академічною, фізичною та психологічною адаптацією [31], тоді як стратегії ухилення зазвичай означають деадаптивні наслідки [33].

У нашій роботі ми будемо опиратися на класифікацію копінг-стратегій залежно від їх орієнтації на розв'язання пов'язаної зі стресом проблеми або на проживання емоцій, однак з їх детальнішою диференціацією. При цьому, адаптивними копінг-стратегіями вважаються ті, які сприяють зустрічі з стресором і зменшенню інтенсивності його впливу. В той час як не адаптивні стратегії асоціюються з втечею від стресу через нездатність витримувати пов'язані з ним емоції або ж надмірним зацикленням на емоційному переживанні важкої ситуації.

1.2. Психологічні особливості переживання самотності студентською молоддю: теоретичний аналіз

Почнемо з того, що те, що самотня людина відчуває як відсутність, це не просто інші люди, а радше певні види соціальних стосунків з ними. Тоді самотність включає розчароване ставлення до себе, форму відчуженості від себе. Ми обґрунтовуємо цю точку зору зверненням до теорії психологічної моделі. Соціальні групи оперують тріадичними моделями свого середовища, які вони самі, разом з іншою людиною та середовищем, допомагають створити. Соціальні моделі формуються на основі міжсуб'єктивної взаємодії та дозволяють кожному робити свій внесок у ці взаємодії. Концептуально більш витончені версії соціальних моделей діють у складних соціальних відносинах, таких як дружба чи партнерство. Учасники цих стосунків регулюють свою соціальну діяльність, застосовуючи модель до конкретних ситуацій, а потім діючи так, щоб адаптувати соціальну ситуацію до моделі, яку вони використовують. Таким чином, Я двічі фігурує в досвіді, як учасник взаємодії та як спостерігач і регулюючий сприймач. Самотність є результатом того, що соціальна реальність може не узгоджуватися з моделлю, яку людина сформулила щодо неї. Це пов'язано з невідповідністю між моделлю її соціального життя, включаючи її власну роль у ньому, і тим, як вона сприймає це соціальне життя.

Повсякденні описи самотності, як правило, зосереджуються на інших людях та їх відсутності: коли людина самотня, їй не вистачає інших. У неї немає тих соціальних контактів, яких вона хотіла б, ні з окремими людьми, такими як друзі чи партнери, ні в більш загальному сенсі. Визначення самотності в психологічній літературі підхоплюють це; більшість практичних дослідницьких робіт з деякими варіаціями опису самотності як болісного досвіду уявної відсутності задовільних соціальних зв'язків [23]. Жодна конкретна інша особа не отримує навіть згадки; немає втраченого кохання, немає туги за товариством. Замість цього є «я»: жорстоко ізольоване «я», «не оглянуте» й «заховане в темряві». Інші люди виникають лише абстрактно й на відстані: як ці дослідники підкреслюють існують, точки дотику, які дозволять суб'єкту розуміти себе як видимого. Але немає таких точок дотику, немає

зовнішніх перспектив: і тому це глибина, куди кидається самотнє я. Звичайно, самотність пов'язана з іншими людьми та їх відсутністю: якщо не розглядати її як якийсь бажаний, але відсутній соціальний зв'язок, ми втрачаємо значення цього терміну. Але те, що важка самотність пов'язана із переживанням розчарування, — це не прагнення до інших людей, а до значущих стосунків з ними і такі відносини мають принаймні дві складові, однією з яких є сама людина. Таким чином, досвід самотності є частково самоспрямованим; це включає розчароване ставлення до себе. Ми думаємо про самотність як про спостережливе усвідомлення відсутності значущих соціальних зв'язків і зв'язків, наявних на досвіді. Я двічі фігурує в цьому усвідомленні: один раз як складова соціального зв'язку, який сприймається як відсутній, і один раз як суб'єкт другого порядку усвідомлення цього досвіду. Оскільки відчувається, що спостерігаюча Я неналежним чином налаштована на соціальне середовище, яке вона допомагає створити, самотність включає форму того, що називають «самовідчуженням» — болісно відчувається нездатність поєднати свою потребу чи бажання соціального зв'язку з життям та іншими людьми.

Щоб підтвердити ці зауваження, ми розпочнемо з короткого огляду деяких останніх поглядів на самотність. Окремі дослідники розглядають самотність як невід'ємну частину людського стану, і в цих теоріях особистість відіграє значну роль [39]. Крім того, є й інші точки зору, які концептуалізують самотність у широкому сенсі в термінах болісно пережитої відсутності бажаних соціальних зв'язків або виключення із соціальних ситуацій [30]. Ці погляди згадують роль особистості, але зосереджуються насамперед на «соціальних благах» [40], які самотня людина відчуває як відсутні, або «соціальній ситуації» [28], з якої вона відчуває себе виключеною.

Щоб людина відчувала щось як відсутнє, вона повинна оперувати якоюсь нормою того, як все має бути, і вона повинна порівнювати сприйнятий стан справ з цією нормою. Щоб пояснити механізми, які роблять можливим таке порівняння, ми почнемо з опису соціального «Я» в контексті його середовища. Гіпотеза «соціального простору» передбачає, що соціальні агенти оперують просторовою структурою, в якій місця, зайняті співагентами, представлені як точки зору, відносно

яких виділяються треті об'єкти. Згідно з цією точкою зору, соціальність починається не з емпатійного розуміння, а, що більш фундаментально, з соціально-просторової структури середовища, в якому відбувається взаємодія [27]. Щоб пояснити, як соціальні агенти регулюють свою соціальну взаємодію, ми представляємо інтеракціоністську версію теорії моделі. Припускається, що модель, застосування якої дозволяє агентам регулювати свою соціальну діяльність, охоплює саму людину як одну зі своїх складових, і що люди, які беруть участь у складних соціальних відносинах, діють з подвійною концепцією себе як, по-перше, учасника таких відносин і, по-друге, спостерігача і контролера цих стосунків і своєї власної ролі в них. Ця концепція дозволяє обґрунтувати думку про те, що самотність передбачає свого роду самовідчуження.

Самотність була предметом багатьох досліджень у західних суспільствах. Класичні теорії психології використовували самотність і пов'язані з нею концепції. Багато одновимірних теоретиків пропонують різні пояснення самотності, але всі вони, здається, поділяють два важливі моменти з цим визначенням. По-перше, самотність виникає, коли є розрив між реальним і бажаним рівнями соціальних відносин. Це включає в себе невідповідність кількості відносин і рівня бажаної близькості. По-друге, самотність – явище суб'єктивне, а не соціальна ізоляція. Хоча самотність може стимулювати особисте зростання, досвід неприємний, несприятливий і тривожний. Багатьом теоретикам здається легко погодитися з цим визначенням, деякі критики вважають це визначення заснованим лише на інтенсивності переживання самотності.

З часом різні погляди на самотність дали теоретичну оцінку та пояснення цьому феномену. Найбільш раннє пояснення самотності було з психодинамічної точки зору. Припускає, що хронічна самотність у дорослих може бути наслідком незадоволених потреб у контакті з комфортом, ніжної близькості та соціальної стимуляції в дитинстві [56]. Також передбачається, що наявність основного та емоційно близького опікуна, як правило, матері або постійної заміни матері в чутливий період розвитку, може сприяти задоволенню цих потреб. Це означає, що незадовільне задоволення цих потреб, які відображаються в хронічній самотності

дорослих, посилюватиметься з випадками холодної, відстороненої турботи з боку опікуна.

Когнітивний підхід до самотності підкреслює роль сприйняття індивідів. Вони пояснювали самотність несформованістю тісних стосунків з ранніми опікунами. Їх акцент на процесах прикріплення та потребі в інтимності вплинула на подальші концептуалізації самотності в більш широкому плані. Однак ці психодинамічні перспективи базувалися насамперед на спостереженнях за пацієнтами в клінічних умовах. Тому узагальненість цієї теорії була обмежена.

Другою перспективою, яка набула популярності, була екзистенціальна теорія самотності. Екзистенціальна психологічна модель протиставляє кілька типів самотності. Екзистенційна самотність пов'язана з початковою самотністю, частиною людського досвіду. Екзистенціальна самотність є результатом негативу і болю переживань, а також подолання «довгого періоду запустіння». Відповідно до Мустакаса, в екзистенціальній самотності людина усвідомлює ізолюваність і самотність [47].

Другий тип самотності походить від людської тривоги та відриву від емоції. Соціальні потреби та пізнавальна перспектива домінували в другій половині ХХ ст. Роберт С. Вайс писав про підхід соціальних потреб до самотності. Ця концепція, заснована на теорії прихильності Боулбі, стверджує, що самотність виникає, коли фундаментальна потреба людини в соціальному зв'язку не закривається. Вайс запропонував ще шість елементів соціальних відносин: прихильність, соціальна інтеграція, керівництво, підтвердження гідності, надійний союз, прив'язаність та можливість забезпечити виховання. Самотність є результатом дефіциту будь-якого з них. Вайс також розрізняв два різновиди самотності кожен характеризується недоліками в різних соціальних взаємодіях. По-перше, соціальна самотність, характеризується відсутністю інтеграції, наприклад, з друзями. Другий тип, емоційна самотність означає відсутність близьких стосунків, які емоційно підтримують. Прямий зв'язок між самотністю і фактичною наявністю або відсутністю соціальних об'єктів є одним із недоліків підходу до соціальних потреб.

Він не розглядає що індивіди можуть бажати різних соціальних зв'язків або що дві особи можуть відповісти по-різному щодо тих самих соціальних невідповідностей.

Схематичний підхід до вивчення самотності підкреслює роль сприйняття індивідів. Вони пояснювали самотність несформованістю тісних стосунків з ранніми опікунами. Їх акцент на процесах прикріплення та потребі в інтимності вплинула на подальші концептуалізації самотності в більш широкому плані. Однак ці психодинамічні перспективи базувалися насамперед на спостереженнях за пацієнтами в клінічних умовах. Тому узагальненість цієї теорії була обмежена.

Роберт С. Вайс писав про підхід соціальних потреб до самотності [31]. Ця концепція, заснована на теорії прихильності Боулбі, стверджує, що самотність виникає, коли фундаментальна потреба людини в соціальному зв'язку не задоволена [32]. По-перше, соціальна самотність, характеризується відсутністю інтеграції, наприклад, з друзями [71]. Другий тип, емоційна самотність означає відсутність близьких стосунків, які надають емоційну підтримку [53]. Прямий зв'язок між самотністю і фактичною присутністю або відсутністю соціальних об'єктів є одним із недоліків підходу до її вивчення через призму задоволення соціальних потреб. Він не розглядає що індивіди можуть бажати різних соціальних зв'язків або що дві особи можуть відповісти по-різному щодо тих самих соціальних невідповідностей.

Когнітивний підхід до самотності наголошує на ролі окремих людей. сприйняття та атрибуції в опосередкуванні асоціації між соціальними відносинами і самотністю [45]. Тоді як соціальний підхід потреб концептуалізує соціальні відносини для задоволення внутрішніх емоційних потреб, когнітивний підхід стосується того, як люди оцінюють свої соціальні стосунки [52]. Зокрема, передбачає, що самотність виникає, коли люди відчують невідповідність між їхнім бажаним і фактичним ступенем соціальних зв'язків. Люди відрізняються за своєю ідеальною якістю і кількістю соціальних контактів. Розбіжність може виникнути при соціальних відносинах, коли вони недостатні для досягнення цього рівня або, навпаки, коли вони перевищують його.

Відповідно до еволюційної моделі самотності членство в тісній соціальній групі сприяє співпраці, захисту та спільному використанню ресурсів, що сприяє

здоровому розвитку дітей [32]. Тому відчуження від соціальної групи шкодить здатності поширювати генетичний матеріал. Людина, яка вважає соціальну ізоляцію неприємною, матиме більше мотивації досягти соціальної інтеграції, максимізуючи свій внесок у генофонд. Постійна пильність щодо соціальних загроз викликає когнітивне упередження у самотніх людей, які бачать світ як небезпечніший, ніж неодинокі особи. Самотні люди виробляють самоздійснювальне пророцтво та самопідсилювальну петлю почуття самотності та уникнення соціальних зв'язків через поганий досвід та несприятливі очікування щодо соціальної взаємодії [43]. Таким чином, хоча Вайс характеризував самотність як позбавлену спокути, Качіоппо та його колеги припускають, що чутливість до самотності заохочує адаптивну дію шляхом спонукання індивіда до відновлення зруйнованих соціальних відносин [31].

Перша когнітивна модель самотності являє собою модель когнітивної невідповідності самотності Пеплау та Перлмана, яка підкреслює різницю між фактичним і бажаним рівнями очікуваної соціальної участі [51]. Ця невідповідність свідчить про те, що сума соціального залучення є недостатньою, а скоріше незадоволення кількістю викликає цей дистрес. Модель когнітивної невідповідності самотності є розширенням попередніх теоретичних ідей, які показують, що задоволення та привабливість у стосунках лежать в основі рівня внутрішнього порівняння людини. Відповідно до цієї моделі індивіди оцінювали свої міжособистісні стосунки за внутрішніми стандартами чи очікуваннями. Коли цей стандарт досягається або перевищується, досягається соціальне задоволення. Модель складається з дистальних предикторів самотності. Вони диференціюються між факторами, які роблять індивіда вразливим до самотності (сприятливий фактори) і фактори, які можуть зумовити початок переживання самотності (провокаційні фактори).

Такі особистісні фактори, як крайня сором'язливість, можуть призвести до відсутності соціальних навичок, що призводить до поганих соціальних стосунків. Цей брак соціального забезпечення може виявитися згубним і призводить до посилення почуття самотності. Сприятливий фактор – культура. Цінності та погляди, які поділяє група, є важливими факторами, що впливають на поведінку індивіда.

Спільне переконання може, у свою чергу, призвести до розвитку високого рівня самотності; наприклад - американці дуже індивідуалістичні; однак, японська культура пропагує колективізм. Різниця в поведінці молодих дорослих між цими групами може відрізнятися залежно від того, чого очікує їх відповідне суспільство від молодих дорослих. Американців дуже заохочують покинути свій дім і може не розвинути почуття самотності, але схожі обставини можуть схилити в Японії до самотності.

Другим фактором впливу є оточення людини. Ситуації можуть змінюватися залежно від багатьох факторів. Наприклад, можуть мати студенти гуманітарних спеціальностей менше занять для відвідування, ніж студенти-медики, і, отже, можуть мати більше можливості розвитку соціальних відносин. Так само студенти, які переїжджають з будинків батьків можуть зазнати руйнування старих стосунків, що призведе до надмірної напруги у розвитку нових стосунків.

Третій фактор – когнітивні процеси, наприклад, соціальне порівняння та причинне приписування. Індивідуальна відмінність у сприйнятті самотності також змінює те, чи вважають люди свою ситуацію гіршою за свої відповідники. Подібним чином мало людей пояснюють свою самотність особистим чинником.

Друга когнітивна модель самотності базувалася на великого масштабу якісному дослідженні в Канаді: трирівнева модель самотності Рокача [40]. Модель класифікує десять факторів самотності, виділяючи чотири ключові компоненти: самовідчуження, міжособистісну ізоляцію, агонію та реакцію на стрес [31].

Відповідно до Рокача, жоден із факторів не може визначити самотність сам по собі, тому вивчення різних умов є обов'язковим для розуміння досвіду самотності [30]. Перший компонент – це самовідчуження, яке є відчуттям ізоляції від свого ядра та ідентичності, що призводить до порожнечі та деперсоналізації. Другим компонентом є міжособистісна ізоляція, яка відноситься до відсутності якості в соціальних стосунках. Він включає відсутність значущих стосунків – відсутність близькості у відносинах або прагнення до близькості, втраченої або ніколи не пережитої та сприйнятої соціальним відчуженням або досвід відключення або відторгнення від значимої соціальної групи та покинутість або відчуття того, що

покинули чи зрадили інші в групі [40]. Третя складова самотності охоплює негативне відчуття болю. Ця категорія зосереджена на внутрішніх хвилюваннях, таких як заціпеніння, емоційні потрясіння, спричинені сум'яттям характерним для самотності. Останній компонент це реакція на стрес або гостра дезадаптація в соціальному, когнітивному, і поведінковому функціонуванні самотньої людини.

Регуляторний цикл, теоретична модель, запропонована Хавкеєм, який підкреслив когнітивні, поведінкові та емоційні особливості самотніх людей [29]. Він пояснив, що самотність змушує людей стати надмірно пильними щодо спілкування. Така надмірна пильність є результатом почуття самотності. Отже, люди, які відчують самотність також можуть бути схильні звертати увагу та мати пам'ять про більш негативне соціальне життя і події. Крім того, ці упередження можуть збільшити ймовірність того, що особа має негативні очікування під час соціальної взаємодії та формулювання більш песимістичного соціального світу. Ці пізнання можуть негативно спонукати людей змінити свою поведінку у соціальних ситуаціях, так, що вони породжують більше негативних соціальних взаємодій, підтверджуючи, що вони соціально непридатні. Ці когнітивні та поведінкові дезадаптивні особливості можуть посилити активацію стресових реакцій, що призводить до інших наслідків, у тому числі загостреного когнітивного навантаження, погіршення якості сну та несприятливих наслідків для здоров'я, наприклад підвищення захворюваності та смертності [38].

Модель повторного приєднання [49] є розширенням моделі регуляторного контуру. Вона підкреслює негативне відчуття самотності як ранній тригер відповіді у вигляді відходу від соціальних ситуацій. Одночасно фізичні особи, також, мають тенденцію ставати надмірно пильними щодо соціальної інформації, оскільки їхній когнітивний процес реафіліації запускається через самотність. Крім того, процес когнітивної реафіліації може мати два наслідки. Це може призвести до успішного повторного підключення за соціальними ознаками, змушуючи людей регулювати свою поведінку, або може загостритися відсторонення та робить людину надмірно чутливою до соціальних сигналів. Отже, ця модель підкреслювала еволюційну мету самотності та пропонувала подвійність наслідків почуття самотності.

Когнітивні аспекти моделі самотності базуються на моделі обробки соціальної інформації, яка передбачає, що соціальні когніції розрізняються на соціально адаптовані і соціально дезадаптовані. Пізнавальні аспекти та модель самотності стверджує, що самотність пов'язана з когнітивним упередженням і що самотність, як когніція окремих людей відрізняється від когнітивних можливостей неодиноких людей у всіх аспектах обробки інформації. Точніше, це самотні люди через підвищену пильність/ підвищену увагу до соціально загрозливих подразників. Крім того, ці люди мають негативні та ворожі наміри, очікують відмови, оцінюють себе та інших негативно, схвалюють менше наближення і більше орієнтованість на уникнення цілі та мають низьку самоефективність.

Отже, самотність є життєво важливою ознакою, яка спонукає людину продовжувати та відновлювати соціальну взаємодію. Сучасні когнітивні теорії самотності пропонують, що люди мають невідповідність між їхніми бажаними та реальними соціальними відносинами. Крім того, емоції суб'єктивні.

Самотність – це універсальне емоційне та психологічне переживання. Самотність також розглядається як нормальний досвід, який веде людину до досягнення глибшої самосвідомості, часу для творчості та можливості досягти самореалізації та дослідити сенс життя [21, 32]. Самотність являється частиною людського життя, досвідом олюднення, який дозволяє людині підтримувати, розширювати та поглиблювати свою людяність [43]. Згідно з Вайсом [24], самотність виникає не через самотність, а через відсутність певних необхідних стосунків чи набору стосунків. Самотність, здається, завжди є реакцією на відсутність певного забезпечення необхідною кількістю стосунків, такого як дефіцит соціальної підтримки [25].

Однак досвід самотності неприємний і тривожний. Самотність також може призвести до того, що люди занурюються у відносини залежності, слідуючи вказівкам, наслідуванню, уподібнюючись іншим і прагнучи до влади та статусу [26, 37]. Читання, перегляд телевізора, користування Інтернетом, соціальні заходи, відвідування вечірок, пияцтво, а також вживання наркотиків не лише сигналізують про самотність, але можуть бути деякими адаптивними або неадаптивними

стратегіями, які студенти використовують для подолання цього неприємного та тривожного досвіду – самотності. [48]. Дослідники вказали, що молоді люди більше відчують самотність, ніж інші вікові групи [59]. Пізня юність і рання зрілість (тобто університетський вік) є особливо високим ризиком переживання самотності [11–32].

Університет – це перехідний період від підліткового віку до дорослого. Це період для студентів університету, щоб шукати та реалізувати своє почуття індивідуальності та, в той же час, шукати та будувати близькі та соціальні стосунки з іншими. Для багатьох студентів університету це може бути перший раз, коли вони живуть окремо від батьків. Вони можуть залишитися без емоційної та соціальної підтримки своїх близьких, коли залишають дім, а також своїх рідних і друзів. Розлука студентів університету з їхніми домівками може породити почуття сумніву, розгубленості та тривоги, яким не може повністю запобігти тісне спілкування з одногрупниками [8]. Після вступу до університету їм необхідно переоцінити свої минулі стосунки з батьками, вчителями, друзями, дівчиною/хлопцем. Вони починають вчитися справлятися з процесами формування прихильності та роз'єднання з іншими в межах нормального психологічного розвитку та починають створювати власний унікальний образ себе. Відсутність соціальної та емоційної підтримки для студентів університету може призвести до досвіду переживання соціальної та емоційної самотності [19].

Здебільшого дослідження самотності зосереджувалися на індивідуальних факторах, тобто або на особистісних факторах, або на відсутності соціальних контактів [25]. Однак, якщо прийняти передумову, що самотність є вираженням відносин індивіда та спільноти, тоді можна уявити, що способи організації соціальних відносин усередині спільноти призведуть до міжкультурних варіацій у тому, як люди переживають самотність. Міжкультурні та індивідуальні відмінності, включно з особистістю [33], статтю [22, 54] і релігійною прихильністю [45], також вважалися важливими факторами у вивченні самотності.

На жаль, міжкультурних даних про самотність мало. Ступінь, частота та якість самотності людини буде залежати, серед іншого, від суспільства, в якому вона живе

[46]. Через відсутність достатньої психосоціальної підтримки та консультаційних послуг для студентів в університетах [47, 59] психологічний стан та рівень самотності студентів університету є незрозумілими та потребують дослідження.

Самотність можна визначити як «тривожне почуття, яке передає відчуття того, що чийсь соціальні потреби не задовольняються кількістю та якістю соціальних стосунків» [18–39]. Її часто описують як болісний емоційний досвід перебування без будь-якого бажаного соціального контакту або ізоляції від суспільства [24–36]. Серед студентів вищих навчальних закладів самотність вважається основною проблемою громадського здоров'я [47–56]. Самотність через кризу пов'язану з пандемією та війною призводить до більших проблем у боротьбі зі звичкою до самоізоляції [20]. Це може призвести до погіршення проблем із фізичним і психічним здоров'ям [32, 41, 52] і збільшити ризик смертності, якщо не міняти [13–15]. Систематичний огляд показав, що самотність підвищує ризик депресії та стресу [19]. Було виявлено, що самотність погіршує психічне здоров'я через посилення тривоги, депресії, міжособистісних проблем і вживання психоактивних речовин [15, 28]. Студенти, які страждають від самотності, вже стикаються з підвищеними академічними труднощами та більш сприйнятливі до відсторонення та виснаження через навчання [17–24]. Самотність також викликає проблеми з розподілом часу, призводить до неконтрольованої інтернет-залежності та впливає на успішність студентів [28, 30]. Студенти, у яких раніше були проблеми з психічним здоров'ям і самотність, можуть мати більший ризик посилення психологічного стресу, спричиненого зовнішніми обставинами, порівняно зі студентами, які не відчують таких проблем і самотності [40, 55]. Для цих осіб підвищена самотність може посилити наявні симптоми та призвести до епізодичних рецидивів психічних захворювань [44–57].

Було встановлено, що безпека роботи, участь у фізичній і соціальній діяльності, зв'язок з іншими в контексті роботи, а також втрата догляду та підтримки з боку професіоналів посилюють відчуття передбачуваного ризику, пов'язаного з кризами, і загострюють почуття самотності [38]. Нещодавнє дослідження показало, що молоді дорослі можуть непропорційно постраждати від політики стримування, яка посилює соціальну ізоляцію та ризик самотності [49]. Інші нещодавні

дослідження також показали, що молоді люди можуть мати підвищений ризик страждань і самотності під час криз та ізоляції порівняно з літніми людьми [50, 21]. У попередніх дослідженнях, проведених у різних частинах земної кулі, також було виявлено кілька додаткових факторів, пов'язаних із самотністю. До них належать такі фактори, як жіноча стать [67], чоловіча стать [48], вік [50], економічний статус [20], незалежність від здоров'я [38], проблеми зі сном. [20], уявний стрес [57], погана соціальна підтримка [48] і зловживання психоактивними речовинами [63].

Вищі навчальні заклади вжили заходів, включаючи для забезпечення в час війни, зокрема, фізичне дистанціювання та закриття університетів [44–47]. Проблеми, з якими зіткнулися студенти університету, можуть призвести до закриття університетського містечка, перерв у дослідженні та стажуванні та скасування іспитів [60].

Онлайн і цифрові платформи зазвичай використовуються в країнах з високим рівнем доходу для підтримки соціальних зв'язків і уникнення заборон, що запобігає самотності [70]. Однак, нестабільність доступу до даних мереж може підвищити інтенсивність переживання даного почуття.

Показниками переживання самотності виступає відсутність бажаної кількості соціальних зв'язків або їх низька якість. Також, для неї характерна невідповідність очікувань від стосунків і їх кількості та реальним станом речей у сфері міжособистісних відносин. Як наслідок більшість часу людина проводить наодинці. Емоційний стан характеризується переважанням емоцій пов'язаних з фрустрацією. Розчарування, сум, а деколи навіть емоційний біль переповнюють самотню людину. Водночас поведінка може варіюватися від надмірного пошуку соціальних зв'язків короткотривалого характеру. До послідовної роботи над розширенням власної соціальної мережі. У випадку позитивного ставлення до самотності вона асоціюється з радістю, натхненням і вмотивованістю до роботи над собою, поки час можна присвятити виключно власному саморозвитку.

1.3. Теоретичне обґрунтування копінг-стратегій як чинника переживання самотності молодими людьми в умовах війни

Отже, з'являється більше досліджень про ризики самотності для психічного та фізичного здоров'я, розробляється більше втручань для вирішення проблеми хронічної самотності. Подолання визначається як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, спрямовані на управління конкретними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як обтяжливі або перевищують їхні ресурси. Важливим для цього визначення є те, що подолання є орієнтованим на процес, тобто спроби подолання можуть змінюватися з часом, і що подолання є контекстним, тобто переваги подолання відрізняються в різних обставинах [47]. Автори говорячи про стратегії зменшення переживання самотності передбачають наявність чотирьох основних способів: сприяння та посилення соціальної підтримки, покращення соціальних навичок, збільшення можливостей соціальної взаємодії та зв'язку, а також виклик та зміна неадаптивних соціальних когнітивних функцій.

Дослідження показують, що боротьба з дезадаптивною соціальною когнітивністю та її корекція є найбільш корисними для зменшення самотності [56]. Давайте розглянемо різні методи, які використовуються для поширення цих стратегій подолання. Для більш ефективного втручання та зменшення хронічної самотності ми повинні вийти за межі соціальних можливостей і навичок і розробити більш комплексну структуру втручання, яка також сприяє розвитку якісних міжособистісних навичок і впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що сприяють самотності, як робочими моделями, так й інструментами. Таким чином, важливо оцінити безпеку прихильності та робочі моделі конкретної людини. Беручи до уваги кожен із цих елементів, підвищується ймовірність того, що конкретне втручання буде націлено на ключові компоненти, які призводять до самотності для цієї особи, і значно зменшить його/її досвід самотності, за словами ДіТомасо Фіззеля та Робінсон [61]. Щоб уточнити, програми втручання, мають бути спрямовані на цілісну людину, тобто на те, як вона бачить себе, її здатність справлятися з проблемами та долати перешкоди, а також її досвід дитинства з

батьками та близькими людьми. Можливо, вони не були позитивними і, як такі, могли мати негативний вплив на життя та функціонування людини у дорослому віці.

Кожна людина хоч раз переживала самотність, і ніхто цього не хоче і не любить. Однак, оскільки самотність дуже болісна, ми найчастіше хочемо запобігти їй, або коли ми її відчували, ми хочемо знайти способи зменшити біль, який вона викликає, і перестати відчувати себе відчуженими, ізольованими та в сум'ятті [41]. Незважаючи на те, що самотність є спільною для всіх людей, різні люди переживають самотність по-різному, і тому подолання її не може бути єдиною стратегією.

Дослідження Рокача, яке було зосереджено на якісних аспектах подолання самотності, мало на меті вивчити, як люди ставляться до ефективності своїх стратегій подолання [31]. Під час вивчення було виявлено, що різноманітність ефективних стратегій подолання можна згрупувати за шістьма вимірами.

З метою дослідження особливостей формування ефективних стратегій подолання переживань пов'язаних із самотністю використали комплексну ієрархічну структуру копінг-стратегій, розроблену на основі великого критичного огляду літератури, яка складається з 12 груп подолання, кожна з яких включає певні стратегії подолання [28]:

1. Вирішення проблем: стратегування, інструментальні дії, планування;
2. Пошук інформації: читання, спостереження, опитування інших;
3. Безпорадність: сплутаність свідомості, когнітивні перешкоди, когнітивне виснаження;
4. Втеча: когнітивне уникнення, поведінкове уникнення, заперечення, видавання бажаного за дійсне;
5. Самозабезпечення: регулювання емоцій, регулювання поведінки, емоційне вираження, емоційний підхід;
6. Пошук підтримки: пошук контакту, пошук комфорту, інструментальна допомога, духовна підтримка;
7. Делегування: дезадаптивний пошук допомоги, скарги, скиглення, жалість до себе;

8. Соціальна ізоляція: соціальна ізоляція, приховування, уникнення інших;

9. Акомодація: відволікання, когнітивна реструктуризація, мінімізація, прийняття;

10. Переговори: торг, переконання, розстановка пріоритетів;

11. Підкорення: роздуми, жорстка персеверація, нав'язливі думки;

12. Протиставлення: звинувачення, проекція, агресія.

Прийняття та рефлексія були першим виміром і зосереджені на використанні можливості побути на самоті та усвідомленні своїх страхів, бажань і потреб як найважливішого засобу подолання самотності. Здавалося б, це підтверджує припущення Рука про те, що нездатність проводити час на самоті може прискорити та/або посилити відчуття самотності. Мейт стверджував, що «прийняття — це просто готовність визнати та прийняти те, як усе є [51]. Прийняття не вимагає замирення з продовженням будь-яких обставин, які можуть нас турбувати, але воно вимагає відмови від заперечення того, як саме відбувається зараз. Прийняття передбачає співчутливі стосунки з самим собою [41]. Ті, хто не дозволяє усвідомленню керувати ними, можуть приписати свій біль іншим причинам, і тому їм може бути перешкодою, коли вони намагатимуться впоратися з болем своєї самотності.

Найважливіша стратегія подолання, яка з'явилася, рефлексія та прийняття, вказує на те, що людина повинна зіткнутися з самим собою, що передбачає пряме й відверте зіткнення зі своєю самотністю [50]. Як показало наше дослідження, така зустріч вимагає готовності пережити страх, гнів, агонію та/або розчарування. Андре стверджував, що пошук стосунків, друзів або партнерів може вилікувати самотність. Андре вважає, що «тільки коли ми навчимося жити наодинці і навіть любити наодинці—коли ми зіткнемося з нашою відчуженістю, нашою вразливістю, нашою креативністю, нашою унікальністю, нашою людяністю та нашими бажаннями—виниклі проблеми пошуку інших і пошуку спільноти стануть менш актуальними [34].

Бажана самотність може допомогти ефективно впоратися з болем самотності, оскільки вона зупиняє наші спроби заперечити самотність, тим самим сприяючи її

прийняттю як екзистенціального досвіду, який іноді є неминучим. Самотність сприяє кращому розумінню самих себе, тим самим навчаючись насолоджуватися власною компанією, і витрачаючи час і простір, щоб спланувати способи подолання умов, які прискорили досвід самотності. Лише після того, як самотність прийнята, подолання може стати успішним і корисним досвідом людського існування. Приймавши самотність, страх її болю більше не є рушійною силою для подолання. Натомість людина повністю усвідомлює себе як людину, усвідомлюючи свою внутрішню силу, ресурси та здатність виживати, незважаючи на страждання самотності. Отже, людина не відчайдушно прагне інтимних стосунків; але може здійснювати контроль над своїм життям і залучатися до інших за бажанням, коли він готовий це зробити. Відсутність прив'язаності до партнера дозволяє людині більше цінувати людські стосунки і таким чином мати можливість запропонувати більше себе іншим.

Саморозвиток і розуміння є наступним виміром, і він включає в себе більшу інтимність і зростання, які часто виникають після активної участі в організованих фокус-групах (наприклад, «Батьки без партнерів», анонімних алкоголіків, клуби знайомств тощо), а також отримання професійної допомоги або підтримка та настанова з боку духовенства.

Коли ми вирішуємо проконсультуватися з фахівцем із психічного здоров'я, щоб зрозуміти нашу ситуацію та труднощі, ми привносимо в наше життя новий тип зв'язку — зв'язок із кимось, хто може допомогти нам почуватися та працювати краще. Терапія, як я помітив, може бути дуже корисною для самотніх. Перш за все, це може допомогти людині поговорити з іншою людиною про важливі питання її життя і відчутти полегшення. Ще одна перевага полягає в тому, що людина, яка звертається за терапією, може ділитися сильними, болючими емоціями, не піддаючись цензурі та не хвилюючись про вплив, який це може мати на її стосунки з терапевтом. Лише це може сприяти почуттю причетності та зв'язку з іншою турботливою людиною.

Мережу соціальної підтримки, яка потрібна всім нам, щоб вижити, потрібно відновити або відремонтувати, якщо вона не є задовільною. Згідно з Баумайстером і

Лірі, чотири критерії можуть вказувати на те, чи життя людей має сенс. Вони включають 1) наявність мети; 2) переживання почуття ефективності, яке відчувається, коли ми сприймаємо, що ми маємо контроль над результатами; 3) коли люди усвідомлюють, що їхні дії мають позитивну цінність або є морально виправданими і 4) почуття власної гідності є істотним для людини [52]. Здається, задоволеність нашою системою соціальної підтримки допомагає нам бути щедрими, оптимістичними та витривалими. У свою чергу, така поведінка найчастіше викликає теплоту та доброзичливість з боку інших і призводить до покращення нашої соціальної мережі. Було показано, що комунікабельність і задовільна мережа соціальної підтримки пов'язані з більшою стійкістю до розвитку застуди, коли люди експериментально піддавалися впливу вірусу застуди. Соціальна підтримка також нейтралізувала наслідки психологічного стресу депресії, якому люди, як правило, можуть піддаватися на короткий або тривалий час. Як зазначили Олдс і Шварц, «хоча активізація соціальної участі може не запропонувати довготривалих, глибоко особистих та інтимних стосунків, така участь може забезпечити компанію, відчуття причетності, а також керівництво та поради, які людина отримує від знайомих і друзів. Обрамлене мережами родичів і друзів, участь у заходах і хобі, виконання соціальних ролей і природа соціальних відносин формуються і змінюються досвідом протягом життя через динамічну взаємодію часу і місця» [71].

Дистанціювання та заперечення, п'ятий вимір подолання, підтверджує виявлений зв'язок між самотністю та алкоголізмом, зловживанням наркотиками та іншими розладами поведінки або девіантною поведінкою. Страх стигматизації та тривога самотності, тобто захист від страху самотності, може призвести до спроб заперечити цей досвід або прямо, або шляхом дистанціювання від болю, почуття невдачі, неспокою та відчаю, які тягне за собою самотність. Хоча попередні автори наголошували на необхідності зіткнутися з самотністю та прийняти її як перший крок до успішного подолання її болю, цікаво, що дослідження Рокача показали, що відмова справді може діяти протягом обмеженого періоду [41]. Заперечення та відстороненість можуть дати нам деякий «простір» або відстороненість від інших,

щоб обробити та зрозуміти нашу ситуацію та почуватися якось захищеними, поки ми сирі та відчуваємо біль.

Вимір «Релігія та віра», який я не очікувала знайти, коли розпочинала своє дослідження, припускає, що люди повинні відчувати зв'язок із божественною сутністю, Богом чи Вищою Істотою та/або поклонятися їй. Завдяки приєднанню до релігійних груп і сповідуванню своєї віри люди набувають сили, внутрішнього миру та відчуття спільності та приналежності.

Ритуал, очевидно, є важливим джерелом розради для людей, оскільки він забезпечує корисні зв'язки з минулим і майбутнім. Релігія та віра можуть забезпечити людину зв'язком з іншими віруючими, і таким чином розширити її коло спілкування, але також допомогти в наданні розради, яка приходить від почуття спорідненості з захисною та могутньою вищою істотою. Азар припустив, що релігія вижила і процвітала понад 100 000 років, її можна знайти в усіх культурах, причому 85% населення світу повідомляє, що вони належать до певної релігії чи релігійних переконань або сповідують їх. Ритуали, які практикує кожна релігійна група, допомогли об'єднати послідовників і заохотили їх жити як єдине ціле, до якого вони належать.

У своєму дослідженні Далтон, Еберхардт, Брекен і Еколс повідомили, що ті, хто бере участь у духовних пошуках, можуть розвиватися з них [58]. Ті, хто досяг духовного зростання, краще здатні прийняти реальність своєї ситуації, вони успішно знаходять сенс у своїй травмі чи стресовій ситуації, вони використовують творчі стратегії подолання та, як повідомляється, мають доступ до своєї мережі соціальної підтримки більше, ніж інші. Було виявлено, що духовна боротьба та пошуки призвели до глибокого особистісного зростання, підвищення здатності виявляти значення ситуації та власного досвіду самотності та участі в позитивних діях для вирішення проблем.

Дистрес самотності також описується як «паралізуюча безвихідь і незмінна марність». Припускають, що така реакція на біль і тривогу самотності схожа на шок, який людина відчуває після травматичної події. Вимір підвищеної активності, шостий, здається, включає стратегії, які протидіють знерухомленню, пов'язаному з

самотністю. Замість того, щоб бути зануреними в біль, безпорадність і смуток, самотні люди можуть активно займатися не тільки своїми повсякденними обов'язками, але й відпочивати та весело проводити самотні чи групові заходи, таким чином створюючи нові можливості для діяльності та соціальних контактів.

Отже, ефективні копінг-стратегії до яких належить пошук соціальної підтримки, розширення свого оточення, формування нових зв'язків і заняття приємними видами активності дозволяють знизити інтенсивність переживання самотності. Першим кроком до ефективного подолання стресу пов'язаного із самотністю служить прийняття поточної ситуації та зміна власного ставлення до неї. Тоді як, занурення в свої переживання, самоізоляція, а також само накручування тільки загострюють болісні відчуття пов'язані з самотністю.

Висновки до розділу 1

Отже, копінг визначається як думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями. Загалом копінг поділяється на реактивний копінг (реакція після стресора) і проактивний копінг (має на меті нейтралізувати майбутні стресори). Проактивні люди досягають успіху в стабільному середовищі, тому що вони більш рутинні, жорсткі та менш реагують на стресори, тоді як реактивні люди краще працюють у більш мінливому середовищі.

Самотність розглядається як нормальний досвід, який веде людину до досягнення глибшої самосвідомості, часу для творчості та можливості досягти самореалізації та дослідити сенс життя. Однак досвід самотності також неприємний і тривожний. Самотність може призвести до того, що люди занурюються у відносини залежності, слідує вказівкам, наслідуванню, уподібнюючись іншим і прагнучи до влади та статусу.

Серед студентів вищих навчальних закладів самотність вважається основною проблемою охорони здоров'я. Самотність через кризу пов'язану з пандемією та війною призводить до більших проблем у боротьбі зі звичкою до самоізоляції. Це може призвести до погіршення проблем із фізичним і психічним здоров'ям і збільшити ризик смертності, якщо не міняти. Систематичний огляд показав, що самотність підвищує ризик депресії та стресу. Було виявлено, що самотність погіршує психічне здоров'я через посилення тривоги, депресії, міжособистісних проблем і вживання психоактивних речовин. Студенти, які страждають від самотності, вже стикаються з підвищеними академічними труднощами та більш сприйнятливі до відсторонення та виснаження навчання. Самотність також викликає проблеми з розподілом часу, призводить до неконтрольованої інтернет-залежності та впливає на успішність студентів. Студенти, у яких раніше були проблеми з психічним здоров'ям і самотність, можуть мати більший ризик посилення психологічного стресу, спричиненого зовнішніми обставинами, порівняно зі студентами, які не відчувають таких проблем і самотності.

Різнноманітні копінг-стратегії у випадку самотності включають втручання один на один, такі як наставництво або дружба, групова терапія з самотніми. Автори повідомляють про неоднозначні результати, деякі підходи просто не дають очікуваних результатів. Література про стратегії зменшення самотності передбачає наявність чотирьох основних способів: сприяння та посилення соціальної підтримки, покращення соціальних навичок, збільшення можливостей соціальної взаємодії та зв'язку, а також виклик та зміна неадаптивних соціальних когнітивних функцій. Дослідження показують, що боротьба з дезадаптивною соціальною когнітивністю та її корекція є найбільш корисними для зменшення самотності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

2.1. Програма емпіричного дослідження

На підготовчому етапі емпіричного дослідження нами виокремлено показники переживання самотності та критерії диференціації копінг-стратегій. Як визначили у першому розділі під самотністю розуміють неприємний досвід, який виникає, коли існує суб'єктивна невідповідність між бажаною та уявною доступністю й якістю соціальних взаємодій. Також, самотність розглядають, як болісне відчуття, яке супроводжує переживання не задоволеності соціальних потреб певною кількістю чи особливою якістю соціальних стосунків. Зокрема, структура самотності об'єднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Самотність може бути об'єктивною, коли виникає у результаті соціальної ізоляції та суб'єктивною, коли особа переживає нестачу контактів і взаємодій. Із визначення самотності ми бачимо негативне забарвлення даного стану, а також суб'єктивний характер його переживання, що пов'язано із особливостями когнітивного сприйняття відсутності чи нестачі соціальних контактів і відносин. Самотність репрезентує розбіжність між соціальними відносинами, які б задовольнили соціальні потреби людини, і тими, якими людина насправді насолоджується або які являються доступними для неї. Соціальний аспект самотності пов'язаний з тим, що не всі доступні соціальні стосунки та контакти однаково задовольняють соціальні потреби особистості, що пов'язано з їх суб'єктивною оцінкою та призмою когнітивних переконань через яку сприймається соціальна сфера життя. Зокрема, у рамках даного дослідження показниками самотності являється відсутність, мала кількість, низька якість та нездатність до задоволення соціальних потреб поточних і доступних досліджуваному відносин. Водночас, одним із основних критеріїв визначення переживання самотності виступає розбіжність між потребою у стосунках і спілкуванні та доступними ресурсами для їх задоволення (під ресурсами ми розуміємо соціальну мережу досліджуваного, яка охоплює сім'ю, друзів, одногрупників, знайомих та інших осіб з їх оточення). Доступність осіб з соціальної

мережі в моменти прийняття важливих рішень, можливість попросити про допомогу та підтримку й отримати їх визначають рівень самотності особистості.

Когнітивний показник самотності пов'язаний з оцінкою соціальних відносин як нечисленних чи недостатньо якісних і таких, що не забезпечують задоволення соціальних потреб. Також, когнітивна складова переживання самотності пов'язана з оцінкою розриву між бажаним і реальним у соціальній сфері пов'язаній з міжособистісними стосунками, прийняттям та приналежністю. Уявлення про те, якими мають бути стосунки та збережений у пам'яті досвід через який категоризуються задовільні відносини та самотність, також пов'язані з сприйняттям та переживанням досліджуваного феномену. Характер інтерпретації сприйнятого досвіду самотності безпосередньо впливає на його переживання. Звідси випливає висновок про індивідуальне пояснення власного досвіду, причинно-наслідкових зв'язків його виникнення та сенсу, як додаткові змістовні показники переживання самотності на когнітивному рівні.

Емоційний показник переживання самотності пов'язаний із емоційним забарвленням досліджуваного стану, що переважно являється неприємним, негативним і болісним. Водночас провідний настрій вказує на емоційне забарвлення життя досліджуваного загалом і характеризує рівень страждання якого завдає відсутність можливості задовольнити власні соціальні потреби чи недостатній рівень їх задоволення. Одним із головних показників переживання самотності являється соціальний біль, що пов'язаний з неприємними відчуттями та емоціями породженими актуалізованою потребою в пошуку соціальних контактів і взаємодій. Емоційні показники пов'язані з переживанням відсутності чи нестачі таких соціальних благ, як товариство, моральна підтримка, фізичний контакт і прихильність, симпатія, довіра, романтика, дружба та можливість взаємодії. Емоційні переживання пояснюються недосяжністю бажаного стану соціальної мережі, такого як наявність товариства, дружби чи якогось іншого. Оскільки переживання самотності може зумовлюватися як недосяжністю стосунків, так і втратою важливих відносин (наприклад, через припинення спілкування чи смерть близької людини), проявлятимуться емоції характерні для фрустрації. Зокрема, індикаторами

самотності на емоційному рівні виступатимуть сум, розчарування, здивування, втома, безіменний страх, втрата інтересу, відчуття покинутості та ізоляції, загубленість, неможливість приналежності, відсутність чи неможливість отримати задоволення від соціальної взаємодії, відсутність відчуття взаємності у стосунках. Однак, значною мірою переживання самотності відбувається на дорефлексивному, афективному рівні, що ускладнює вербалізацію пов'язаних з нею емоцій та почуттів.

Поведінкові показники самотності пов'язані з соціальною ізоляцією, відсутністю достатньої кількості соціальних взаємодій, низьким рівнем включеності у процес комунікації, пошук нових знайомств і стосунків, замкненість у собі, відстороненість від інших людей та оточуючого світу, малослівність, надання переваги перебуванню на одинці або навпаки занадто часте відвідування вечірок та інших людних подій, формальність взаємодії з новими людьми, перегляд фото чи інших нагадувань про людину з якою втрачені близькі стосунки, що й породило відчуття самотності.

Копінг-стратегії розглядалися як чинник переживання самотності й серед них нами виокремлено асертивну поведінку (пов'язану з проявом поваги до себе й інших у процесі розв'язання своєї проблеми), пошук соціальних контактів (нові знайомства та ситуації взаємодії), пошук соціальної підтримки (вміння визначати та вербалізувати власні потреби у взаємодії з тими, хто може сприяти їх задоволенню), інстинктивну поведінку (слідування пориванням та внутрішнім імпульсам), уникнення (намагання відволіктися від власної ситуації та уникнення того, що її підсвічує), антисоціальну поведінку (втеча від болісних переживань у залежності, агресію та соціально несхвальні методи подолання стресу пов'язаного із самотністю), агресивну (вороже ставлення до інших, нарікання, образи, що виступають проявом подавленої агресії), обережну поведінку (надмірно лестливе відношення до інших, надмірна уважність до поведінки у взаємодії з іншими, надлишкове обдумування способів і підходів до комунікації і взаємодії), що можуть залежно від ситуації як ускладнювати, так і полегшувати процес переживання самотності. Водночас до конструктивних стратегій переживання самотності ми відносимо асертивну поведінку (пов'язану з окресленням і збереженням особистих

кордонів і відношення з повагою до себе й інших), пошук соціальних контактів (відвідування заходів пов'язаних з власними інтересами та вподобаннями, відвідування нових місць), пошук соціальної підтримки (формування особистої фортеці підтримки з безпечних і надійних людей у різних сферах життя) та обережну поведінку (акуратність у процесі встановлення контакту та спілкування). Тоді як інстинктивну поведінку (пов'язану з власними імпульсами), уникнення (поведінкова стратегія), антисоціальну поведінку (не відповідну соціальним нормам) та агресивну (вороже відношення та прояви насилля щодо себе або інших) поведінку класифікуємо як деструктивні копінг-стратегії, які негативно впливають на переживання самотності. Когнітивні показники копінг-стратегій пов'язані з переоцінкою самотності та способів її інтерпретації, емоційні показники самотності охоплюють прийняття болісних переживань, втечу від них та їх переживання. Водночас для поведінкових показників копінг-стратегій як чинників переживання самотності належать прояви асертивної поведінки, пошук соціальних контактів, пошук соціальної підтримки, інстинктивну поведінку, антисоціальну поведінку, агресивну та обережну поведінку.

Процес дослідження копінг-стратегій як чинників переживання самотності передбачає першочергове анкетування щодо вивчення особливостей сприйняття студентами самотності та його суб'єктивного переживання, а також способів за допомогою яких з нею справляються респонденти. При цьому, за допомогою шкали самотності здійснюється оцінка інтенсивності її переживання. Наступним кроком буде вивчення того, яке місце в ієрархії стресових ситуацій у житті студента посідає досліджуваний феномен самотності. На завершальному етапі вивчатимуться стратегії подолання пов'язані з способами справляння з стресом породженим самотністю.

Авторська анкета. У ній соціально-демографічний блок анкети призначений для збору необхідної під час аналізу результатів дослідження соціально-демографічної інформації. Учасникам було запропоновано вказати свій вік, стать, сімейний стан та освіту. Вона розпочинала авторську анкету розроблену з метою дослідження впливу копінг-стратегій на переживання самотності. Зокрема,

для вивчення феноменології самотності у студентів призначені запитання: “Що для вас являється самотністю?”, “Наскільки часто ви переживаєте самотність?”, “Як ви переживаєте самотність?”. Когнітивний компонент переживання самотності вивчається за допомогою таких запитань, як “Що ви думаєте про власну самотність?”, “Як ви собі пояснюєте свою самотність?”, “Як самотність впливає на ваші рішення?”, “Як ви сприймаєте себе у період самотності?” й “Чого ви найбільше бажаєте у період самотності?”. Емоційна складова переживання самотності аналізується за допомогою наступних запитань анкети: “Коли ви відчуваєте самотність найгостріше?”, “Які почуття ви пов’язуєте з самотністю?” та “Які емоції характерні для вас в період самотності?”. Особливості поведінки в період самотності досліджувалися за допомогою таких запитань, як “Як ви зазвичай звикли поводитись у період самотності?”, “Чи змінилося ваше переживання самотності з початком повномасштабного вторгнення?”, “Як змінюється ваша поведінка у періоди самотності?”, “Які дії характерні для вас в період самотності?”, “Чим ви займаєтеся в період самотності?”, а також “Чим ви займаєте свій час у період самотності?”. Щодо вивчення копінг-стратегій, як чинників переживання самотності в період війни, то з цією метою використані запитання: “Що ви думаєте про власну самотність?”, “Як ви собі пояснюєте свою самотність?”, “Як ви зазвичай звикли поводитись у період самотності?”, “Що допомагає вам справлятися з самотністю?”, “Яких заходів ви вживаєте для полегшення переживання самотності?” та “Чого ви найбільше бажаєте у період самотності?”. Зв’язок показників переживання самотності та представлених в анкеті запитань продемонстровано в таблиці. 2.1.

Таблиця 2.1.

Валідизація авторської анкети дослідження копінг-стратегій як чинника переживання самотності

Компоненти та показники	Запитання анкети
Когнітивний компонент	“Наскільки часто ви переживаєте

Оцінкою соціальних відносин як нечисленних чи недостатньо якісних і таких, що не забезпечують задоволення соціальних потреб. Уявлення про самотність Інтерпретація сприйнятого досвіду самотності	самотність?” “Як ви переживаєте самотність?” “Що для вас являється самотністю?” “Що ви думаєте про власну самотність?” “Як ви собі пояснюєте свою самотність?” “Як самотність впливає на ваші рішення?” “Як ви сприймаєте себе у період самотності?” “Чого ви найбільше бажаєте у період самотності?”
Емоційний компонент Соціальний біль Фрустрація Негативний настрій	“Коли ви відчуваєте самотність найгостріше? “Які почуття ви пов’язуєте з самотністю?” “Які емоції та настрої характерні для вас в період самотності?”
Поведінковий компонент Самоізоляція або надмірне прагнення до соціальних контактів Відволікання від болю переживання самотності	“Як ви зазвичай звикли поводитись у період самотності?” “Чи змінилося ваше переживання самотності з початком повномасштабного вторгнення?” “Як змінюється ваша поведінка у періоди самотності?” “Які дії характерні для вас в період самотності?” “Чим ви займаєтесь в період самотності?” “Чим ви займаєте свій час у період самотності?”

Копінг-стратегії Когнітивні (переосмислення) Емоційні (прийняття та уникнення) Поведінкові (пошук підтримки та контактів, агресивна, обережна, асертивна або антисоціальна поведінка)	“Що ви думаєте про власну самотність?” “Як ви собі пояснюєте свою самотність?” “Чого ви найбільше бажаєте у період самотності?” “Як ви зазвичай звикли поводитись у період самотності?” “Що допомагає вам справлятися з самотністю?” “Яких заходів ви вживаєте для полегшення переживання самотності?”
---	--

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності розроблена Рассел і Фергюссон являє собою короткий 20-пунктовий опитувальник для самооцінки рівня та визначення специфіки переживання власної самотності [17]. Перші твердження були відібрані з 75-пунктної шкали самотності, розробленої ними попередньо. Ці твердження, як і більш рання шкала Рассела, базуються на описах, створених 20 психологами про їх особистий досвід переживання самотності. Пункти зі шкали самотності були відібрані з метою збереження їх різноманіття та виключення надмірно деталізованих описів [20]. Учасники оцінювали відповідність кожного з тверджень власним переживанням за чотирибальною шкалою Зізенвайна: від “Я ніколи не відчуваю себе так” до “Я часто відчуваю себе так”. Далі для кожного учасника було підраховано загальний бал самотності на основі простої суми оцінок пов'язаних з підсумовуванням оцінок інтенсивності переживання того чи іншого компоненту стану самотності з 20 тверджень. Шкала містить дуже мало запитань, які можна розглядати як прямі запитання щодо почуття самотності, але зосереджується насамперед на оцінках досліджуваними різних якісних характеристик їхніх соціальних мереж. Шкала самотності була спочатку розроблена Расселом та ін. У цій оригінальній версії всі пункти були сформульовані в негативному світлі. Згодом у 1980 році показник було переглянуто, щоб включити

наполовину позитивно сформульовані пункти і наполовину негативно сформульовані пункти як засоби протидії можливому наданню упередженої відповіді, як могло статися з оригінальною версією інструменту. Отримані результати діагностики можуть свідчити про високий ступінь переживання самотності (41-60 балів), середній ступінь її вираженості (21-40 балів) та низький ступінь суб'єктивного переживання самотності (0-20 балів).

Додатковим інструментом вивчення особливостей переживання самотності на емоційному рівні виступала *методика діагностики рівня суб'єктивного благополуччя Ріффа*. Шкала психологічного благополуччя (PWB) складається із 84 пунктів вимірює шість аспектів благополуччя та щастя. Зокрема, рівень особистої незалежності, здатності впливати на зовнішнє середовище, прагнення до саморозвитку та самовдосконалення, вміння будувати близькі й якісні взаємовідносини з іншими, наявність сенсу в житті та напрямку руху. Респонденти оцінюють, наскільки сильно вони згодні або не згодні з представленими твердженнями за 7-бальною шкалою (1 = повністю погоджуюся; 7 = зовсім не погоджуюся). Рівень автономії визначає здатність самостійно приймати рішення та керуватися при цьому власними цінностями й світоглядними позиціями. Оволодіння навколишнім середовищем пов'язане із здатністю впливати на нього та змінювати відповідно до власних потреб. Тобто, прослідковується зв'язок із усвідомленням зон власного контролю та відповідальності в яких можливо досягти бажаних змін шляхом докладання власних зусиль. Компонент особистісного розвитку визначає прагнення до постійного розвитку шляхом навчання та самовдосконалення, а також надання переваги заняттям сприятливим для розкриття особистісного потенціалу. Компонент пов'язаний з дослідженням змістовності життя вказує на наявність чи відсутність особистих цілей та прагнень. Також, твердження зараховані до даної субшкали сприяють визначенню наявності сенсу життя в досліджуваного й особливостей способу інтерпретації сприйнятої реальності. Компонент самосприйняття дозволяє оцінити ставлення респондентів до різних сторін власної особистості, рівня прийняття своїх слабкостей і недоліків, а також характер оцінювання прожитої частини життя. Компонент оцінки міжособистісних відносин

пов'язаний із дослідженням особливостей та характеру їх сприйняття й ставлення до них. Зокрема, дана субшкала дозволяє визначити прояви близькості, емоційної турботи та теплоти на основі емпатії та любові до інших.

Додатковим інструментом вивчення поведінкового компонента переживання самотності виступає *“Переглянута шкала соціальної мережі Lubben (LSNS-R)”*. Ця методика призначена для вимірювання соціальної ізоляції людей шляхом оцінювання сприйнятої соціальної підтримки, отриманої від членів сім'ї та друзів, а також відчуття взаємної підтримки у близьких відносинах. LSNS вперше була розроблена у 1988 році доктором Джеймсом Луббеном. Метою шкали являється вимірювання якості, близькості та частоти соціальних стосунків досліджуваних. Пізніше LSNS було змінено на LSNS-переглянуту версію, щоб краще визначити та розрізняти природу сімейних і дружніх соціальних мереж. Вона складається з 12 пунктів, які оцінюють близькість і частоту контактів з різними особами, що входять до системи соціальної мережі респондента. Деякі пункти запитують про кількість членів родини та друзів, з якими досліджувані спілкуються, і як часто відбувається їхня взаємодія. Інші пункти уточнюють аспекти пов'язані з наданням допомоги іншим, наявність довірених осіб, а також рівень довіреності в стосунках з близькими людьми. Оцінки за відповіді на кожне питання варіюються від нуля до п'яти, де нуль означає мінімальну соціальну інтеграцію, а п'ять — значну соціальну інтеграцію в мережу соціальної підтримки. Загальний бал за шкалою LSNS-R відповідає сумі набраних балів за відповіді на 12 питань. При цьому, він може коливатися від 0 до 60. Зокрема, вищі бали вказують на вищий рівень соціальної підтримки та низький ризик ізоляції. Оцінка нижче 20 може вказувати на особу з надзвичайно обмеженою соціальною мережею та високим ризиком ізоляції.

З метою дослідження копінг-стратегій, як чинника переживання самотності нами використано опитувальник *“Стратегії подолання в стресових ситуаціях (SACS)”* С. Хобла, що являє собою спеціальний інструмент для дослідження та оцінки провідних стратегій подолання відповідно до багатофакторної моделі подолання. Спочатку була розроблена попередня версія SACS (P-SACS) на основі двофакторної моделі подолання, що складається з 34 елементів, які охоплюють

відповіді пов'язані з їх відповідністю стратегіям боротьби зі стресом респондента. P-SACS містив елементи, згенеровані на основі загальних прислів'їв, ідіом, літератури про військову та ігрову стратегії та існуючих заходів подолання. Використання аналізу головних компонентів (PCA) і надійності аналізу їх використання за допомогою даного інструменту, дозволило авторам визначити вісім субшкал у SACS-P: (1) Наполегливість у діях; (2) Соціальний контакт; (3) Пошук соціальної підтримки; (4) Інстинктивні дії; (5) Уникнення; (6) Антисоціальні дії; (7) Агресивні дії та (8) Обережні дії. Для подальшого вивчення індивідуалістичного та спільного способу подолання, автори додали ще одну шкалу до структури методики, а саме непряме подолання. Після того, як модель була настільки розширена, підшкала непрямі дії була додана до SACS. Даний опитувальник охоплює 54 твердження, ступінь згоди з якими пропонується оцінити за допомогою вибору одного з варіантів відповідей, який пов'язаний із мірою відповідності описаного в кожному пункті звичним способом подолання стресу досліджуваним. Зокрема, відповіді можуть варіюватися від “Зовсім не вірно”, “Навряд чи це вірно”, “Важко відповісти” до “Мабуть це так” й “Цілком вірно”. Підрахунок балів здійснюється у відповідності з представленим у описі методики ключем, де твердження розподілені за відповідними суб шкалами й відображають у підсумку схильність до проявів асертивних дій, прагнення до соціальних контактів, пошуку соціальної підтримки, обережних дій, імпульсивних вчинків, уникнення, непрямих дій, асоціальної та агресивної поведінки у стресових ситуаціях. Відповідно до ефективних копінг-стратегій належить асертивна поведінка, прагнення до соціальних контактів і вступ в них, пошук соціальної підтримки, обережні й ситуативно непрямі дії. Водночас неефективними копінг-стратегіями являються імпульсивні дії, уникнення, асоціальні та агресивні дії.

Для визначення впливу стратегій подолання на переживання самотності використано метод кореляційного аналізу між показниками рівня прояву відповідних стратегій подолання (асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі дії, асоціальні дії та агресивні дії) й рівнями суб'єктивного переживання відчуття самотності,

розвиненості соціальної мережі підтримки, суб'єктивного благополуччя, оцінки стосунків з оточуючими, автономії, оволодінням зовнішнім середовищем, особистісним зростанням, цілями в житті й самосприйняттям.

Для статистичної обробки отриманих даних та вивчення копінг-стратегій як чинників переживання самотності студентами використано метод кореляційного аналізу. Зокрема, виявлено кореляційні зв'язки між досліджуваними за допомогою опитувальника “Стратегії подолання в стресових ситуаціях (SACS)” С. Хобола та когнітивними, емоційними, поведінковими показниками переживання самотності, що вимірювалися за допомогою авторської анкети, переглянутої шкали соціальної мережі Lubben (LSNS-R), методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності й шкали психологічного благополуччя.

Вибірка. У дослідженні взяло участь 70 респондентів, які навчаються в ЗВО. Вони являються студентами коледжів і університетів. Серед них 35 молодих чоловіків і 35 молодих жінок на територіях Івано-Франківської, Львівської та Чернівецької областей віком від 17 до 24 років, які навчаються в коледжах та університетах на спеціальностях економічного, гуманітарного, природничого та медичного спрямування.

2.2. Специфіка переживання самотності студентською молоддю в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за допомогою авторського опитувальника свідчить про те, що половина учасників переживає самотність у різних аспектах студентського життя. Зокрема, 20% опитуваних переживають самотність високої інтенсивності, 65% опитуваних мають помірні показники самотності, 15% респондентів відрізняються низькими значеннями переживання самотності. Щодо частоти переживання самотності, високі показники отримали 35% досліджуваних, середні значення за результатами анкетування отримали 50% респондентів і 15% учасників опитування отримали низький результат частоти переживання самотності. Частина респондентів (30%) переживає самотність гостро та болісно, вони описують в своїх анкетах цей досвід як неприємний та пов'язаний з відчуттями покинутості, непотрібності, ізолюваності та розчаруванням.

Щодо тлумачення самотності, яке отримано у відповідях на запитання “Що ви думаєте про власну самотність?”, знаходимо у анкетах різні варіанти, які однак можна розділити на кілька основних груп шляхом аналізу їх змісту. Зокрема, частина респондентів пояснює самотність, як відсутність бажаної кількості близьких стосунків, інші учасники дослідника описують її як відсутність емоційної близькості та довіри у соціальних взаємодіях з акцентом на їх формальний характер, ще частина опитуваних дають визначення самотності пов'язане з відсутністю контактів, спілкування чи стосунків взагалі. При цьому, 20% учасників дослідження тлумачать самотність як власний вибір пов'язаний з відсутністю бажання спілкуватися й близько взаємодіяти з іншими людьми. Близько 35% респондентів оцінюють самотність негативно, а також відзначають присутність почуттів провини і сорому у зв'язку з нею, оскільки вважають себе її причиною та шукають особисті недоліки як чинники, що перешкоджають спілкуванню й побудові близьких міжособистісних стосунків. Частина респондентів (30%) вказують, що причиною самотності є нерозуміння зі сторони інших людей, їхнє відношення до самих досліджуваних і підкреслюють на тому, що переживання їхньої самотності являється наслідком

негативних тенденцій у суспільстві, що характеризуються зниженням рівня довіри до інших, підвищеним рівнем психоемоційної напруги та агресивності, що частіше стають причинами розриву стосунків ніж їх виникненням. Деякі учасники дослідження сприймали самотність як можливість, що пов'язана із збільшенням часу й простору, які можна використовувати для їх особистісного розвитку та зростання, зокрема, до них належить 25% респондентів. Також, 20% учасників дослідження думають про свою самотність як про подарунок в поточних обставинах, оскільки вони не відчують достатньо сил і енергії для активної соціальної взаємодії та надають перевагу відпочинку наодинці для відновлення власного ресурсу. Відтак, можна зробити висновок, що когнітивна оцінка та інтерпретація самотності відрізняється позитивністю в 45% досліджуваних, тоді як 30% респондентів пояснюють її в негативному ключі та ще 25% учасників дослідження ставляться до неї нейтрально.

Вплив переживання самотності на прийняття рішень свідчить, що 30% досліджуваних які гостро переживають даний стан схильні частіше давати позитивні відповіді на запрошення пов'язані з соціальною активністю до якої можна віднести тематичні зустрічі, прогулянки чи походи в кафе разом з групою. Водночас респонденти, які цінують власну самотність та сприймають її як можливість частіше відхиляють запрошення, якщо тематика чи особи запрошені на зустріч не надто сильно їх цікавлять (20% опитаних). Половина респондентів відзначає, що переживання самотності мало впливає на їх рішення. Однак, ті респонденти, які вказували особливості власної поведінки чи характеру, як причини відсутності близьких взаємин, приймають рішення пов'язані з можливістю показати себе у іншому світі. Ті ж респонденти, які в анкеті зазначали зв'язок переживання самотності та відсутності розуміння зі сторони інших людей, підкреслювали що схильні приймати рішення про позитивну відповідь на пропозицію людей до яких відчують почуття симпатії, навіть попри власну зайнятість й наявність інших справ у заданий час. Отже, звідси бачимо висновок про те, що самотність при її негативній оцінці та тлумаченні, як результату власних недоліків чи недоліків більшості людей, може впливати на прийняття рішень й схилити до надання

соціально бажаних і очікуваних відповідей. На запитання: “Як ви сприймаєте себе у період самотності?” 35% респондентів зазначили, що відчують себе у зв’язку з цим невдахами. Водночас, 50% досліджуваних написали, що самотність жодним чином не впливає на їх оцінку себе як особистості й ставлення до себе. При цьому, 25% опитаних сказали, що оцінюють себе позитивно попри відчуття самотності. На запитання анкети “Чого ви найбільше бажаєте у період самотності?”, 20% досліджуваних вказали, що прагнуть спілкування; інші 30% респондентів стверджують, що шукають в такі моменти ситуації соціальної взаємодії, 35% опитаних намагаються використати період самотності для самовдосконалення та саморозвитку, прагнучи таким чином стати більш привабливими для інших; 15% учасників дослідження зазначили, що використовують час самотності для турботи про себе або ж прагнуть отримати й відчуття цю турботу зі сторони інших людей.

Дослідження емоційного компоненту переживання самотності свідчить, що найгостріше самотність студенти відчують вечорами та після завершення навчальних занять, коли опиняються вдома й поблизу немає інших студентів. При цьому, часто дане почуття загострюється на вихідних у тих, хто приїздить здалеку й відповідно проводить вихідні без можливості контактувати з одногрупниками й їздити в рідні краї. Також, дане почуття загострюється в студентів, які родом з близьких до місця навчання міст та сіл, що зумовлює віддаленість від друзів дитинства протягом навчального тижня, коли вони найсильніше відчують себе ізольовано та відкинуто поки не сформоване нове соціальне оточення в поточному місці проживання. Відтак, можна зробити висновок, що найсильніше почуття самотності нахлинає на досліджуваних в ті моменти, коли вони віддалені від звичного оточення та кола спілкування. Щодо почуттів, які респонденти пов’язують із самотністю, то найчастіше зазначається сум (70% респондентів), тривога породження перебуванням наодинці й боязню провести так все життя (65% респондентів), розчарування в людях (55% досліджуваних), ревність щодо тих з ким спілкуються й взаємодіють референтні особи (49%), злість на тих хто уникає з ними спілкування й близької взаємодії (45%), роздратування через відсутність бажаних

стосунків (43%), почуття сорому через відсутність таких стосунків як в інших (40%), пригнічення (35%), стрес (34%), інтерес щодо можливостей для саморозкриття в цей час і особистісного розвитку (25%), спокій (24%), задоволення (20%). Найбільш характерні емоції під час переживання самотності варіюються від суму (67%), пригнічення (64%), тривоги (60%), страху (50%), злості (44%), роздратування (35%) до задоволення (30%), радості (24%), спокою (22%) та інтересу (18%). Провідний настрій половини учасників дослідження в моменти переживання самотності пригнічений. Водночас 35% респондентів відзначають нейтральний емоційний стан на фоні самотності й ще 25% опитаних вказують на позитивний настрій й піднесення в такі періоди.

Вивчення поведінкового компоненту переживання студентами самотності свідчить про те, що 30% респондентів відчуває неспокій у зв'язку з самотністю та намагається заглушити пов'язані з нею переживання переглядом фільмів і серіалів, що за їх словами допомагає менше накручувати себе щодо особистої провини у відсутності близьких і теплих стосунків. Водночас 45% опитаних намагається зайняти себе в періоди переживання самотності корисною активністю. Зокрема, вони схильні навчатися, переглядати відео, займатися хобі, читати, робити записи у щоденнику та формувати нові навички. При цьому, 40% респондентів прослуховують музику для покращення свого психоемоційного стану в періоди найгострішого переживання самотності. Частина досліджуваних надає перевагу фізичній активності до яких належать танці та спорт при виникненні негативних емоційних переживань чи думок асоційованих з самотністю (34%). Пошук спілкування та нових знайомих і друзів спостерігається у відповідях 33% респондентів. Інші досліджувані (30% учасників) займаються побутовими справами (прибирання, догляд за домом чи рослинами) при переживанні самотності. Ще 27% респондентів граються з своїми домашніми улюбленцями, яких заводять для зниження інтенсивності переживання самотності. Поширеним способом подолання болісних переживань являється і залежна поведінка. Зокрема, переїдання та емоційне заїдання відзначають за собою 20% досліджуваних, надмірне використання мобільного телефону, соціальних мереж, інтернету й ігор, підкреслюється у

відповідях 15% учасників дослідження. Найменша частина опитаних вдається до релігії та духовних практик у період самотності для зниження інтенсивності переживання болісних емоцій і почуттів (10%).

З початком повномасштабного вторгнення переживання самотності посилилося у 45% досліджуваних, які називають додатковими причинами переїзд, вимушену зміну місця проживання, розлуку з рідними та друзями, які зараз емігрували за межі України. При цьому, 50% учасників дослідження вказали на причину більш сильного переживання самотності, що пов'язана з втратою близьких людей через мобілізацію та службу в різних частинах країни. Третина опитаних втратила когось з близького оточення після початку війни (25% через удари по цивільним об'єктам і 20% через участь у військових діях). Водночас 15% учасників досліджуваних не відчують змін щодо інтенсивності переживання самотності й ще 10% респондентів зазначають навпаки зниження інтенсивності переживання самотності через зближення з рідними та переїзд осіб з близького оточення в місця їх навчання у зв'язку з їх відносною безпечністю порівняно з іншими регіонами країни.

Третина респондентів при переживанні самотності стають більш активними та намагаються максимально заповнити свій графік у спробах відволікання від неприємних емоцій. Вони починають відвідувати нові гуртки та заняття, записуються на нові навчальні програми чи в клуби по інтересах. Половина учасників дослідження вдається до активного пошуку контактів і взаємодії у віртуальному (35%) та реальному житті (20%), відвідуючи різні зустрічі, вечірки та інші заходи. Частина опитаних (20%) замикаються в собі, займаються самодослідженням, ведуть щоденник чи займаються творчістю в періоди переживання самотності. Імпульсивні дії характерні на фоні переживання самотності відзначаються в 25% опитаних. Половина респондентів дотримується звичних поведінкових моделей та графіків незалежно від інтенсивності переживання самотності. Ще 25% досліджуваних схильні до самоізоляції та занурення в себе тоді, коли відчують себе самотніми. Самопізнанням займають свій час у період самотності 20% опитаних, ще 35% респондентів найсильніше вдаються до

творчості, 30% учасників дослідження займаються чимось пов'язаним з їхніми хобі, 25% досліджуваних вдаються до надмірного використання соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляду фільмів чи відео.

Дослідження за допомогою методики оцінки рівня переживання самотності Рассела свідчить про те, що високий ступінь переживання самотності (41-60 балів) характерний для 25% опитаних, середній ступінь її вираженості (21-40 балів) відзначається у 60% респондентів, низький ступінь суб'єктивного переживання самотності (0-20 балів) згідно з балами отримали 15% досліджуваних. Ізолювано себе відчуває 20% учасників тестування, ще 55% респондентів вказують на середній рівень ізоляції, серед 25% опитаних спостерігається низький рівень ізолюваності. Свою приналежність до спільноти друзів відчуває 30% опитаних, 45% респондентів вказують на середній рівень приналежності до друзів. Водночас 25% опитаних зазначають відчуття відстороненості навіть від близького оточення. Розуміння зі сторони друзів знаходить 20% респондентів, періодичні непорозуміння відчуває 55% опитаних і ще 25% учасників дослідження зазначають, що друзі їх не розуміють. Третина досліджуваних вказує, що їм немає до кого звернутися в ті моменти, коли їм потрібна підтримка. У половини опитаних періодично виникає відчуття відсутності людей з якими вони могли б поспілкуватися за потреби. При цьому, 25% досліджуваних не мають з ким поговорити тоді, коли їм це потрібно.

Надмірну замкнутість за собою відзначає 30% опитаних, які в анкеті додатково зазначали свою схильність до інтроверсії. Водночас 50% респондентів стверджують, що вони можуть періодично замикатися, однак дана поведінка не являється для них провідною стратегією. Ще 20% учасників дослідження не схильні замикатися в собі. При цьому, найбільш замкнуті в собі особи у половині випадків позначають себе як найбільш нещасних. Високий рівень комунікабельності характерний для 25% респондентів. Середні значення за даним показником виявлено у 60% учасників тестування. Водночас низькі значення комунікабельності отримали 15% учасників дослідження. При цьому, відчуття покинутості характерне для 20% досліджуваних. Половина опитаних відзначає середній рівень покинутості. Однак, 30% опитаних не переживають покинутості взагалі чи мають її низькі показники. Результати

вимірювання суб'єктивного відчуття переживання самотності представлено на діаграмі 2.1.



Рис. 2.1 Результати вимірювання суб'єктивного відчуття переживання самотності

Високий рівень суб'єктивного відчуття благополуччя відзначається у 25% досліджуваних. Водночас 45% учасників дослідження отримали нормативні значення за даною методикою. Ще 30% мають низькі показники рівня особистісного благополуччя. Результати вимірювання відчуття суб'єктивного благополуччя представлено на діаграмі 2.2.

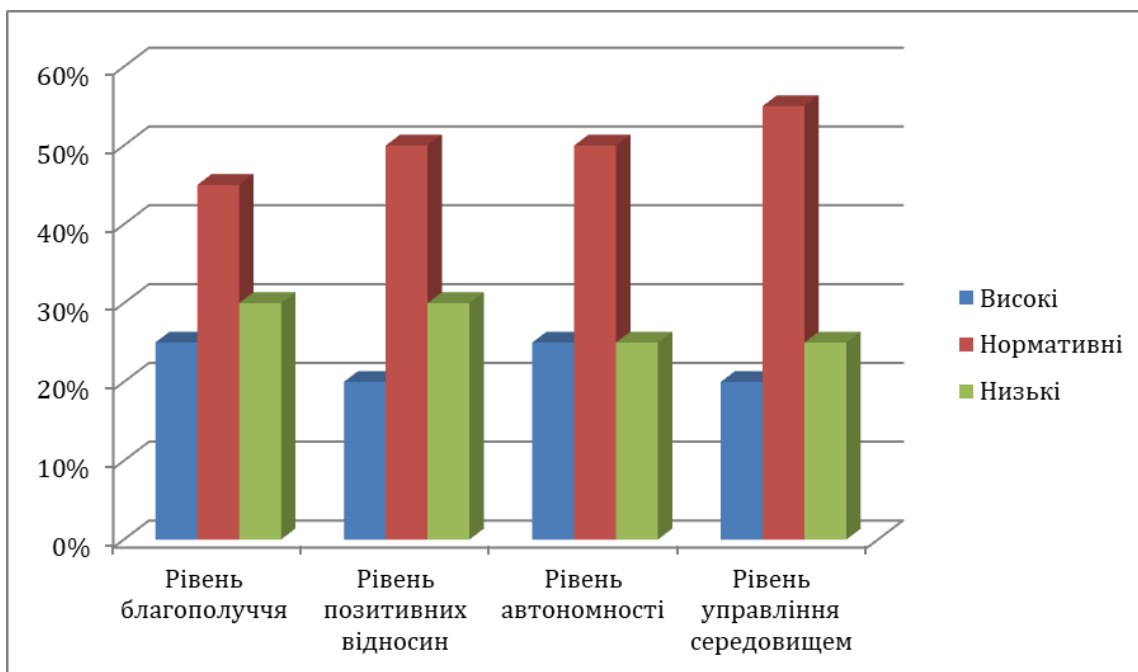


Рис. 2.2 Результати вимірювання відчуття суб'єктивного благополуччя

За результатами дослідження з використанням методики діагностики рівня суб'єктивного благополуччя Ріффа відзначаються високі значення за шкалою

позитивних відносин у 20% досліджуваних. Вони схильні проявляти турботу щодо інших, відчувають близькість та емоційну теплоту щодо інших. Дані студенти достатньо емпатійні та комунікабельні. Водночас половина респондентів має нормативні значення за даною шкалою, що свідчить про достатній рівень розвитку соціальних навичок і емпатії, які дозволяють підтримувати оптимальні взаємовідносини з іншими людьми. При цьому, 30% опитаних мають низькі значення за шкалою взаємовідносин. Їхнім стосункам бракує близькості та відкритості. Довіра до людей порушена, у стосунках відзначаються прояви надмірної обережності. Їхня поведінка ригідна та відзначаються прояви схильності до ізоляції.

Результати діагностики за шкалою автономності свідчать, що високі показники незалежності характерні для 25% досліджуваних, які самостійно приймають рішення. Для них характерні високі показники рівня розвитку навичок саморегуляції та підтримання особистих кордонів. Нормативні значення за даною шкалою характерні для 50% опитаних. Вони орієнтуються на особисту систему переконань у питаннях оцінки власної поведінки. Такі студенти рідко вдаються до конформізму. Водночас 25% досліджуваних мають низькі значення за даною шкалою і вони більш конформні за інших. У своїх рішеннях та діях такі студенти керуються тим, що на їх думку від них чекають інші люди. Вони рідко приймають рішення самостійно та потребують тривалого обговорення чи конкретних порад у стресових ситуаціях. Їх самооцінка досить нестабільна та сильно залежить від близьких відносин і їх якості. Також, на їх ставлення до себе та рішення має вплив сказане в їх сторону важливими для них людьми. Труднощі з прийняттям самостійних рішень може зумовлювати підвищену схильність до розчарування через відмову важливих людей брати участь в обговореннях. Їм важко протистояти тиску зі сторони інших людей та самостійно обирати бажане оточення на основі власних уподобань та інтересів, що як наслідок може зумовлювати подальше роздратування у випадку невідповідності очікувань й реальності або ж сорому через неприйняття їх власних поглядів бажаними для взаємовідносин особами.

Високі значення за шкалою управління середовищем відзначаються у 20% досліджуваних, які відрізняються впевненою поведінкою та легко змінюють середовище відповідно до власних потреб. Нормативні значення за даною шкалою отримали 55% опитаних, які здатні задовольняти власні потреби шляхом зміни умов власного перебування та життя, які стосуються як фізичного простору, так і соціальних умов. Водночас низькі показники за шкалою здатності до управління середовищем бачимо у 25% респондентів, які відчують труднощі з управлінням власним життям, самоорганізацією та соціальною мережею.

Результати дослідження за допомогою шкали особистісного зростання вказують на його високі значення у 25% опитаних, які концентруються на самопізнанні та саморозвитку. Водночас половина респондентів має нормативні значення за даною шкалою, що вказує на прагнення до розкриття внутрішнього потенціалу. Низькі значення за даною шкалою отримало 25% досліджуваних. У таких студентів відзначається низький рівень інтересу до життя та відсутність особистісного зростання за останній час. Таким студентам важко навчатися й розвиватися.

Результати діагностик за шкалою наявності цілей в житті високі значення його змістовності відзначаються у 20% опитаних. Безперервність часової перспективи та система переконань пов'язана із розумінням сенсу власного життя. Водночас нормативні значення за даним показником відзначаються у 45% опитаних. При цьому, 35% учасників дослідження мають низькі значення за шкалою наявності цілей в житті. У них відсутні цілі та система переконань пов'язана з низьким рівнем осмисленості особистого досвіду. Результати вимірювання відчуття суб'єктивного благополуччя представлено на діаграмі 2.3.

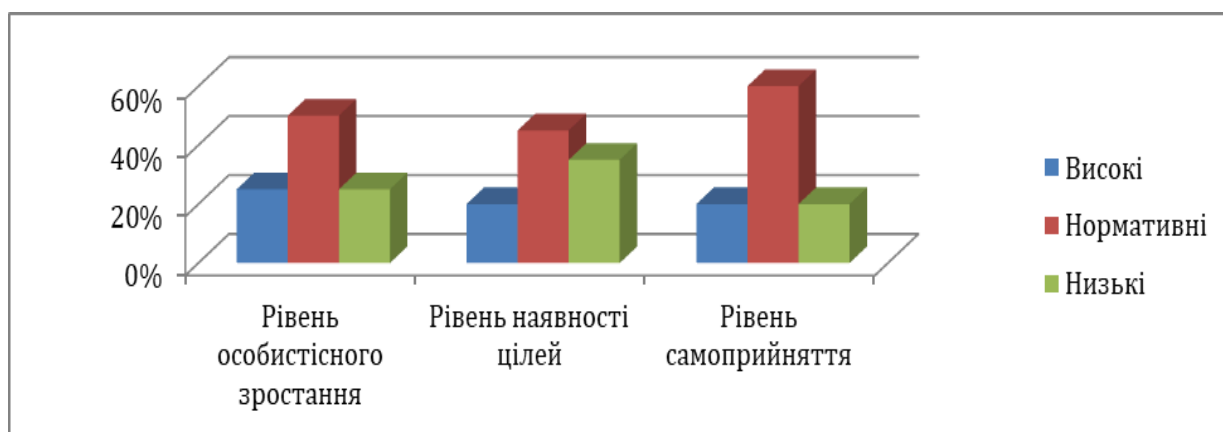


Рис. 2.3 Результати вимірювання відчуття суб'єктивного благополуччя

Високі значення за шкалою самосприйняття відзначається у 20% опитаних. Вони мають стабільну та позитивну самооцінку. Вони приймають пережитий досвід та різні сторони власної особистості. Нормативні значення за даною шкалою відзначаються в 60% респондентів. Ще 20% учасників дослідження мають низькі значення за даною шкалою. Розчарування у собі та неприйняття окремих сторін власної особистості, за результатами дослідження, може часто у них спостерігатися.

За результатами дослідження із використанням методики “Переглянута шкала соціальної мережі (LSNS-R)”, мінімальна соціальна інтеграція відзначається у 25% респондентів. Водночас нормативні значення спостерігаються у половини досліджуваних. При цьому, 25% респондентів отримали високі значення показників соціальної інтеграції. Результати вимірювання соціальної інтеграції представлено на діаграмі 2.4.



Рис. 2.4 Результати вимірювання соціальної інтеграції

Висока частота спілкування з родичами й членами сім'ї відзначається у 20% опитаних. Середні значення бачимо у 45% респондентів. Рідко або практично не

спілкуються та не бачаться з членами сім'ї й родини 35% досліджуваних. Частота контактів із найближчим родичем коливається від високої у 20% досліджуваних, до середньої у 55% респондентів та низької у 25% опитаних. Високий рівень близькості з багатьма родичами характерний для 20% респондентів. Середня кількість родичів з яким підтримується близький зв'язок відзначається серед 60% досліджуваних. Ще 20% респондентів мають малу кількість родичів з якими вони можуть відкрито говорити про власні справи. Багатьох родичів можуть покликати на допомогу 30% учасників дослідження. При цьому, лише до кількох готові звернутися 50% респондентів. Ще в 20% опитаних зовсім незначна кількість родичів до яких вони могли б звернутися з подібними проханнями. Про важливі рішення щодо яких роздумують родичі досліджуваних з ними радиться незначна кількість у 20% випадків, середня кількість рідних у 45% випадків та велика кількість й часто у 35% випадків. Доступна значна кількість родичів за потреби обговорити важливе питання з подальшим прийняттям рішення для 25% учасників дослідження, для половини респондентів за таких обставин досяжна середня кількість родичів і ще для 25% опитаних доступно мало родичів у ситуаціях необхідності прийняття важливих рішень.

Значну кількість друзів бачить та чує регулярно 20% респондентів. Половина учасників дослідження має середню кількість контактів з ними на постійній основі. Ще 30% опитаних часто контактує із незначною кількістю друзів. Найчастіше спілкуються із друзями щотижня (20% респондентів). Середня частота сягає кількох раз в місяць у 45% досліджуваних. Ще 40% респондентів спілкується з друзями раз в місяць або рідше. Вільно та відкрито обговорювати із значною кількістю друзів власні справи може 20% досліджуваних. Водночас 55% респондентів мають середню кількість таких друзів. Однак, 35% респондентів всього з кількома друзями настільки відкриті. У випадку потреби готові покликати на допомогу багатьох друзів 25% респондентів. Середню кількість вказали за таких обставин 45% опитаних. Водночас 35% респондентів мають всього кількох або й жодного друга до якого можна було б звернутися за допомогою у випадку необхідності її реального отримання. Друзі досліджуваних обговорюють з ними власні важливі питання у

20% випадків, середні значення бачимо у 40% досліджуваних і ще 30% опитаних відзначають рідкісні випадки обговорення з ними друзями важливих ситуацій перед прийняттям рішень. Водночас вони за таких обставин часто звертаються за допомогою друзів у 25% випадків, середні значення відзначаються у 45% респондентів і рідко обговорюють свої думки та почуття перед прийняттям важливих рішень 30% досліджуваних.

2.3 Співвідношення копінг-стратегій та особливостей переживання самотності студентською молоддю в умовах війни

Дослідження копінг-стратегій характерних для подолання стресу пов'язаного із переживанням самотності свідчить, що студенти найчастіше вдаються до наполегливості, пошуку соціальних контактів і підтримки та обережних дій. Зокрема, наполеглива поведінка характерна для 25% досліджуваних у моменти переживання самотності. Водночас половина учасників тестування мають середні значення за даним показником. Низькі значення пов'язані з використанням даної стратегії відзначаються у 25% опитаних. Рівень кореляції між показниками суб'єктивного переживання самотності та наполегливістю дорівнює 0,87. При цьому, можна зробити висновок, що надмірна настирливість може зумовлювати труднощі в комунікації та взаємодії та призводити у результаті до розриву стосунків і в підсумку самотності. Також, у деяких ситуаціях надмірна наполегливість може відлякувати. Однак, частіше саме відсутність достатніх зусиль для підтримання відносин стає причиною самотності. Результати вимірювання частоти використання копінг-стратегій представлено на діаграмі 2.5.

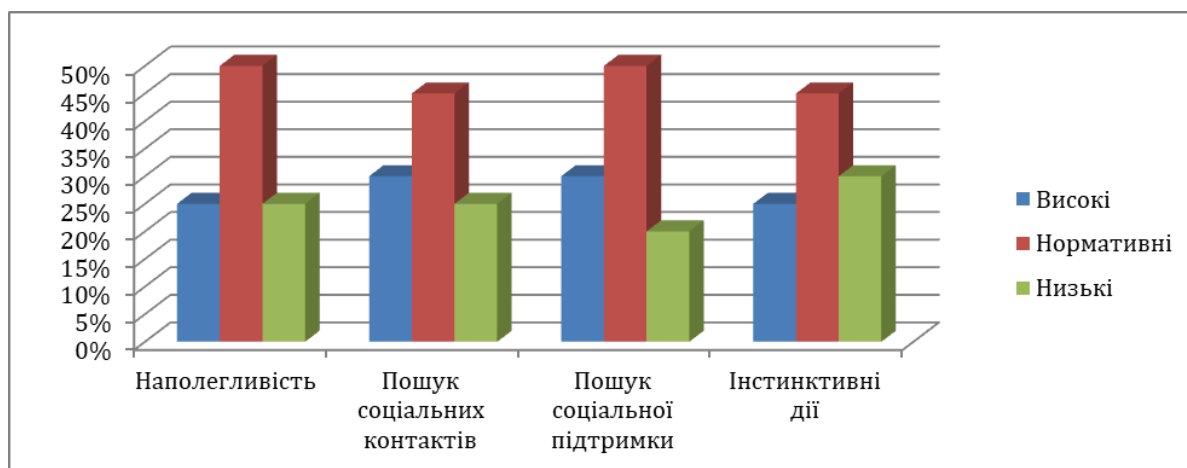


Рис. 2.5. Результати вимірювання частоти використання копінг-стратегій

Пошук соціальних контактів характерний для 30% респондентів на високому рівні. Однак, кількість не завжди означає якість та близькість. Водночас 45% опитаних мають середні значення за даним показником. Низькі значення за шкалою пошуків соціальних контактів отримали 25% досліджуваних, які більше схильні до

соціальної ізоляції та замкнутості у собі, як бачимо за результатами їх попереднього тестування за допомогою інших методів дослідження. Рівень кореляції дорівнює - 0,76 між даним показником і переживанням самотності. Звідси випливає висновок про обернений зв'язок між даними показниками. Отже, пошук соціальних контактів може зменшувати переживання самотності, хоча важливу роль відіграє і їх якість та близькість, оскільки деколи спілкування може просто заповнювати внутрішню порожнечу породжену болісним переживанням самотності.

До пошуку соціальної підтримки часто вдається 30% досліджуваних. Водночас половина респондентів періодично використовує цю стратегію подолання стресу. При цьому, 20% респондентів рідко або практично не шукають підтримку інших людей у моменти переживання самотності. Можна припустити, що така ізоляція може породжуватись страхом повторного відкидання, переживання неприйняття, покинутості й самотності. Рівень кореляції між даним показником і рівнем суб'єктивного переживання самотності обернено пропорційний. Звідси робимо висновок, що особи, які прагнуть соціальної підтримки й отримують її рідше та менш болісно переживають самотність.

До інстинктивних дій та переважно пошуку швидкого задоволення в інтернеті, соціальних мережах чи їжі вдається 25% досліджуваних, які переживають стрес на фоні самотності. При цьому, 45% респондентів відрізняються середньою частотою використання даної копінг-стратегії. Ще 30% респондентів рідко її використовують. Показники кореляції між переживанням самотності та інстинктивними діями дорівнює 0,79. на основі цього, можемо зробити висновок, що сильніше переживання самотності зумовлює підвищення схильності до пошуку способів швидкого задоволення й як наслідок формування залежної поведінки.

Стратегія уникнення характерна для 20% опитаних, які намагаються уникати стосунків після того, як попередні за неприємних обставин розірвалися. Середня частота використання даної стратегії характерна для 45% респондентів і ще 35% досліджуваних рідко її використовують. Рівень кореляції між даним показником і переживанням самотності дорівнює 0,68. Можемо припустити, що у його основі лежить страх повторного переживання болю пов'язаного з відкиданням і

сприйняттям, що заважає будувати нові близькі стосунки. Результати вимірювання частоти використання копінг-стратегій представлено на діаграмі 2.6.

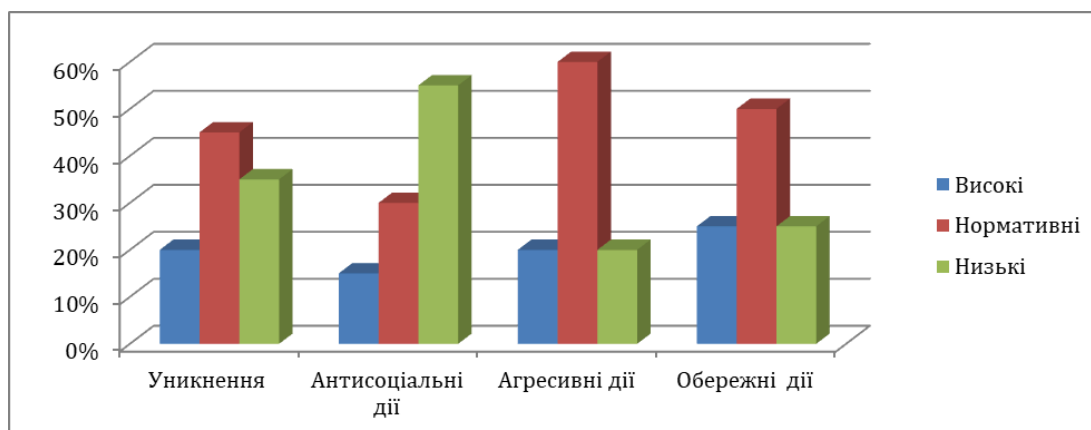


Рис. 2.6. Результати вимірювання частоти використання копінг-стратегій

Антисоціальні дії відзначаються, як стратегія подолання стресу в 15% респондентів. Середня частота використання даної стратегії відзначається у 30% досліджуваних. Водночас 55% опитаних мають низьку схильність до використання даного способу подолання стресу. Варто підкреслити і низький рівень кореляції. Однак, особи з високим рівнем переживання самотності мали найвищі показники і за даною шкалою, що може свідчити про підвищену схильність до антисоціальної поведінки у зв'язку з гострим і болісним переживанням самотності.

Агресивні дії, як спосіб подолання стресу часто проявляється серед 20% досліджуваних, які можуть різко відповідати у періоди гострого переживання самотності. Водночас 60% респондентів мають середні показники за даною шкалою і періодично відзначають за собою підвищену дратівливість. При цьому, 20% учасників дослідження рідко вдаються до такої стратегії. Рівень кореляції між значеннями отриманими за даною шкалою та показниками самотності дорівнює 0,65.

Обережні дії характерні для 25% досліджуваних, які гостро переживають самотність чи стрес іншої природи. При цьому, половина респондентів має середні показники за даною шкалою. Ще 25% учасників дослідження мають низьку схильність до використання такого способу подолання стресу. Водночас рівень кореляції між використанням даної стратегії й рівнем переживання самотності дорівнює 0,78. Звідси можна зробити висновок про підвищену схильність до

використання даної стратегії за умови переживання самотності у зв'язку з побоюванням погіршення ситуації й повторної травматизації у випадку труднощів у побудові взаємовідносин.

Домінуючими копінг-стратегіями у осіб з високим рівнем самотності виступають уникнення ситуацій нагадування про самотність, інстинктивні, агресивні та обережні дії. Незначну частку займає пошук соціальної підтримки. Дані стратегії та наслідки їх використання тільки ускладнюють процес переживання самотності.

Водночас для середнього рівня інтенсивності прояву самотності характерне використання таких копінг-стратегій як інстинктивні та обережні дії, а також пошук нових контактів, що частково допомагає полегшити досліджуваний стан.

Для низького рівня інтенсивності переживання самотності характерні пошук соціальної підтримки і контактів, а також наполегливість. Дані копінг-стратегії сприяють збереженню і розширенню соціальної мережі, що в підсумку дає відчуття полегшення й зниження інтенсивності переживання самотності.

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що половина учасників переживає самотність у різних аспектах студентського життя. Зокрема, 20% опитуваних переживають самотність високої інтенсивності, 65% опитуваних мають помірні показники самотності, 15% респондентів відрізняються низькими значеннями переживання самотності. Щодо частоти переживання самотності, високі показники отримали 35% досліджуваних, середні значення за результатами анкетування отримали 50% респондентів і 15% учасників опитування отримали низький результат частоти переживання самотності. Частина респондентів (30%) переживає самотність гостро та болісно, вони описують в своїх анкетах цей досвід як неприємний та пов'язаний з відчуттями покинутості, непотрібності, ізолюваності та розчаруванням.

За результатами дослідження із використанням методики “Переглянута шкала соціальної мережі (LSNS-R)”, мінімальна соціальна інтеграція відзначається у 15% респондентів. Водночас нормативні значення спостерігаються у половини досліджуваних. При цьому, 25% респондентів отримали високі значення показників соціальної інтеграції.

Високий рівень суб'єктивного відчуття благополуччя відзначається у 25% досліджуваних. Водночас 45% учасників дослідження отримали нормативні значення за даною методикою. Ще 30% мають низькі показники рівня особистісного благополуччя.

Дослідження копінг-стратегій характерних для подолання стресу пов'язаного із переживанням самотності свідчить, що студенти найчастіше вдаються до наполегливості (75%, рівень кореляції дорівнює 0,87), пошуку соціальних контактів (75%, кореляція дорівнює 0,76) і підтримки (50%) та обережних дій (75%, кореляція дорівнює 0,78).

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ НА ПЕРІОД ВІЙНИ

3.1 Обґрунтування програми формування ефективних копінг стратегій як чинника переживання самотності студентської молоді в умовах війни

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що більшість студентів переживала на момент участі в тестуванні самотність високої та середньої інтенсивності. Зокрема, для них характерні емоційні, когнітивні та поведінкові прояви переживання самотності. При цьому, частина респондентів переживає самотність гостро та болісно, що негативно позначається на їх загальному психоемоційному стані, виникають сумніви у собі та своїй цінності, а також проявляються труднощі у взаємодії з іншими людьми. На когнітивному рівні для них характерні деструктивні переконання щодо відносин з іншими людьми та щодо світу. Присутні вірування пов'язані із знеціненням, підвищеною самокритичністю та надмірною персоналізацією. Вони вважають себе основною проблемою через яку з ними не хочуть підтримувати зв'язки та схильні до надмірного самокопання. Емоційний компонент таких студентів характеризується переважанням фрустраційних переживань. Відтак, усм, розчарування та зневіра являються основою їх психоемоційного фону. Серед провідних поведінкових проявів самотності відзначається самоізоляція, а також самонакручування, які ще сильніше посилюють негативний характер переживання самотності. Їх провідні копінг-стратегії характеризуються пасивністю та зосередженістю на емоційних переживаннях, що як знаємо з попереднього розділу не відрізняється ефективністю у контексті переживання самотності й подолання зумовленого нею стресу. Часом може проявлятися надмірна агресивність, особливо у випадку прямих запитань щодо причин їх самотності. У рідкісних випадках відзначалися дії антисоціальної спрямованості. Отже, можна зробити висновок про необхідність врахувати їх провідні ознаки переживання самотності під час розробки програми психологічного супроводу та обов'язково передбачити в ній вправи спрямовані на покращення самопочуття, зниження інтенсивності переживання негативних емоцій і роботу з

системою переконань, яка сприяє прояву неадаптивних поведінкових моделей щодо періоду самотності. Щодо копінг-стратегій важливо сформувати стратегію прийняття, позитивного рефреймінгу, пошуку соціальних контактів і наполегливості.

При цьому, особи з середніми показниками переживання самотності відрізняються меншим рівнем зацикленості на ній, їх коло спілкування обмежене і для відчуття соціальної підтримки бракує достатньо розвинених навичок комунікації, щоб говорити про власні потреби і коректні шляхи їх задоволення. Когнітивний компонент переживання самотності характеризується провідними переконаннями пов'язаними із недовірою до інших і світу у зв'язку з наявністю яких виникають труднощі у побудові емоційно близьких відносин. Оцінки самотності переважають в даній категорії негативні. Водночас емоційний компонент характеризується переважанням токсичних почуттів сорому і провини у емоційній сфері студентів із цієї групи. Їх поведінка характеризується спробами розширити мережу своїх контактів і соціальних зв'язків. Серед провідних копінг-стратегій можна виокремити пошук соціальної підтримки та емоційної розрядки, однак в окремих випадках вони звертаються до проблемно-орієнтованих копінг стратегій. Періодично в їх поведінці спостерігаються стратегії уникнення спрямовані на попередження можливих невдач і надмірна обережність, що негативно позначається на результатах спроб завести нові знайомства. Однак, нестача впевненості у собі та слабо розвинені соціальні навички заважають досягти мети взаємодії й побудувати довготермінові відносини. Звідси випливає висновок про необхідність працювати з такими студентами на рівні формування навичок комунікації та міжособистісної взаємодії після попереднього опрацювання деструктивних переконань пов'язаних із підвищенням ймовірності виникнення труднощів у соціальній сфері. Серед копінг-стратегій на формуванні яких має фокусуватися програма надання психологічної допомоги студентам з даної групи можна виокремити встановлення соціальних контактів і наполегливість. Особливо важлива остання стратегія, яка допоможе з часом підвищити впевненість у собі та полегшить процес міжособистісної взаємодії.

При цьому, група студентів із найнижчим рівнем переживання самотності характеризується позитивним відношенням до даного етапу в їх житті та його розгляду як простору для саморозвитку та самореалізації. Їх система переконань характеризується позитивними уявленнями про світ, самих себе і інших людей. У емоційній сфері переважають спокій, інтерес і нейтральний психоемоційний стан. Поведінка характеризується пошуком корисного і цікавого способу провести час наодинці з собою, прагненням до навчання та особистісного зростання для прогресу в якому й відвідуються різного роду навчання та тренінги, що поряд із розвитком необхідних для соціальної взаємодії навичок відкриває можливість для нових знайомств. Отже, звідси можемо зробити висновок про важливість зміни способу інтерпретації власного стану самотності студентами у рамках їх психологічного супроводу, а також зміни перспективи їх бачення даного напрямку в житті. Також, важливий розвиток у них активних копінг-стратегій пов'язаних із пошуком інформації щодо шляхів вирішення актуальної проблеми, рефреймінгом, а також реалізацією самостійно складеного плану щодо покращення поточної ситуації.

Аналіз публікацій та праць присвячених питанню копінг-стратегій, які допомагають студентам ефективно справлятися з самотністю свідчить, що найбільш корисними у даному випадку виступають копінги пов'язані з активними діями. Зокрема, дослідники наголошують на позитивних впливах читання, слухання музики та взаємодії з доступними друзями. Порівняння поширених копінг-стратегій описаних у наукових розвідках інших дослідників, а також у другому розділі даного дослідження, свідчить, що найбільш негативно на переживання самотності впливає використання пасивних копінг-стратегій до яких належить обдумування ситуації, пасивне очікування зміни ситуації, відсторонення від реальності шляхом продовження часу відведеного для сну та плачу. Поширені копінг-стратегії пов'язані з активністю охоплюють занурення в професійну діяльність чи постійну зайнятість через складання дуже щільних графіків на кожен день, слухання музики асоційованої з покращенням психоемоційного стану, а також фізичну активність (початок виконання вправ, частіше відвідування тренувань, збільшення їх тривалості). Деякі студенти схильні заповняти внутрішню порожнечу породженою

відчуттям самотності покупками та розвагами. Водночас інші молоді люди прагнуть шукати нових знайомих або працювати над зміцненням вже наявних особистих соціальних відносин. За результатами нашого дослідження представленого у другому розділі найменш ефективними копінг-стратегіями у ситуації подолання самотності молодими людьми являються інстинктивні, агресивні та проявлені всупереч соціальним нормам копінгі.

У дослідженні Рокача і Брока бачимо опис шестигруп копінг-стратегій подолання самотності, описаних на основі проведення опитування студентів та молодих людей щодо їх способів справляння з негативними переживаннями пов'язаними з досліджуваним станом [28]. Зокрема, до цих груп належать рефлексія (обдумування і самоаналіз) та прийняття ситуації такою як вона є, концентрація на особистісному розвитку та пошуку сенсу поточних обставин, формування нового оточення з метою отримання підтримки у поточній ситуації, відхід від поточної ситуації самотності з її частковим чи повним запереченням, використання релігійних практик і зміцнення віри, надмірна зайнятість (активізація діяльності). При цьому, зростання активності у різних сферах життя, нові знайомства та побудова мережі соціальної підтримки характеризуються спробами встановити нові контакти з іншими людьми з метою для уникнення перебування наодинці чим і займається в основному самотня людина. Варто підкреслити, що ці дві стратегії вважаються найбільш ефективними за результатами аналізу публікацій присвячених питанню особливостей і наслідків їх використання. При цьому, Рокач і Брок наголошують на стратегії переосмислення з акцентом на самоаналіз і прийняття власної самотності з можливостями, які вона відкриває найбільш ефективним копінгі, що сприяє самопізнанню, а також дослідженні ситуації й детермінуючих чинників власної самотності [28].

Для інших дослідників характерний більш концептуальний підхід до використання копінг-стратегій у ситуації переживання самотності. Зокрема, вони вважають, що із самотністю можна справитися посередництвом пошуку варіантів розв'язання даної проблеми, впливу на причини її виникнення та особливості протікання, трансформації взаємовідносин з іншими людьми для зближення з ними,

зміни способу власного реагування на поведінковому рівні, зосередження на емоційних переживаннях пов'язаних із самотністю й менеджменті наслідків переживання самотності. У контексті нашого дослідження проявом проблемно-орієнтованої копінг-стратегії можна вважати прагнення та пов'язані з ними дії у напрямку встановлення нових контактів і/або роботи над поточними стосунками. Водночас емоційно-сфокусованими копінг-стратегіями виступають дії спрямовані на усунення чи мінімізації впливу ефектів переживання самотності на емоційному рівні. При цьому, за результатами аналізу досліджень особи з більш гострим переживанням самотності схильні зосереджуватися на пов'язаних з нею емоційних реакціях. Однак, відсутні докази щодо ефективності використання орієнтованих на подолання проблем пов'язаних з самотністю або емоційних наслідків її переживання, у контексті зміни інтенсивності її переживання та скорочення тривалості збереження характерних для неї станів. Водночас використання ефективних копінг-стратегій спрямованих на подолання дистресу асоційованого з самотністю сприятиме зниженню інтенсивності переживання емоцій, які виникають на її фоні.

Психологічний супровід осіб, які гостро переживають самотність може охоплювати інтервенції пов'язані з індивідуальним консультуванням чи психотерапією, розвиток соціальних навичок шляхом участі у психо-соціальних тренінгах, побудову дружніх взаємовідносин і надання психологічної допомоги у груповому форматі [23]. Однак, на сьогодні відсутня єдність щодо результатів перевірки ефективності використання даних методів у досліджуваному нами напрямку. Зокрема, деякі з цих методів дають слабші очікуваних ефекти і вони досить не довготривалі. При цьому, всі психологічні інтервенції спрямовані на роботу з проблемою самотності можна розділити на чотири основні групи. Серед них виокремлюють надання психосоціальної підтримки та розширення соціальної мережі, розвиток навичок потрібних для побудови близьких стосунків і налагодження в них екологічної комунікації, розширення можливостей для побудови нових взаємовідносин, а також робота з не адаптивними когнітивними уявленнями і поведінковими моделями, які тільки погіршують ситуацію переживання самотності

[35]. За результатами досліджень робота з перекоаннями пов'язаними із інтерпретацією самотності являється найбільш ефективною стратегією надання психологічної допомоги при запитах пов'язаних з нею та породженими її переживання проблемами [37].

Для надання комплексної психологічної допомоги й зниження рівня переживання самотності потрібно використовувати одночасно різні види психологічних інтервенцій. Зокрема, поряд з розвитком соціальних навичок уваги потребує зміна способу мислення і сприйняття, робота з емоціями та почуттями спрямована на зміну емоційних реакцій, а також формування нових ліній поведінки сприятливих для полегшення процесу переживання самотності. Все вищеперераховане спрямовано на покращення стосунків з іншими людьми. Відтак, першочергово потрібно сформувати безпечну прив'язаність та попрацювати з поведінковими моделями характерними для самотньої особистості. Різносторонній психологічний вплив підвищує ймовірність успішності надання психологічної допомоги. Завдяки використанню такого підходу можливий вплив на визначені та досліджені у попередньому розділі когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти самотності.

Робота з психологом може допомагати знижувати інтенсивність переживання самотності протягом усього життя [19]. Опубліковані на сьогодні дослідження вказують на позитивні результати використання психологічних інтервенцій у випадку роботи із самотніми людьми та осіб з групи ризику її переживання щодо зниження прояву негативних тенденцій пов'язаних з нею [28]. Зокрема, психологічний супровід може вплинути на тяжкість та тривалість переживання пов'язаних з самотністю емоцій і почуттів. При цьому, індивідуальна психотерапія допомагає змінити спосіб мислення, емоційного і поведінкового реагування на самотність, а відтак і ставлення до неї. Групові методи роботи пов'язані з розвитком навичок необхідних для побудови здорових міжособистісних ділових і особистих стосунків. Робота з емоційним компонентом найбільш ефективна у груповому форматі, де учасники розуміють спільність власних переживань та отримують психоемоційну підтримку як від керівника групи, так і від учасників їх зустрічей.

Водночас напрямок самопомоги у випадку переживання самотності зосереджується на формуванні навичок пов'язаних з емоційною саморегуляцією, організацією власного життя та структуруванням соціальних відносин. Загалом, корисними можуть бути як індивідуальна психотерапія, так і групова. При цьому, більшість досліджень присвячені питанню надання психологічної допомоги особам, які вже переживають самотність, а не тим, хто перебуває в групі ризику її тяжкого переживання. Також, відсутній поділ методів психологічної допомоги у випадку роботи з тимчасовою і хронічною самотністю. Асоційовані з процесом спілкування вірування потребують зміни. так само як і застарілі когнітивні схеми, які привели до прояву деструктивних наслідків переживання самотності описаних на початку даного розділу. Варто наголосити на відсутності результатів досліджень пов'язаних з використанням контрольованого дизайну експериментальної перевірки ефективності розроблених програм у період війни. Відтак, присутні сумніви щодо доцільності їх використання у поточному вигляді для надання психологічної допомоги студентам, які переживають її в сучасних умовах.

Месі та інші вчені досліджували особливості використання різних методів психологічного впливу для полегшення інтенсивності переживання самотності [27]. Їхні висновки свідчать на користь застосування технологій пов'язаних зі зміною системи переконань і сприйняття самотності самою особистістю, а також пов'язаних з їх використанням у процесі інтерпретації життєвих обставин копінг-стратегій, що у випадку переважання когнітивних помилок у процесі мислення переважно бувають неефективними [32]. Їхні твердження можна використати у процесі розробки програми психологічного супроводу студентів, які переживають самотність з акцентом на використанні методів когнітивно-поведінкової терапії. Оглядові публікації вказують на ефективність даного напрямку психології у роботі з соціальною ідентичністю, що тісно пов'язана із індивідуальними особливостями ставлення до самотності та її переживанням. Однак супровід осіб з досліджуваною нами проблемою потребує використання різних технологій як КПТ, так і інших підходів до психотерапії у залежності від індивідуальних потреб та специфіки переживання самотності [27; 30; 38].

Описані в наявних публікаціях програми з використанням КПТ технологій, націлені на зниження інтенсивності переживання пов'язаних із самотністю емоцій посередництвом роботи з переконаннями та поведінковими стратегіями. Вони розроблялися на основі розуміння впливу особливостей інтерпретації ситуації самотності на наслідки її переживання [27; 30; 38]. Дана програма психотерапії охоплювала вісім тематичних модулів, які фокусувалися на психоедукації, мисленні, поведінкових стратегіях і взаємозв'язках між ними. Технології з даної програми взяті із базових протоків когнітивно-поведінкової терапії роботи із тривожністю та депресією, які вважаються прихильниками такого підходу наслідками переживання самотності. Особливої уваги потребує робота з автоматичним потоком думок характерних для ситуації самотності, що пов'язані з знеціненням, зацикленістю на проблемі й її негативних аспектах, а також наповнення життя приємними видами активності й системою когнітивних вірувань. При цьому, нові когнітивні схеми інтегруються у процесі дослідження істинності конструктивних переконань щодо самотності. Формат подачі інформації у даній програмі текстовий. Однак, два модулі доповнені візуальними засобами подання інформації. Доступ до матеріалів програми обмежувався часом її проходження. Однак, на вимогу можна було отримати окремі матеріали і рекомендації від свого психотерапевта. У результаті покращився психоемоційний стан досліджуваних і знизилася інтенсивність прояву характерних для самотності типів поведінки.

Каал розробив онлайн-програму психологічного супроводу осіб з хронічною самотністю на основі технологій когнітивно-поведінкової терапії [29]. При цьому, він використовував, як загальні методи роботи з переживанням негативних психоемоційних станів, так і специфічні психологічні інтервенції для подолання проблеми самотності. Гнучкість його програми полягає в тому, що окремі модулі спрямовані на роботу з окремими компонентами переживання самотності, відкриваються залежно від потреб у наданні допомоги щодо роботи з даним станом у випадку конкретного учасника чи учасниці [29]. Найбільш ефективним даний підхід буде для студентської молоді у зв'язку з розмаїттям особистісних потреб молодих людей. Два рандомізовані контрольні дослідження даної програми довели її

ефективність у роботі з дорослим населенням [34, 45]. Під час проходження програми учасники знайомляться з методом проведення функціонального аналізу власного стану, починають формулювати цілі проходження обраних модулів і складати план використання отриманих в них рекомендацій, замислюються над системою власних цінностей, усувають румінації, опрацьовують та змінюють деструктивні переконання формулюючи нові, займаються улюбленими заняттями за попередньо розробленим графіком, долають власні страхи у сфері спілкування і стосунків, а також формують нові поведінкові моделі після успішного тестування нових видів поведінки під час поведінкових експериментів. Добротивалого ефекту від використання програм когнітивно-поведінкової терапії самотності можна досягти завдяки послідовній психоедукації та формуванню навичок пов'язаних із профілактикою рецидивів її ускладненого переживання [39, 43]. Оже, модель даної програми може виступати теоретичною та методологічною основою нашої програми надання психологічної допомоги студентам, які переживають самотність в час війни.

Апробація програм психотерапії самотності розроблених іншими дослідниками вказує на вторинне значення психоедукації у зниженні інтенсивності переживання пов'язаних із самотністю негативних емоцій і почуттів [29]. Нові знання надають краще розуміння власної актуальної ситуації та шляхів подолання стресу пов'язаного з нею, однак не являється безпосереднім інструментом вирішення проблем асоційованих з самотністю [26]. Зокрема, згадані програми допомагають знизити інтенсивність прояву симптоматики тривожних і депресивних станів, які розвинулися на фоні самотності. Їх довготривалий ефект пов'язаний із зміною сприйняття самотності, що веде до покращення психоемоційного стану самотніх осіб та знижує інтенсивність прояву характерних для її деструктивного проживання ознак [49]. Зміна переконань та як наслідок підходу до тлумачення власної ситуації й свого стану сприяє зниженню ризику проявів негативних наслідків переживання самотності. Отже, психологічні інтервенції спрямовані на роботу з тривогою і депресією можуть мати позитивний ефект і у випадку роботи із проблемою самотності.

Психологічна програма розроблена для допомоги дітям і підліткам у переживанні самотності була модульною [33]. Інтервенції проводяться у онлайн-режимі [45] її основою виступають технології роботи з тривожними і депресивними розладами [45], розвитку саногенного мислення [61], формування навичок міжособистісної взаємодії, методи терапевтичного впливу на соціофобію у підлітковому віці [23] та технології роботи з розладами аутичного спектру [44].

Клінічні протоколи роботи з перерахованими проблемами у напрямку когнітивно-поведінкової терапії лягли в основу методології даної програми [41]. вона охопила десять тематичних блоків. Учасі в програмі передують оцінка їх психоемоційного стану, а сама програма передбачає обов'язкове формулювання цілей її проходження, елементи психоедукації, профілактику рецидивів ускладненого переживання самотності. Решта тематичних блоків обиралися на основі аналізу поточного стану та цілей учасників програми. Кількість сеансів може варіюватися залежно від індивідуального прогресу, швидкості просування до визначених цілей і досягнутих результатів.

Зміна мислення лежить в основі роботи КПТ з проблемою самотності. Відтак, зміна сприйняття самотності дозволяє уникнути супутніх проблем психічного здоров'я пов'язаних з нею. Також, технології даного методу психології допомагають виявити шкідливі поведінкові моделі, які сприяють збереженню негативних переживань зумовлених самотністю та підвищують інтенсивність їх прояву.

Шість тематичних блоків передбачали зміну стратегій подолання стресу породженого переживання самотності. Первинний аналіз психоемоційного стану завершується визначенням провідних копінг-стратегій. Далі увага зосереджується на навчанні методології розв'язання проблем і заміні не ефективних копінг-стратегій новими ефективними. Змінюються уявлення про самотність, світ та інших людей, що веде до зміни ставлення до своєї ситуації й пов'язаних з нею емоцій. Розробляється план розвитку навичок, які необхідні для розширення мережі соціальних контактів і побудови близьких міжособистісних відносин. Для досягнення зазначених цілей використовуються теоретичні й практично-орієнтовані методи й технології.

Програма дружньої підтримки у роботі з самотністю передбачає застосування кількох копінг-стратегій пов'язаних із зниженням рівня інтенсивності прояву пов'язаного із нею стресу. Найбільш ефективними копінг-стратегіями розробники даної програми вважають орієнтовані на розв'язання проблеми, яка породжує стрес та рефлексію для дослідження власної особистості в поточній ситуації [25]. У рамках участі в програмі учасники встановлюють нові зв'язки для розширення мережі своїх контактів, переглядають особисті стандарти щодо бачення самотності та відносин з іншими, роблять кроки спрямовані на зменшення невідповідності між очікуваними стосунками та реальними. При цьому, акцент робиться на зміцненні вже наявних дружніх відносин. Водночас здійснюється пошук нових компаньйонів у тематичних клубах чи на заняттях пов'язаних з власними інтересами. Таким чином стимулюється соціальна активність учасників програми. Даний підхід належить до активної стратегії роботи із самотністю. Однак за відсутності можливості змінити власне оточення рекомендується переглянути переконання щодо власної ситуації та взаємовідносин, щоб зменшити відрив між бажаним і реальним [31]. Робота на рівні мислення сприяє переоцінці поточних відносин та зниженню ризиків повторного розчарування, що веде до фрустраційних переживань пов'язаних із складнішим переживанням самотності.

Прийняття поточної ситуації, не усуває відчуття самотності, однак, знижує її важливість та вплив на психоемоційний стан. Формуються нові підходи до використання самотності як можливості для особистісного зростання і заповнення вільного від спілкування з іншими часу приємними заняттями. [32].

Система переконань визначає підходи до вибору поведінкових реакцій на самотність [42]. Знецінення власної особистості веде до самоізоляції та ще більшого наростання інтенсивності переживання симптомів самотності. Данмор, Кларк і Елерс заявляють, що попередній негативний досвід самотності підвищує рівень стресу пов'язаного з нею та призводить вищого ризику прояву негативних наслідків пов'язаних з нею [36]. У таких людей з вищою ймовірністю розвинуться тривожні й депресивні стани [34]. Когнітивні схеми мають прямий зв'язок з копінг-стратегіями та ефектами переживання самотності на саму особистість і всі сфери її життя [32].

Методи когнітивно-поведінкової терапії допомагають змінити поведінку та її результати шляхом зміни когнітивних схем, які лежать в її основі [27]. У випадку роботи із самотністю акцент робиться на зниження схильності до самозвинувачення, самоізоляції та надмірного узагальнення через зупинку потоку думок, які схиляють до згаданих стратегій поведінки [45]. Оглядові статті надають дані на користь позитивного впливу методу когнітивно-поведінкової терапії на формування адаптивних моделей поведінки у стресових ситуаціях. У рамках нашого дослідження ними виступає самотність та війна. Серран та ін. [31] стверджують, що групова психотерапія тривалістю чотири місяці сприяє формуванню ефективних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Водночас формат індивідуальної терапії при гострому переживанні самотності передбачає серію із шести або дванадцяти зустрічей. Ефекти від її проходження пов'язуються з стабілізацією психоемоційного стану та підвищенням рівня особистісного благополуччя, що як відомо із результатів емпіричного дослідження має схильність знижуватися на фоні переживання самотності. Фокус уваги терапевта в індивідуальній психотерапії охоплює роботу з автоматичними думками, когнітивними помилками, планування приємних видів активності, експерименти, дослідження інструментів ситуативного впливу на власний стан, методи моделювання, заспокоєння та стрес-менеджменту.

Отже, існують різні підходи до консультування та психотерапії, які можуть бути ефективними для вирішення проблеми самотності. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає ідентифікувати та змінити моделі пов'язані з негативним мисленням, які виступають фактором ризику гострого переживання самотності. Завдяки використанню технологій даного підходу можлива зміна ставлення до самотності та емоцій і почуттів пов'язаних з нею.

3.2. Програма формування ефективних копінг-стратегій для зниження інтенсивності переживання почуття самотності в період війни

Програма формування ефективних копінг-стратегій подолання стресу проявленого на фоні переживання самотності у студентів у час війни розробляється з урахуванням їх відповідей на запитання анкети та визначеного в рамках емпіричного дослідження рівня самотності. При цьому, нами враховувалися особливості студентського життя та їх навчального навантаження, що може заважати регулярно відвідувати офлайн заняття. Відтак, програмою передбачена можливість її проходження у онлайн-форматі. Загалом дана програма охоплює 6 занять регулярність яких становить одна зустріч в тиждень. Тривалість кожного заняття дорівнює 1,5 години. Основою для розробки даної програми виступають розглянуті у попередньому підрозділі програми роботи із проблемою самотності. Кожне заняття починається з аналізу поточного стану та визначення очікувань щодо нього, а завершується рефлексією. Максимальна кількість учасників групи становить 12 осіб. Склад сталий. Група закритого типу.

Цілі та завдання розробленої програми охоплюють наступні аспекти:

- формулювання цілей участі в програмі та критеріїв визначення прогресу в полегшенні проживання самотності, подолання пов'язаного з нею стресу;
- заміну звичок до самокопання та самокритики на рефлексію та прийняття;
- зміщення фокусу уваги з негативного способу мислення про себе та світ у позитивну сторону;
- стабілізацію психоемоційного стану учасників програми шляхом використання практик релаксації, аутогенного тренування, активної уяви для зниження рівня психоемоційної напруги й інтенсивності переживання фрустрації;
- аналіз переконань та деструктивних вірувань, які стосуються надмірної персоналізації, узагальнення, самокритики і заважають ефективно справлятися

з переживанням самотності та використовувати такі періоди з користю для особистісного розвитку і зростання;

- формування нової системи конструктивних переконань, яка допоможе підвищити рівень внутрішньої цінності та розвинути нові способи подолання стресу асоційованого із самотністю;
- розвиток соціальних навичок до яких належить встановлення та підтримання контактів, розширення соціальної мережі, екологічної комунікації, розв'язання конфліктів, визначення і збереження особистих кордонів у стосунках з іншими;
- підвищення самооцінки та впевненості у собі, розвиток навичок асертивної поведінки, зміцнення внутрішнього відчуття самоповаги та опори;
- формування нових ефективних копінг-стратегій, які допоможуть подолати стрес викликаний самотністю.

Заняття 1. Тема: Як я для себе бачу самотність?

Цілі заняття: визначення інтенсивності та актуального способу переживання самотності; дослідження її феноменології; психоедукація щодо позитивної сторони самотності; визначення цілей участі в програмі.

Методи і технології: “Шкала оцінки рівня самотності”, психоедукація, самоаналіз, техніка постановки емоційних цілей, створення карти самотності з усіма її мінусами й плюсами.

На початку заняття студенти знайомляться з тренером та між собою. Коротко розповідають про себе, чим вони живуть та про що для них тема заняття. Далі обговорюються правила роботи у групі серед яких головні охоплюють: відсутність оцінок інших, конфіденційність і правило зупинки у процесі виконання вправ. Наголошується на постійності складу групи.

Шкала самотності була використана за допомогою проведення опитування. Крім того, було додано чотири відкриті запитання, щоб дізнатися більше про поточні інтервенції, які впроваджує університет для подолання стресу проявленого на фоні самотності, аналізу типів психологічних втручань, яким надають перевагу студенти, що вони хотіли б бачити на своїх заняттях для вирішення проблеми самотності та

ізоляції та що можуть зробити інші для вирішення проблеми самотності/ізоляції. Нарешті, демографічні питання охоплюють уточнення місця їх навчання, інтересів, дослідження поточної мережі соціальних контактів.

Блок визначення цілей участі в програмі охопив використання техніки SPIRO [41]:

Конкретність: максимально деталізований опис і характеристика бажаного результату. При цьому, основними критеріями виступають чіткість та точність у формулюванні мети. Важливо окреслити фінальну форму того, що прагне досягти людина.

Продуктивність: поділ результатів і остаточної мети на дрібніші цілі. Характеристика очікуваних результатів щодо досягнення кожної з них. Поряд з фізичними характеристиками окресленої мети описується бажаний психоемоційний стан настання якого очікується після досягнення мети.

Залучення: визначається роль самої особистості, яка ставить цілі в їх досягненні. Оскільки тема стосується роботи із самотністю та розширенням мережі для її досягнення залучатимуться і інші люди. Тому потрібно чітко розуміти які конкретні кроки може зробити сама особистість для покращення своїх взаємовідносин і полегшення переживань пов'язаних із самотністю.

Реалізм: аналізується відповідність поставленої мети поточній життєвій ситуації, а також коригується формулювання згідно з результатами аналізу поточних ресурсів доступних для досягнення визначеної мети.

Спостережливість: охоплює критерії за якими можна періодично оцінювати прогрес у досягненні окресленої мети та забезпечити контроль за просуванням у її напрямку.

Психоедукація передбачає пояснення сутності самотності та розкриття її видів, а також різних її сторін. Негативні психологічні аспекти пов'язані з емоціями розчарування, сорому та провини, а також іншими фрустраційними переживаннями. Їх інтенсивність варіюється від психологічного дискомфорту до відчутного чи навіть сильного емоційного болю й страждання. Соціальне збентеження пов'язане із розгубленістю щодо подальших кроків і напрямку дій у випадку переживання

самотності. Емоційний стрес пов'язаний з психоемоційною напругою породженою самотністю та самозвинуваченнями чи самонакручуванням у зв'язку з нею. Сумніви у собі та психоемоційний дискомфорт виникають через невпевненість у можливості побудувати надійні стосунки у майбутньому. Позитивна сторона самотності відкриває можливості для самореалізації, пошуку нових способів розв'язання поставлених завдань, підвищення продуктивності результатів діяльності, вихід зі звичних життєвих сценаріїв пов'язаних з повторюваними проблемами, визначення сенсу життя та життєвих цілей, а також формування бажаних навичок, підвищення рівня самосвідомості й віри в себе через роботу над внутрішньою цінністю.

Очікувані результати: продіагностований тип і рівень самотності; виявлено когнітивні, емоційні та поведінкові особливості переживання самотності; визначено цілі участі у програмі та критерії їх досягнення; учасники переоцінили власний досвід самотності завдяки психоедукації, щодо можливостей її використання з користю; перегляд ставлення до самотності після створення спільної карти заняття.

Заняття 2. Тема: Як я оцінюю свою самотність?

Цілі заняття: визначення деструктивних переконань пов'язаних із підвищенням рівня інтенсивності переживання самотності; зниження рівня психоемоційної напруги асоційованої з досліджуваним станом шляхом ведення щоденника.

Методи і технології: психоедукація щодо ролі переконань у формуванні ставлення до самотності та ситуації її переживання; фіксація потоку думок пов'язаних із самотністю, заповнення відділів когнітивного щоденника, позитивний рефреймінг, медитація люблячої доброти.

Записування плину думок пов'язаних із самотністю та тверджень асоційованих з нею, що виникають протягом дня допомагає зрозуміти взаємозв'язок між способом мислення та поточним психоемоційним станом. Даний методи виступає підготовкою перед вивченням системи переконань та їх корекцією. Щоденний запис думок допомагає підвищити рівень усвідомленості та здатності до рефлексії. Постійна практика поряд з фіксацією проблемного мислення, що призводить до

дезадаптивних реакцій допомагає від них дистанціюватися чим сприяє зниженню рівня інтенсивності прояву емоцій характерних для ситуації.

Перший крок передбачає короткий опис ситуації пов'язаної з сильним переживанням самотності за допомогою однієї чи кількох фраз.

Другий крок охоплює опис всіх емоцій та почуттів, які в той момент переживалися у внутрішньому світі, рекомендовано охопити весь їх спектр від найбільш інтенсивних і яскравих до найменш виражених.

Третій крок передбачає оцінку інтенсивності прояву власних емоцій за допомогою шкалування. В ідеалі проводиться для всіх емоцій, які проявилися в описаній першим кроком ситуації.

Четвертий крок полягає у визначенні переконань, що лежать в основі виникнення даних емоцій і реакцій. Також, оцінюється ступінь віри в правдивість кожної з них.

П'ятий крок передбачає виконання даної вправи на постійній основі з подальшим аналізом по завершенню тижня ведення когнітивного щоденника за представленою схемою.

Технологія позитивного рефреймінгу передбачає ідентифікацію та зміну деструктивних когнітивних переконань та їх повторну інтеграцію в наявні когнітивні схеми. Зокрема, вона ефективна у роботі з такими когнітивними переконаннями як надмірна персоналізація (сприйняття всього на свій рахунок), схильність до поширення одного випадку на всі загалом, перебільшене сприйняття негативної сторони ситуації, зосередженість на негативних переживаннях, навішування ярликів пов'язаних з певними рисами чи характеристиками. Замість формування поведінкової стратегії, що заважає справлятися з життєвими проблемами дана технологія дозволяє змінити хід мислення та як наслідок характерну для особистості поведінку, що й веде до отримання нових результатів. Водночас дана технологія допомагає бачити цінний досвід і можливості за на перший погляд негативними ситуаціями. Вона корисна для зниження інтенсивності переживання емоцій у конфліктній ситуації шляхом дистанціювання від неї та уникнення нагнітання ситуації. Також, допомагає знайти причини для вдячності у будь-якій ситуації.

Медитативна практика пов'язана із пробудженням почуття любові характеризується зосередженістю на внутрішніх позитивних переживаннях і об'єктах теплих почуттів. Також, вона допомагає розвинути добре та співчутливе відношення до самих себе.

Входження в медитацію передбачає сповільнене дихання з концентрацією уваги на ньому та поступове розслаблення тіла для входження у змінений стан свідомості.

Далі пропонується уявити людину, яка асоціюється з безумовним прийняттям і любов'ю до учасника заняття та візуалізувати потік любові, турботи й доброти спрямований на молоду людину. Пропонується відзначити відчуття, які виникають при контакті з любов'ю спрямованою в їх сторону.

Важливий внутрішній дозвіл зануритися у потік любові не залежно від того чи відчувається вона заслуженою. Пропонується уявити, як дані почуття огортають з усіх сторін і зігрівають зовні, поступово наповняючи всередині.

У випадку виникнення труднощів з візуалізацією людини, яка переживає до відвідувачів заняття любов пропонується уявити когось, хто добре до них ставиться. Головна суть полягає у прийнятті позитиву зі сторони іншої людини.

Наступний етап полягає у тому, щоб перетворитися самим на джерело цієї любові й доброти та спрямувати їх спочатку на когось одного, а потім на всіх інших. Важливе насичення цим почуттям любові й перетворення на особу, що здатна її транслювати для інших людей.

На завершення медитації пропонується зосередитися на любові у власному серці та зануритися у дане відчуття повністю.

Очікувані результати: визначення думок, які погіршують стан самотніх студентів; переоцінка ставлення до самотності; визначення причин для вдячності даному стану та ситуації через розкриття власних сильних сторін у даний період; переформатування власного сприйняття та оцінки стану самотності.

Заняття 3. Тема: Які переконання допоможуть простіше переживати самотність

Цілі заняття: трансформація деструктивних переконань пов'язаних із підвищенням рівня інтенсивності болісного переживання самотності.

Методи і технології: психоедукація щодо ролі переконань у формуванні ставлення до ситуації самотності; когнітивна реструктуризація; експерименти спрямовані на тестування нових способів реагування.

Процес реструктуризації когнітивних переконань передбачає роботу над способом мислення. Вона допомагає змінити перспективу бачення ситуації та відношення до неї. За допомогою даної технології можна перетворити шкідливі переконання на конструктивні. Для цього їх потрібно піддати сумніву, критично проаналізувати та сформувані альтернативні варіанти ставлення до себе і самотності. Як наслідок зменшується інтенсивність прояву негативних емоцій породжених попереднім відношенням до ситуації самотності. Результатом використання даної технології служить і покращення ставлення до неї.

Метод сократівського діалогу призначений для пошуку підтверджень щодо істинності нових альтернативних думок і переконань. Запитання ставляться до того моменту, поки не буде достатньої впевненості в їх правильності. Зокрема, відбувається навчання даному методу для використання у повсякденному житті. Найбільш доречним є його використання у ситуаціях виникнення тривоги і сумнівів, а також для аналізу причин формування певного ставлення до ситуації й виявлення компонентів впливу на які дозволяє його змінити.

Уникнення когнітивних помилок сприяє формуванню позитивного відношення до самотності та її адекватній інтерпретації. Зокрема, робота спрямована на зменшення схильності до прокручування подумки найгірших сценаріїв розвитку подій, зміщення фокусу уваги з крайнощів на серединні варіанти, зменшення проявів знецінення й самокритики, перебільшення значення та патовості поточної ситуації. У процесі роботи з ними виявляються застарілі уявлення про себе та світ, які заважають адекватно реагувати на зміни поточної ситуації і адаптуватися до них. Пошук доказів їх істинності може посіяти сумніви в їх правдивості та необхідності й тим самим допомогти сформувані альтернативні способи інтерпретації реальності та самотності зокрема.

Робота з емоційним компонентом мислення допомагає зменшити прояв жалю до себе, розчарування та фрустрації у ситуації самотності, оскільки щодо неї починають виникати і позитивні почуття після переосмислення підходу до її сприйняття. Завдяки використанню даної технології учасники вчаться брати паузу, справлятися з власними думками, переглядати їх в моменті та як наслідок змінювати свою емоційну реакцію на ситуацію пов'язану з їх виникненням.

На першому етапі учасникам пропонується виписати всі припущення щодо причин власної самотності та думки пов'язані з її тлумаченням для себе й інших. Другий крок передбачає виявлення думки чи переконання, що найбільш негативно позначається на емоційному рівні реагування на ситуацію самотності. Пропонується першим розібрати переконання, яке пов'язано з найбільш болісним шляхом переживанням самотності. У випадку труднощів з виявленням ключового деструктивного переконання потрібно пригадати найбільш виражену емоцію пов'язану з переживанням стану самотності та пригадати думки, які її супроводжують. Зокрема, акцент робиться на ситуації пов'язані з найбільш вираженою ворожістю, провинною, панікою щодо відсутності перспективи побудови близьких відносин у майбутньому. Потім аналізуються думки після виникнення яких емоція починає наростати та доходити до рівня її пікового переживання. Останній етап виконання даного кроку пов'язаний з виявленням переконання, яке стоїть за визначеною емоційною реакцією. Останній крок у даній технології передбачає пошук інших точок зору на ситуацію та її переосмислення. Він допомагає дистанціюватися від ситуації та змінити перспективу її бачення. У цьому можуть допомогти додаткові інструменти, які за потреби озвучуються учасникам заняття.

Очікувані результати: критична переоцінка переконань, що лежать в основі використання неефективних копінг-стратегій характерних для переживання самотності; визначення нового способу пояснення ситуації самотності, розробка плану підтвердження нових поглядів на досліджуваний стан.

Заняття 4. Тема: Як розвинути навички, що допоможуть подолати самотність?

Цілі заняття: розвиток навичок комунікації (встановлення та підтримання контактів; висловлення своїх потреб) та налагодження міжособистісних стосунків.

Методи і технології: психоедукація щодо соціальних навичок, вправи на викликання певних емоцій, встановлення контакту, приємні видит соціальної активності, самопрезентація, визначення меж у взаємодії.

Даний тренінг фокусується на розвитку соціальних навичок, а також обговоренню принципів ефективної комунікації з іншими. На початку зустрічі обговорюються проблеми соціальної взаємодії з якими зустрілися самі учасники, а далі шляхом навчання пояснюються психологічні засади побудови стосунків, повідомлення про власні потреби й слухання у процесі взаємодії. Найбільший акцент робиться на встановлення контакту для початку розмови та прояву інтересу до іншої людини, що може завершитися продовженням стосунків.

Перша частина охоплює переоцінку власних вірувань пов'язаних із процесом побудови стосунків і самого процесу комунікації. Виявляються характерні для не ефективних підходів до спілкування переконання та когнітивні помилки, що далі протягом заняття змінюються. Зокрема, здійснюється пошук альтернативних способів мислення спрямованих на зниження рівня тривоги і напруги у ситуаціях соціальної взаємодії. Замість них формуються нові твердження та відбувається тестування їх ефективності під час подальшої взаємодії з іншими людьми.

Наступний етап полягає у зміщенні фокусу уваги з ситуацій та проявів пов'язаних з давніми деструктивними вірування на нові. Для цього формулюються нові гіпотези щодо ставлення до себе та особливостей побудови комунікативного контакту з подальшою їх перевіркою в ході експериментів. Додатково здійснюється фіксація ситуацій та ознак пов'язаних із підтвердженням хибності старих переконань.

Третій блок заняття охоплює роботу з соціальними ситуаціями, які породжують найбільш виражені емоційні реакції. Для поступового зниження рівня тривоги перед ними використовується технологія експозиції та послідовного наближення до того, що її викликає. компонент психоедукації передбачає ознайомлення з природою соціальної тривоги та чинниками підтримуючими характерні для неї прояви. завдяки поступовому зануренню в стресогенні ситуації можлива поступова зміна реакції на стрес пов'язаний із самотністю чи ситуаціями

спілкування з іншими. Знижується рівень тривожності, підвищується впевненість у собі та полегшується процес комунікації.

Останній тематичний блок заняття присвячений відпрацюванню практичних навичок потрібних для легкого встановлення довірливого контакту з іншою людиною, донесення своєї думки та завершення контакту з можливістю його подальшого відновлення та підтримання, що важливо для побудови дружніх взаємин і попередження гострого переживання самотності у майбутньому. Під час участі у ситуативних іграх відпрацьовуються ситуації знайомства на основі обговорення загальноприйнятих тем. Обговорюються принципи активного слухання та усвідомлення потреб партнера в процесі комунікації. Аналізується зв'язок між провідним типом мислення та базовими переконаннями і невербальними засобами комунікації, які найчастіше використовуються під час взаємодії. Пояснюється їх вплив на співрозмовника. Опрацьовуються засоби підтримання розмови.

Також, наголошується на способах ефективного і конвективного завершення розмови, підбиття та узагальнення її підсумків і пошуку тем для подальшого обговорення. Робиться акцент на способах отримання нового позитивного досвіду від міжособистісної взаємодії. готуються розмовні теми для їх використання і тестування у ситуаціях нових знайомств. На завершення заняття обговорюються шляхи підвищення соціальної активності та методи її підтримання на достатньому рівні для уникнення повторних негативних переживань пов'язаних із важким переживанням самотності.

Очікувані результати: зниження рівня тривоги перед соціальними контактами; активізація розбудови та розширення соціальної мережі.

Заняття 5. Тема: Як справлятися з самотністю?

Цілі заняття: формування копінг-стратегій необхідних для подолання породженого переживанням самотності стресу.

Методи і технології: психоедукація щодо копінг-стратегій; вправи на їх практичне використання шляхом моделювання різних ситуацій, дискусії та обговорення.

Перший блок заняття охоплює навчання активним стратегіям подолання стресу породженого ситуацією переживання самотності. Обговорюються бар'єри пов'язані з соціальною взаємодією підтримуючі переживання самотності. Наголошується на важливості опрацювання внутрішніх блоків пов'язаних з її деструктивним сприйняттям і низькою соціальною активністю. Відбувається навчання методам саморегуляції та самостійного розв'язання власних проблем [50]. Учасники відпрацьовують алгоритм подолання труднощів і обговорюють принципи його використання у повсякденному житті.

Наступний блок присвячується питанню пошуку друзів. Зокрема, здійснюється аналіз поточних відносин і складається план їх розвитку та покращення. Водночас обговорюються шляхи розширення кола друзів і способи досягнення даної мети. Всі наявні стосунки аналізуються крізь призму їх впливу на задоволення особистісних потреб і надання психоемоційної підтримки самотній особистості. Також, аналізується взаємообмін всередині даних відносин. Психоедукація охоплює питання сумісності у взаємовідносинах. пропонуються стратегії покращення вже наявних і розвитку нових стосунків на емоційному та поведінковому рівнях [51].

Блок управління емоціями сфокусований на опрацюванні навичок саморегуляції. Учасники вчаться змінювати власний стан і настрій шляхом використання різних тілесних, когнітивних і поведінкових методів. До цього визначається комплексний підхід вирішення поточних труднощів в емоційній сфері. Зокрема, учасники вчаться планувати ті заняття, які допоможуть їх покращити їх настрій.

Також, відбувається навчання методам розслаблення і заспокоєння. Досліджуються причини появи неприємних емоцій, а також шляхи їх проживання. Учасники заняття опановують техніки швидкого зниження інтенсивності переживання актуальних емоцій і виділення накопиченого. Основна мета полягає у поверненні контролю над власним станом і поведінковими проявами характерних для ситуації самотності емоцій у поєднанні з відновленням внутрішньої гармонії у емоційному світі учасників програми. Завдяки володінню засобами, які сприяють

швидкій релаксації можливе скорочення тривалості перебування в негативно-забарвлених емоційних станах.

Технології пов'язані з уважністю лягли в основу методів емоційної саморегуляції розроблених на основі когнітивно-поведінкової терапії. саме уважне ставлення до себе допомагає розпізнавати емоції у момент їх виникнення і не допускати їх ескалації. Завдяки цьому з ними можна легко справлятися на етапі, коли вони ще ледь помітні. Також, практики цієї групи технологій регуляції власних переживань допомагають змістити увагу від тривожних і нагнітаючих думок до адаптивного способу мислення, що веде до використання ефективних поведінкових моделей.

Підвищення рівня толерантності до стресу допомагає менш інтенсивно реагувати на ситуації переживання самотності й краще справлятися з фрустраційними переживаннями. Водночас простіше відношення до невизначеності додає впевненості у процесі знайомства і спілкування. Підвищення рівня стресостійкості допомагає виявити за емоціями власні потреби, знайти спосіб їх задоволення та турботи про себе.

Навички емоційної саморегуляції загалом пов'язані з відновленням душевного спокою не залежно від зовнішніх обставин, зміцненням внутрішньої опори та стабілізацією власного стану навіть у випадку продовження перебування на одинці. Відтак, їх опанування дозволить надавати собі потрібну увагу і підтримку навіть без допомоги інших людей.

Очікувані результати: підвищення здатності до емоційної саморегуляції та використання ефективних копінг-стратегій у ситуаціях переживання самотності й соціальної тривожності.

Заняття 6. Тема: Які наступні кроки?

Цілі заняття: профілактика повторення прояву тривалого складного переживання самотності.

Методи і технології: психоедукація щодо переживання самотності; вправи на їх практичне використання шляхом дискусії, моделювання ситуацій повторного переживання самотності.

Дане заняття передбачає обговорення з учасниками програми їх дій майбутніх у випадку повторного переживання самотності з урахуванням всіх здобутих знань і сформованих навичок. Основний акцент робиться на методах самопідтримки, прояву доброти щодо себе, збереження соціальної активності на комфортному рівні та формуванню особистого кола психоемоційної підтримки з близьких, надійних та безпечних людей до яких можна звернутися за потреби. Також, розписуються конкретні кроки у випадку, коли людина знову залишається сама з переліком видів активностей якими можна зайнятися в цей час. Аналізуються результати участі в тренінгах і прогрес у досягненні виокремлених на початку програми цілей.

Очікувані результати: наявність плану попередження негативного переживання самотності у майбутньому протягом тривалого періоду часу.

Висновки до розділу 3

Методи психологічної допомоги студентам, які переживають самотність у період війни охоплюють як індивідуальні, так і групові форми роботи. Зокрема, вона може надаватися в процесі консультування, психотерапевтичного процесу, роботи під час участі в соціально-психологічних тренінгах. Для отримання якісного і довготривалого ефекту потрібно використовувати комплексний підхід до розв'язання актуальної проблеми пов'язаної з гострим переживанням самотності.

Для зниження інтенсивності її переживання доцільним буде працювати над зміцненням почуття внутрішньої цінності й самодостатності. На когнітивному рівні потрібно приділити увагу роботі з деструктивними переконаннями, які пов'язані з самотністю та її поясненням собі. Емоційний компонент охоплюватиме розвиток навичок стабілізації власного стану й надання собі достатньої психоемоційної підтримки. Поведінковий компонент передбачатиме закладення у власний графік різного роду занять пов'язаних з відчуттям радості та задоволення. Наступний етап планується зосередити на пошуку соціальної підтримки і розширенні кола спілкування.

Програма формування нових і ефективних стратегій подолання стресу породженого самотністю передбачатиме участь студентів із високим і середнім рівнем переживання самотності у серії тренінгів. Загалом дана програма охоплюватиме 6 занять регулярність яких становить одна зустріч в тиждень. Тривалість кожного заняття дорівнюватиме 1,5 години. Основою для розробки даної програми виступатимуть розглянуті у першому підрозділі технології та методи зниження інтенсивності й важкості переживання самотності. Кожне заняття починатиметься з аналізу поточного стану та визначення очікувань щодо нього, а завершується рефлексією. Максимальна кількість учасників групи - 12 осіб. Склад сталий. Група закритого типу. Робота відбуватиметься на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Для цього використовуватимуться дискусії, самоспостереження, виконання домашніх завдань, тестування нових ідей, визначення нових стратегій поведінки та умов для їх інтеграції у повсякденне життя.

ВИСНОВКИ

Самотність розглядається як нормальний досвід, який веде людину до досягнення глибшої самосвідомості, часу для творчості, можливості досягти самореалізації та дослідити сенс життя. Однак досвід самотності, також, неприємний, болісний і тривожний. Самотність може призвести до того, що люди занурюються у відносини залежності, слідує вказівкам, наслідуванню, уподібнюючись іншим і прагнучи до влади та статусу. Досліджуваний феномен репрезентує розбіжність між соціальними відносинами, які б задовольнили соціальні потреби людини, і тими, якими людина насправді насолоджується або які являються доступними для неї. Соціальний аспект самотності пов'язаний з тим, що не всі доступні соціальні стосунки та контакти однаково задовольняють соціальні потреби особистості, що пов'язано з їх суб'єктивною оцінкою та призмою когнітивних переконань через яку сприймається соціальна сфера життя. Зокрема, у рамках даного дослідження показниками самотності являється відсутність, мала кількість, низька якість та нездатність до задоволення соціальних потреб поточних і доступних досліджуваним відносин. Водночас, одним із основних критеріїв визначення переживання самотності виступає розбіжність між потребою у стосунках і спілкуванні та доступними ресурсами для їх задоволення. Доступність осіб з соціальної мережі в моменти прийняття важливих рішень, можливість попросити про допомогу та підтримку й отримати їх визначають рівень самотності особистості.

Когнітивний показник самотності пов'язаний з оцінкою соціальних відносин як нечисленних чи недостатньо якісних і таких, що не забезпечують задоволення соціальних потреб. Характер інтерпретації сприйнятого досвіду самотності безпосередньо впливає на його переживання. Звідси впливає висновок про індивідуальне пояснення власного досвіду, причинно-наслідкових зв'язків його виникнення та сенсу, як додаткові змістовні показники переживання самотності на когнітивному рівні.

Емоційний показник переживання самотності пов'язаний із емоційним забарвленням досліджуваного стану, що переважно являється неприємним,

негативним і болісним. Водночас провідний настрій вказує на емоційне забарвлення життя студентів загалом і характеризує рівень страждання якого завдає відсутність можливості задовольнити власні соціальні потреби чи недостатній рівень їх задоволення. Одним із головних показників переживання самотності являється соціальний біль, що пов'язаний з неприємними відчуттями та емоціями породженими актуалізованою потребою в пошуку соціальних контактів і взаємодій. Зокрема, індикаторами самотності на емоційному рівні виступатимуть сум, розчарування, здивування, втома, безіменний страх, втрата інтересу, відчуття покинутості та ізоляції, загубленість, неможливість приналежності, відсутність чи неможливість отримати задоволення від соціальної взаємодії, відсутність відчуття взаємності у стосунках. Однак, значною мірою переживання самотності відбувається на дорефлексивному, афективному рівні, що ускладнює вербалізацію пов'язаних з нею емоцій та почуттів.

Поведінкові показники самотності пов'язані з соціальною ізоляцією, відсутністю достатньої кількості соціальних взаємодій, низьким рівнем включеності у процес комунікації, пошуком нових знайомств і стосунків, замкненість у собі, відстороненість від інших людей та оточуючого світу, малослівність, надання переваги перебуванню на одинці або навпаки занадто часте відвідування вечірок та інших людних подій, формальність взаємодії з новими людьми, перегляд фото чи інших нагадувань про людину з якою втрачені близькі стосунки, що й породило відчуття самотності.

Копінг-стратегії розглядалися як чинник переживання самотності й серед них нами виокремлено асертивну поведінку, пошук соціальних контактів, пошук соціальної підтримки, інстинктивну поведінку, уникнення, антисоціальну поведінку, агресивну, обережну поведінку, що можуть залежно від ситуації як ускладнювати, так і полегшувати процес переживання самотності. Водночас до конструктивних стратегій переживання самотності ми відносимо асертивну поведінку, пошук соціальних контактів і соціальної підтримки, а також обережну поведінку. Тоді як інстинктивну поведінку, уникнення, антисоціальну та агресивну поведінку класифікуємо як деструктивні копінг-стратегії, які негативно впливають на

переживання самотності. Когнітивні показники копінг-стратегій пов'язані з переоцінкою самотності та способів її інтерпретації, емоційні показники самотності охоплюють прийняття болісних переживань, втечу від них та їх переживання. Водночас для поведінкових показників копінг-стратегій як чинників переживання самотності належать прояви асертивної поведінки, пошук соціальних контактів, пошук соціальної підтримки, інстинктивну, антисоціальну, агресивну та обережну поведінку.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що половина учасників переживає самотність у різних аспектах студентського життя. Зокрема, менше чверті опитуваних переживають самотність високої інтенсивності, понад половина опитаних мають помірні показники самотності, незначна частка респондентів відрізняються низькими значеннями переживання самотності. Щодо частоти переживання самотності, високі показники отримали понад чверть досліджуваних, середні значення за результатами анкетування отримала половина респондентів і частина учасників опитування отримали низький результат частоти переживання самотності. Частина респондентів переживає самотність гостро та болісно, вони описують в своїх анкетах цей досвід як неприємний та пов'язаний з відчуттями покинутості, непотрібності, ізолюваності та розчаруванням. Дослідження копінг-стратегій характерних для подолання стресу пов'язаного із переживанням самотності свідчить, що студенти найчастіше вдаються до наполегливості, пошуку соціальних контактів і підтримки та обережних дій. Домінуючими копінг-стратегіями у осіб з високим рівнем самотності виступають уникнення ситуацій нагадування про самотність, інстинктивні, агресивні та обережні дії. Незначну частку займає пошук соціальної підтримки. Дані стратегії та наслідки їх використання тільки ускладнюють процес переживання самотності. Водночас для середнього рівня інтенсивності прояву самотності характерне використання таких копінг-стратегій як інстинктивні та обережні дії, а також пошук нових контактів, що частково допомагає полегшити досліджуваний стан. Для низького рівня інтенсивності переживання самотності характерні пошук соціальної підтримки і контактів, а також наполегливість. Дані копінг-стратегії сприяють збереженню і

розширенню соціальної мережі, що в підсумку дає відчуття полегшення й зниження інтенсивності переживання самотності.

Програма формування нових і ефективних стратегій подолання стресу породженого самотністю передбачатиме участь студентів із високим і середнім рівнем переживання самотності у серії тренінгів. Загалом дана програма охоплюватиме 6 занять регулярність яких становить одна зустріч в тиждень. Тривалість кожного заняття дорівнює 1,5 години. Основою для розробки даної програми виступають розглянуті у третьому розділі технології та методи зниження інтенсивності та важкості переживання самотності. Робота відбуватиметься на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Для цього використовуватимуться дискусії, самоспостереження, виконання домашніх завдань, тестування нових ідей, визначення нових стратегій поведінки та умов для їх інтеграції у повсякденне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. Вісник Національного університету оборони України, 2020. С.13-18.
2. Власенко К., Гайсонюк Н. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу. Матеріали конференцій МНЛ, (22 грудня 2023 р., м. Чернівці), 2023. С. 366-369.
3. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 45-48.
4. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2, 2022. С. 109-116.
5. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології, 1, 2020. С. 23-30.
6. Ковальчук Ю. Ю., Лящ О. П. Прояв копінг-стратегії в кризовій ситуації юнаків. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ, 2022. С. 222-224.
7. Корчук В., Колєватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. Вісник Львівського університету, 37, 2021. С. 50-56.
8. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 65, 2022. С. 138-153.
9. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. Психологія: реальність і перспективи, 15, 2020. С. 104-110.
10. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 1 (10), 2023. С. 72-79.

11. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК», 1 (69), 2023. С. 253-260.
12. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 3, 2023. С. 76-79.
13. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 68, 2023. С. 236-251.
14. Подорожний В. Г., Нетичук Ю. М. Дослідження переживання самотності студентів під час війни. Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ, 2022. С. 190-192.
15. Ребуха Л. З., Савіцька В. В. Життєстійке ставлення студентів до сприйняття та оцінки кризових ситуацій. Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ, 2022. С. 33-35.
16. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33(72), 2022. С. 84-88.
17. Скрипник Н. Г. Особистісні ресурси адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ, 2022. С. 192-194.
18. Стельмачук К., Мороз О., Грабовська С., Партико Т. Особистісні диспозиції як чинник вибору копінг-стратегії в складних ситуаціях. Insight: the psychological dimensions of society, 10, 2023. С. 40-65.
19. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1, 2021. С. 47-53.
20. Степура Є. В. Зв'язок щастя й оптимізму з особливостями переживання самотності. Габітус, 52, 2023. С. 179-184.

21. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2022. С. 50-54.
22. Фролова Н. В., Дмитриковська А. С. Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1, 2020. С. 101-108.
23. Хавула Р. Психологічний аналіз самотності та усамітнення в юнацькому віці. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 51, 2018. С. 115-120.
24. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами, 1, 2021. С. 98-107.
25. American Psychological Association. Coping Strategy. In APA Dictionary of Psychology. 2020. <https://dictionary.apa.org/coping-strategy>.
26. Andersson L. Loneliness research and interventions: A review of the literature. Aging & mental health, 2(4), 1998. Pp. 264-274.
27. Barjaková M., Garner A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review. Social Science & Medicine, 2023. Pp. 116-163.
28. Barreto M., Victor C., Hammond C., Eccles A., Richins M. T., Qualter P. Loneliness around the world: age, gender, and cultural differences in loneliness. Pers Individ Dif. 2020. Pp. 169-1166. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
29. Child S. T., Lawton L. Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: associations with personal networks and social participation. Aging & Mental Health, 23, 2019. Pp. 196–204.
30. Çiçek I. Mediating Role of Self-Esteem in the Association between Loneliness and Psychological and Subjective Well-Being in University Students. International Journal of Contemporary Educational Research, 8 (2), 2021. Pp. 83-97.
31. Dahlberg L. Loneliness during the COVID-19 pandemic. Aging & mental health, 25 (7), 2021. Pp.1161-1164.
32. De Jong Gierveld J., Kamphuls F. The development of a Rasch-type loneliness scale. Applied Psychological Measurement, 9, 1985. Pp. 289–299.

33. De Jong Gierveld J., Van Tilburg T. A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28, 2006. Pp. 582–598.
34. De la Fuente J., et al. Differential effect of level of self-regulation and mindfulness training on coping strategies used by university students. *International journal of environmental research and public health* 15.10, 2018. Pp. 22-30.
35. De Villa J. A., Manalo F. K. B. Secondary teachers' preparation, challenges, and coping mechanism in the pre-implementation of distance learning in the new normal. *IOER International Multidisciplinary Research Journal*, 2(3), 2020. Pp. 144-154.
36. Diehl K., Jansen C., Ishchanova K., Hilger-Kolb J. Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *Int J Environ Res Public Health*. 15(9), 2018. Pp. 18-65.
37. Domènech-Abella J., Mundó J., Haro J. M., Rubio-Valera M. Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 246, 2019. Pp. 82–88.
38. Eccles A. M., Qualter P. Alleviating loneliness in young people—a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 2021. Pp. 17-33.
39. Freire C., Ferradás M. M., Núñez J. C., Valle A. Coping flexibility and eudaimonic well-being in university students. *Scand. J. Psychol.* 59, 2018. Pp. 433–442. doi: 10.1111/sjop.12458
40. Freire C., Ferradás M. M., Núñez J. C., Valle A., Vallejo G. Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: the mediating/moderating role of self-efficacy. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16: 2019. 48 p. doi: 10.3390/ijerph16010048
41. Gabrys R. L., Tabri H., Anisman N., Matheson K. Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: the cognitive control and flexibility questionnaire. *Front. Psychol.* 9: 2018. Pp. 22-19. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02219

42. Golemis A., Voitsidis P., Parlapani E., Nikopoulou V. A., Tsipropoulou V., Karamouzi P., Giazkoulidou A., Dimitriadou A., Kafetzopoulou C., Holeva V., Diakogiannis I. Young adults' coping strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine in Greece. *Health Promot Int.* 2022 Feb 17; 37 p.
43. Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *Eur. J. Teach. Educ.* 42, 2019. Pp. 375–390. doi: 10.1080/02619768.2019.1576629
44. Hasselle A. J., Schwartz L. E., Berlin K. S., Howell K. H. A latent profile analysis of coping responses to individuals' most traumatic event: associations with adaptive and maladaptive mental health outcomes. *Anxiety Stress Copin* 32, 2019. Pp. 626–640. doi: 10.1080/10615806.2019.1638733
45. Hawkley L. C., Buecker S., Kaiser T., Luhmann M. Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International journal of behavioral development*, 46(1), 2022. Pp. 39-49.
46. Hysing M., Petrie K. J., Bøe T, Lønning K. J., Sivertsen B. Only the lonely: a study of loneliness among university students in Norway. *Clin Psychol Eur.* 2(1). 2020. Pp. 1-16.
47. Käll A., Jägholm S., Hesser H., Andersson F., Mathaldi A., Norkvist B. T., Andersson G. Internet-based cognitive behavior therapy for loneliness: a pilot randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 51(1), 2020. Pp. 54-68.
48. Käll A., Shafran R., Lindegaard T., Bennett S., Cooper Z., Coughtrey A., Andersson G. A common elements approach to the development of a modular cognitive behavioral theory for chronic loneliness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 2020. 269 p.
49. Karaoglan Yilmaz F. G., Avcı U., Yilmaz R. The role of loneliness and aggression on smartphone addiction among university students. *Current psychology*, 42(21). 2023. Pp. 17909-17917.
50. Kasar K. S., Karaman E. Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Geriatric Nursing*, 42(5), 2021. Pp. 1222-1229.

51. Kerr N. A., Stanley T. B. Revisiting the social stigma of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 171, 2021. Pp. 110-482.
52. Killgore W. D. S., Cloonan S. A., Taylor E. C., Dailey N. S. Loneliness: a signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 2020. Pp. 113-117.
53. Kroeber T. C. The coping functions of the ego mechanisms. In *The study of lives*. Routledge. 2023. Pp. 178-198.
54. Labrague L. J., Santos J. A. A. D. I., Falguera C. Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Research Square*; 2021. DOI: 10.21203/rs.3.rs-93878/v2.
55. Lam J. A., Murray E. R., Yu K. E., Ramsey M., Nguyen T. T., Mishra J., Lee E. E. Neurobiology of loneliness: a systematic review. *Neuropsychopharmacology*, 46(11), 2021. Pp. 1873-1887.
56. Lanin D. G., Guyll M., Cornish M. A., Vogel D. L., Madon S. The importance of counseling self-efficacy: physiologic stress in student helpers. *J. College Stud. Psychother.* 33, 2019. Pp. 14–24. doi: 10.1080/87568225.2018.1424598
57. Laslo-Roth R., Bareket-Bojmel L., Margalit M. Loneliness experience during distance learning among college students with ADHD: the mediating role of perceived support and hope. *European Journal of Special Needs Education*, 37(2), 2022. Pp. 220-234.
58. Lim M. H., Eres R., Vasan S. Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55, 2020. Pp. 793-810.
59. Lim M. H., Holt-Lunstad J., Badcock J. C. Loneliness: contemporary insights into causes, correlates, and consequences. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 55, 2020. Pp. 789-791.
60. Liu H., Zhang M., Yang Q., Yu B. Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 55(2). 2020. Pp. 251-257.

61. Mann F., Bone J. K., Lloyd-Evans B., et al. A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 52(6), 2017. Pp. 627-638.
62. Motta V. Key concept: loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), 2021. Pp. 71-81.
63. Paralkar M. A., Knutson A. Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. *Journal of American College Health*, 71(7), 2023. Pp. 2208-2216.
64. Rokach A. Effective coping with loneliness: a review. *Open Journal of Depression*, 07, 2018. Pp. 61–72.
65. Saeidi M., Khalatbari J., Ghorbanshiroudi S., Abolghasemi S. Cognitive behavioral therapy and compassion focused therapy on loneliness of women on the verge of divorce. 2022. 157 p.
66. Salo A. E., Junttila N., Vauras M. Social and emotional loneliness: longitudinal stability, interdependence, and intergenerational transmission among boys and girls. *Fam Relat.* 69(1), 2020. Pp. 151-165.
67. Scharp K. M., Dorrance Hall E. Examining the relationship between undergraduate student parent social support-seeking factors, stress, and somatic symptoms: a two-model comparison of direct and indirect effects. *Health Commun.* 34, 2019, Pp. 54–64. doi: 10.1080/10410236.2017.1384427
68. Singh A., Khess C. R. J., Ali A., Gujar N. M. Loneliness, social anxiety, social support, and internet addiction among postgraduate college students. *Open J Psychiatry Allied Sci.* 11(1), 2020. Pp. 10-13.
69. Singh L. B., Kumar A., Srivastava S. Academic burnout and student engagement: a moderated mediation model of internal locus of control and loneliness. *Journal of International Education in Business*, 14(2), 2021. Pp. 219-239.
70. Taipalus T., Seppänen V., Pirhonen M. Uncertainty in information system development: Causes, effects, and coping mechanisms. *Journal of Systems and Software*, 168, 2020, Pp. 110-655.

71. Thomas L., Orme E., Kerrigan F. Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers & Education*, 146, 2020. Pp. 103-754.
72. Thompson N. J., Fiorillo D., Rothbaum B. O., Ressler K. J., Michopoulos V. Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 225, 2018. Pp. 153–159.
73. Twenge J. M., Haidt J., Blake A. B., McAllister C., Lemon H., Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence*, 93, 2021. Pp. 257-269.
74. Wawera A. S., McCamley A. Loneliness among international students in the UK. *Journal of Further and Higher Education*, 44(9), 2020. Pp. 1262-1274.
75. Wootton R. E., Greenstone H. S., Abdellaoui A., Denys D., Verweij K. J., Munafò M. R., et al. Bidirectional effects between loneliness, smoking and alcohol use: evidence from a Mendelian randomization study. *Addiction*.116(2), 2021. Pp. 400–406.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета вивчення копінг-стратегій як чинників переживання самотності у студентів

Запрошую вас взяти участь у дослідженні особливостей переживання студентами самотності у період повномасштабного вторгнення. Прошу надати чесні та відкриті відповіді на поставлені запитання. Ваші відповіді будуть використані в узагальненому вигляді із дотриманням принципів конфіденційності.

Текст анкети

ПІБ _____

Ваш вік _____

Ваша стать _____

Де навчаєтесь? _____

Яка у вас спеціальність? _____

Звідки ви? _____

1. Наскільки часто ви переживаєте самотність?

- Щодня
- Кілька раз в тиждень
- Щотижня
- Кілька раз в місяць
- Щомісяця
- Раз в кілька місяців
- Раз в пів року
- Раз в рік
- Не відчуваю її

2. Коли ви відчуваєте самотність найгостріше?

3. Що для вас являється самотністю?

4. Як ви переживаєте самотність?

5. Що ви думаєте про власну самотність?

6. Як ви собі пояснюєте свою самотність?

7. Як ви зазвичай звикли поводитись у період самотності?

8. Що допомагає вам справлятися з самотністю?

9. Чи змінилося ваше переживання самотності з початком повномасштабного вторгнення?

10. Які почуття ви пов'язуєте з самотністю?

11. Які емоції характерні для вас в період самотності?

12. Як самотність впливає на ваші рішення?

13. Як ви сприймаєте себе у період самотності?

14. Як змінюється ваша поведінка у періоди самотності?

15. Які дії характерні для вас в період самотності?

16. Чим ви займаєтеся в період самотності?

17. Яких заходів ви вживаєте для полегшення переживання самотності?

18. Чим ви займаєте свій час у період самотності?

19. Чого ви найбільше бажаєте у період самотності?

20. Які наміри у вас виникають у період самотності?

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення - це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності».

В рамках евдемоністичного підходу, К. Ріфф розроблено багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Методика

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден

1.	Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.						
2.	Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.						
3.	Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.						
4.	Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.						
5.	Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.						
6.	Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.						
7.	Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.						
8.	Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.						

9.	Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.						
10.	В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.						
11.	Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.						
12.	Загалом я впевнений у собі.						
13.	Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.						
14.	На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.						
15.	Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.						
16.	Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.						
17.	Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.						

18.	Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.						
19.	Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.						
20.	Мене турбує те, що думають про мене інші.						
21.	Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.						
22.	Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.						
23.	Моє життя має сенс.						
24.	Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.						
25.	Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.						
26.	Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.						
27.	Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.						

28.	Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.						
29.	Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними						
30.	Загалом я собі подобаюсь.						
31.	У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.						
32.	На мене впливають сильні люди.						
33.	Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.						
34.	Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.						
35.	Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.						
36.	Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.						
37.	Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.						

38.	Людам рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.						
39.	Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.						
40.	На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.						
41.	Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.						
42.	Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.						
43.	Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.						
44.	Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей						
45.	Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.						
46.	Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.						
47.	Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.						

48.	Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.						
49.	Навколишні вважають мене чуйною людиною						
50.	Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.						
51.	Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.						
52.	У мене є відчуття, що з роками я став кращим.						
53.	Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.						
54.	Я заздрю способу життя багатьох людей.						
55.	У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.						
56.	Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.						
57.	Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.						

58.	Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.						
59.	Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.						
60.	Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.						
61.	Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.						
62.	Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.						
63.	Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.						
64.	Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.						
65.	Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.						
66.	Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.						

67.	Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..						
68.	Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.						
69.	Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.						
70.	Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.						
71.	Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.						
72.	У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.						
73.	Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.						
74.	Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.						
75.	Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.						

76.	Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.						
77.	Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.						
78.	Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.						
79.	Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.						
80.	Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.						
81.	Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.						
82.	Старого собаку не навчити новим трюкам.						
83.	Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.						
84.	Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.						

Обробка та інтерпретація результатів

абсолютно не згоден = 1 не згоден = 2 скоріше не згоден = 3 скоріше згоден = 4 згоден = 5 абсолютно згоден = 6. Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала “Автономія”: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала “Управління середовищем”: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала “Особистісне зростання”: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала “Цілі в житті”: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала “Самоприйняття”: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Класичні ключі.

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”.

Високі і нормативні значення. Наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Вміння знаходити компроміси у відносинах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірливих відносин. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

Шкала “Автономія”.

Високі і нормативні значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку й оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями й оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала “Управління середовищем”.

Високі і нормативні значення. Почуття впевненості і компетентності в керуванні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Вміння самому вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності.

Низькі значення. Нездатність впоратися з повсякденними справами. Відчуття неможливості змінити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в керуванні навколишнім світом.

Шкала “Особистісне зростання”.

Високі і нормативні значення. Почуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення протягом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття особистісного прогресу протягом часу. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала “Цілі в житті”.

Високі і нормативні значення. Наявність цілей в життя і почуття осмисленості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Властивість переконань, що надають цілі життю.

Низькі значення. Відсутність цілей у життя і відчуття життя, позбавленого сенсу. Відчуття, що сьогодні і минуле мало осмислене. Відсутність переконань, що додають цілі життю.

Шкала “Самоприйняття”.

Високі і нормативні значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і прийняття всього власного особистісного різноманіття, що включає власні як добрі, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, яким є насправді.

Опитувальник “Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)”

С.Хобфолла

Особистісний опитувальник “SACS” призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки), як типів реакцій особистості людини на подолання стресових ситуацій. Опитувальник запропонований С. Хобфоллом (1994). Опитувальник включає 54 твердження, кожне з них обстежуваний повинен оцінити за 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в стресовій ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей поведінки (стратегії подолання): асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. Обробка отриманих результатів тесту проводиться відповідно до наведеного нижче “ключа”. Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкал із середніми значеннями в досліджуваній групі.

Інструкція: “Уважно прочитайте твердження та **обведіть кружечком** один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить”.

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно	наверяд чи це так	важко відповісти	мабуть , це так	цілком вірно
		1	2	3	4	5
1	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся.	1	2	3	4	5

2	Ви об'єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.	1	2	3	4	5
3	Ви радитеся із друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі.	1	2	3	4	5
4	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику).	1	2	3	4	5
5	Ви покладаетесь на свою інтуїцію.	1	2	3	4	5
6	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона розв'яжеться сама.	1	2	3	4	5
7	Ви намагаєтесь тримати все під контролем, хоча й не показуєте цього іншим.	1	2	3	4	5

8	Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко й рішуче, щоб застати інших зненацька.	1	2	3	4	5
9	Вирішуючи неприємні проблеми, Ви часто виходите із себе й можете "наламати чимало дрів".	1	2	3	4	5
10	Коли хто-небудь із близьких поводить ся із Вами несправедливо, Ви намагаєтесь вести себе так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені.	1	2	3	4	5

11	Ви намагаєтеся допомагати іншим при вирішенні Ваших спільних проблем.	1	2	3	4	5
12	Ви не соромитеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.	1	2	3	4	5
13	Без необхідності Ви не “викладаєтеся” повністю, воліючи заощаджувати свої сили.	1	2	3	4	5
14	Ви часто дивуєтеся тому, що найбільш правильним є саме те рішення, що першим прийшло Вам у голову.	1	2	3	4	5
15	Іноді Ви волієте зайнятися чим завгодно, аби тільки забути про неприємну справу, яку потрібно робити.	1	2	3	4	5
16	Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться “підігравати” іншим або підлаштовуватися під інших людей (трохи “кривити душею”).	1	2	3	4	5
17	У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси вище всього, навіть якщо це зашкодить іншим.	1	2	3	4	5

18	Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто бісять Вас.	1	2	3	4	5
19	Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.	1	2	3	4	5

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно	наверряд чи це так	важко відповісти	мабуть, це так	цілком вірно
		1	2	3	4	5
20	Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди.	1	2	3	4	5
21	У важкі хвилини, для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.	1	2	3	4	5
22	Ви вважаєте, що у всіх випадках краще “сім разів відміряти, перш ніж відрізати”.	1	2	3	4	5
23	Ви часто програєте через те, що не покладаетесь на свої передчуття.	1	2	3	4	5

24	Ви не витрачаєте свою енергію на розв'язання того, що, можливо, саме по собі вирішиться.	1	2	3	4	5
25	Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – “міцний горішок” і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.	1	2	3	4	5
26	Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу й зверхність для зміцнення власного авторитету.	1	2	3	4	5
27	Вас можна назвати запальною людиною.	1	2	3	4	5
28	Вам буває досить важко відповісти відмовою на вимоги або прохання.	1	2	3	4	5
29	Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.	1	2	3	4	5
30	Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.	1	2	3	4	5
31	Ви нічого не приймаєте на віру тому, що думаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути “підводні камені”.	1	2	3	4	5
32	Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.	1	2	3	4	5

33	У конфліктній ситуації Ви переконуете себе й інших, що проблема “не варта й виїденого яйця”.	1	2	3	4	5
34	Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати	1	2	3	4	5

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно 1	навер- д чи це так 2	важко відповіс- ти 3	мабуть, це так 4	цілком вірно 5
	свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).					
35	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне й залежне становище.	1	2	3	4	5
36	Ви вважаєте, що краще рішуче й швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж “тягти kota за хвіст”.	1	2	3	4	5
37	Ви легко й спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, при необхідності – сказати “ні” у ситуації емоційного тиску.	1	2	3	4	5
38	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.	1	2	3	4	5

39	Ви думаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.	1	2	3	4	5
40	У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся й волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти.	1	2	3	4	5
41	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати всі можливі варіанти.	1	2	3	4	5
42	Ви по можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості й відповідальності за наслідки.	1	2	3	4	5
43	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити.	1	2	3	4	5
44	Ви шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе.	1	2	3	4	5
45	Брутальність і дурість інших людей часто викликають у Вас лють (виводять Вас із себе).	1	2	3	4	5
46	Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.	1	2	3	4	5
47	Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).	1	2	3	4	5

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно	навіть чи це так	важко відповіс- ти	мабуть, це так	цілком вірно
		1	2	3	4	5
48	Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння й співчуття з боку близьких людей.	1	2	3	4	5
49	Ви думаєте, що у всіх випадках потрібно додержуватися принципу “тихіше їдеш – далі будеш”.	1	2	3	4	5
50	Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.	1	2	3	4	5
51	У конфліктних ситуаціях Ви волієте знайти які-небудь важливі й невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися рішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.	1	2	3	4	5
52	Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися інколи більше, ніж діючи прямо.	1	2	3	4	5
53	Ви дотримуєтеся точки зору, що ціль виправдовує засоби.	1	2	3	4	5

54	У значущих конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним.	1	2	3	4	5
-----------	---	---	---	---	---	---

Ключ для обробки даних до методики SACS

Субшкала	Номера твердження
Асертивні дії:	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ в соціальний контакт:	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки:	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії:	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії:	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення:	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямі дії:	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії:	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії:	9, 18, 27, 36, 45, 54

* Підраховується в зворотному порядку

ШКАЛА СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ (LSNS-R)

СІМ'Я: Беручи до уваги людей, з якими ви пов'язані народженням, шлюбом, усиновленням тощо...

1. Скількох родичів ви бачите або чуєте принаймні раз на місяць?

0 = нікого

1 = одного

2 = двох

3 = трьох або чотирьох 4 = від п'яти до восьми 5 = дев'ять або більше

2. Як часто ви бачитеся або чуєтеся з родичем, з яким у вас найближчий зв'язок?

0 = менше ніж раз на місяць 1 = щомісяця

2 = кілька разів на місяць 3 = щотижня

4 = кілька разів на тиждень 5 = щодня

3. Про скількох родичів ви можете сказати, що відчуваєте себе з ними спокійно, щоб ви могли поговорити про особисті справи?

0 = жодного

1 = один

2 = два

3 = три або чотири

4 = від п'яти до восьми 5 = дев'ять або більше

4. Скількох родичів ви відчуваєте близькими, щоб ви могли покликати їх на допомогу?

0 = немає жодного

1 = один

2 = два

3 = три або чотири

4 = від п'яти до восьми 5 = дев'ять або більше

5. Як часто вони говорять з вами, коли мають прийняти важливе рішення?

0 = ніколи

1 = рідко

2 = іноді

3 = часто

4 = дуже часто 5 = завжди

6. Як часто хтось із ваших родичів доступний для вас, щоб поговорити, коли у вас є потреба прийняти важливе рішення?

0 = ніколи

1 = рідко

2 = іноді

3 = часто

4 = дуже часто 5 = завжди

ДРУЖБА: враховуючи всіх ваших друзів, включаючи тих, хто живе у вашій околиці...

7. Скількох своїх друзів ви бачите або чуєте принаймні раз на місяць?

0 = немає жодного 1 = один

2 = два

3 = три або чотири

4 = від п'яти до восьми 5 = дев'ять або більше

8. Як часто ви бачитеся або чуєте друга, з яким найбільше контактуєте?

0 = менше ніж раз на місяць 1 = щомісяця

2 = кілька разів на місяць 3 = щотижня

4 = кілька разів на тиждень 5 = щодня

9. Зі скількома друзями ви відчуваєте себе спокійно, щоб ви могли говорити про особисті справи?

0 = немає жодного 1 = один

2 = два

3 = три або чотири

4 = від п'яти до восьми 5 = дев'ять або більше

10. Скількох друзів ви відчуваєте близькими, щоб ви могли покликати їх на допомогу?

0 = немає жодного 1 = один

2 = два

3 = три або чотири

4 = від п'яти до восьми 5 = дев'ять або більше

11. Як часто вони розмовляють з вами, коли мають прийняти важливе рішення?

0 = ніколи

1 = рідко

2 = іноді

3 = часто

4 = дуже часто

5 = завжди

12. Як часто хтось із ваших друзів доступний для вас, щоб поговорити, коли у вас є потреба прийняти важливе рішення?

0 = ніколи

1 = рідко

2 = іноді

3 = часто

4 = дуже часто 5 = завжди

Загальний бал обчислюється шляхом знаходження суми всіх елементів. Для LSNS-R, оцінка коливається від 0 до 60. Вища оцінка означає вищу соціальну активність, бали нижче 30 означають низький рівень соціальної активності

Низький рівень соціальної активності: 0; 1; 2.

Високий рівень соціальної активності: 3; 4; 5.