

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

*«Взаємозв'язок проявів переживання
самотності та рівня психічного здоров'я у
молоді»*

Виконала: здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22зс
Спеціальності 053 «Психологія»
Коталевська Т. М.
Керівник: Бикова В. О.,
канд. пед. наук, доцент

Дніпро
2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 65 с., 5 рис., 2 табл., 52 використані джерела, 4 додатки.

Мета роботи — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок проявів переживання самотності з показниками психічного здоров'я, зокрема самооцінкою та тривожністю, у молоді.

Об'єкт дослідження — переживання самотності як психологічний феномен у молодому віці.

Предмет дослідження — взаємозв'язок проявів переживання самотності із самооцінкою та тривожністю як показниками психічного здоров'я у молоді.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Теоретичний етап передбачав аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблем самотності, самооцінки, тривожності та психічного здоров'я особистості. Емпіричний етап було реалізовано шляхом психодіагностичного дослідження та анкетування. Для кількісної обробки даних застосовано методи описової статистики та коефіцієнт кореляції r Пірсона.

Емпіричне дослідження проведено із застосуванням шкали самотності UCLA, шкали самооцінки Розенберга, шкали тривожності Бека та соціально-демографічної анкети. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 22 до 35 років. Збір даних здійснювався через цифрове середовище онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Участь респондентів була добровільною та анонімною.

Теоретична значущість роботи полягає в уточненні уявлень про переживання самотності у молодому віці та зв'язку з психологічними характеристиками особистості. У дослідженні самотність розглядається не лише як дефіцит соціальних контактів, а й як суб'єктивне переживання недостатності емоційної близькості, підтримки та прийняття.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання одержаних даних у психологічному консультуванні та психопрофілактичній роботі з молоддю. Результати дослідження можуть бути корисними під час розробки програм психологічної підтримки для осіб, які переживають самотність, мають знижену самооцінку або підвищений рівень тривожності.

За результатами емпіричного дослідження встановлено виражений зв'язок між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю. Кореляційний аналіз показав сильний негативний взаємозв'язок між рівнем самотності та самооцінкою, що вказує на тенденцію до зниження позитивного ставлення до себе за умови посилення переживання самотності. Також виявлено сильний позитивний взаємозв'язок між самотністю та тривожністю, що свідчить про зростання тривожних проявів у респондентів із вищим рівнем самотності. Додатково зафіксовано негативний зв'язок між самооцінкою та тривожністю, що підтверджує взаємопов'язаність досліджуваних психологічних показників.

Ключові слова: самотність, переживання самотності, самооцінка, тривожність, психічне здоров'я, молодь, психологічне благополуччя.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Коталевської Тетяни Миколаївни
на тему:
«Взаємозв'язок проявів переживання самотності та рівня психічного
здоров'я у молоді»

Коталевська Т. М. Взаємозв'язок між проявами переживання самотності та рівнем психічного здоров'я у молоді. Кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро, 2026.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми переживання самотності у молодому віці та досліджено її взаємозв'язок із самооцінкою і тривожністю як психологічними характеристиками особистості.

Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення феномену самотності, психологічних особливостей молодого віку, а також ролі самооцінки та тривожності у формуванні емоційного стану особистості. Визначено основні психологічні чинники, пов'язані з переживанням самотності.

Емпіричне дослідження проведено із застосуванням психодіагностичних методик: UCLA Loneliness Scale, шкали самооцінки Розенберга, шкали тривожності Бека та соціально-демографічної анкети. У дослідженні взяли участь 40 осіб молодого віку.

За результатами кореляційного аналізу встановлено наявність сильного негативного взаємозв'язку між переживанням самотності та самооцінкою, а також сильного позитивного взаємозв'язку між самотністю та тривожністю. Одержані емпіричні результати свідчать про тісний зв'язок емоційного стану особистості з переживанням самотності у молодому віці.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні та психопрофілактичній роботі з молоддю.

Ключові слова: самотність, переживання самотності, самооцінка, тривожність, психічне здоров'я, молодь, психологічне благополуччя.

SUMMARY

Kotalevska T. M. The Relationship between Experiences of Loneliness and the Level of Mental Health among Young People. Bachelor's thesis in the specialty 053 "Psychology". Alfred Nobel University, Dnipro, 2026.

The qualification work presents a theoretical analysis of loneliness among youth and investigates its relationship to self-esteem and anxiety, as psychological characteristics of personality.

The study analyzes modern scientific approaches to loneliness, the psychological characteristics of young adulthood, and the role of self-esteem and anxiety in the formation of emotional states. It also identifies the main psychological factors associated with loneliness.

The empirical part of the research included four diagnostic tools: the UCLA Loneliness Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Beck Anxiety Inventory, and a sociodemographic questionnaire. The sample consisted of 40 young respondents.

The results of the correlation analysis showed a negative relationship between loneliness and self-esteem: higher levels of loneliness were associated with a less positive self-attitude. A strong positive relationship was also found between loneliness and anxiety. Thus, the findings suggest that the experience of loneliness in young people is closely related to emotional well-being, particularly to self-perception and the intensity of anxiety symptoms.

The practical value of the study is that its findings can be used in psychological counseling, prevention programs, and support work aimed at young people who experience loneliness, anxiety, or difficulties with self-esteem.

Keywords: loneliness, loneliness experience, self-esteem, anxiety, mental health, young people, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ	7
1.1. Самотність як психологічний феномен та особливості її переживання у молодому віці	7
1.2. Самооцінка та тривожність як чинники психологічного благополуччя	12
1.3. Соціально-психологічні передумови виникнення переживання самотності у молоді	15
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ	21
2.1. Організація емпіричного дослідження	21
2.2. Методи обробки та аналізу результатів дослідження	26
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ	31
3.1. Аналіз рівня переживання самотності, самооцінки та тривожності у молоді	31
3.2. Аналіз взаємозв'язку переживання самотності, самооцінки та тривожності як психологічних характеристик особистості	37
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Переживання самотності є важливою проблемою психологічної науки, оскільки воно пов'язане не лише з кількістю контактів людини, а й із тим, наскільки ці контакти сприймаються як близькі, підтримувальні та емоційно значущі. Людина може навчатися, працювати, спілкуватися з іншими у повсякденному житті, але водночас відчувати нестачу довіри, прийняття та внутрішньої залученості в стосунках.

У молодому віці ця проблема набуває особливої ваги. Саме в цей період людина активно вибудовує професійний шлях, формує близькі стосунки, шукає соціальну стабільність і визначає власне місце у дорослому житті. Якщо в цих сферах виникає невизначеність або нестача підтримки, переживання самотності може поєднуватися з невпевненістю у собі, тривожністю, труднощами соціальної адаптації та зниженням психологічного благополуччя.

У цій роботі самотність розглядається у зв'язку з такими психологічними характеристиками, як самооцінка та тривожність. Самооцінка впливає на те, як людина сприймає себе та власну значущість у взаєминах з іншими. Тривожність, у свою чергу, може посилювати напруження у соціальних ситуаціях, страх негативної оцінки та схильність уникати близької взаємодії.

У межах цього дослідження самооцінка та тривожність розглядаються як психологічні характеристики, пов'язані з особливостями емоційного стану й соціального функціонування особистості. Вибір саме цих показників зумовлений їхнім тісним зв'язком із переживанням самотності та особливостями міжособистісної взаємодії у молодому віці.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю більш глибокого вивчення взаємозв'язку переживання самотності та показників психічного здоров'я у молоді, що має важливе значення як для розвитку теоретичних уявлень у психології, так і для практичної діяльності психологів у сфері психологічного консультування та психопрофілактики.

Аналіз взаємозв'язку переживання самотності з показниками психічного здоров'я дозволяє більш ґрунтовно розкрити психологічні механізми цього феномену, що має значення як для розвитку теоретичних уявлень у психології, так і для практичної роботи з особами, які переживають стійке відчуття соціальної та емоційної ізоляції.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок проявів переживання самотності з показниками психічного здоров'я, зокрема самооцінкою та тривожністю, у молоді.

Об'єкт дослідження – переживання самотності як психологічний феномен у молодому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок проявів переживання самотності із самооцінкою та тривожністю як показниками психічного здоров'я у молоді.

Концептуальна гіпотеза ґрунтується на припущенні, що прояви переживання самотності мають взаємозв'язок із показниками психічного здоров'я у молоді, зокрема зі зниженням самооцінки та підвищенням рівня тривожності.

1. Існує негативний взаємозв'язок між рівнем переживання самотності та самооцінкою у молоді.
2. Існує позитивний взаємозв'язок між рівнем переживання самотності та тривожністю у молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену переживання самотності у психологічній науці.
2. Розкрити психологічний зміст поняття психічного здоров'я та визначити його основні показники у молодому віці.
3. Охарактеризувати самооцінку та тривожність як психологічні показники, пов'язані зі станом психічного здоров'я особистості.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку проявів переживання самотності, самооцінки та тривожності у молоді.
5. Здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.

6. Визначити характер взаємозв'язку між проявами переживання самотності, самооцінкою та тривожністю у молоді.

Емпірична база дослідження: вибірку дослідження склали 40 респондентів віком 22 – 35 років, сформованих за принципом добровільної участі з використанням онлайн-інструментів анкетування.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури.
2. Емпіричні: психодіагностичне дослідження, анкетування.
3. Математико-статистичні: кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, коефіцієнт кореляції r Пірсона.

Методики дослідження:

- а. Соціально-демографічна анкета.
- б. Опитувальник самотності UCLA (D. Russell).
- в. Шкала самооцінки Розенберга.
- г. Шкала тривожності Бека.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців, присвячені вивченню феномену самотності, самооцінки, тривожності, психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості.

У роботі використано теоретичні положення Н. В. Хамітова щодо розуміння самотності як психологічного феномену, підходи J. T. Cacioppo та L. C. Hawkley до аналізу самотності та її психологічних наслідків, а також дослідження D. W. Russell пов'язаний з діагностикою суб'єктивного переживання самотності. Особливості молоді дорослості розглядаються з урахуванням положень теорії психосоціального розвитку Е. Н. Erikson.

Питання самооцінки розкриваються з опорою на концепцію M. Rosenberg та сучасні дані щодо української адаптації шкали самооцінки Розенберга, представлені у праці О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецької. Підходи до вивчення тривожності обґрунтовані на основі праць А. Т. Beck та R. A. Steer. Також

у роботі враховано сучасні дослідження Н. В. Павлик, В. В. Шевчук, Н. І. Миропольцевої, А. О. Барановської, О. І. Іванова, І. В. Астремської, В. В. Тригуби та І. Б. Сулковської, у яких розкрито взаємозв'язок самотності, самооцінки, тривожності, психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості.

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні наукових підходів до вивчення феномену самотності та її взаємозв'язку з іншими психологічними чинниками, що сприятиме подальшій науковій розробці цієї проблематики.

Практична значущість роботи полягає в тому, що встановлені зв'язки емпіричного дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психопрофілактичної роботи, соціальних працівників, а також у роботі психологічних служб в освітніх і медичних закладах для розробки профілактичних і корекційних програм.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи були представлені та обговорені під час навчального процесу на кафедрі психології та педагогіки Університету імені Альфреда Нобеля, а також використані під час підготовки матеріалів щодо проблематики переживання самотності та психічного здоров'я молоді.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи — 65 сторінок, із них основний текст — 60 сторінок. Робота містить 5 рисунків, 2 таблиці та 4 додатки. Список використаних джерел налічує 52 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ

1.1. Самотність як психологічний феномен та особливості її переживання у молодому віці

Феномен самотності є однією з актуальних проблем сучасної психології, оскільки він відображає не лише кількісний дефіцит соціальних контактів, а й суб'єктивне переживання нестачі емоційної близькості, прийняття та значущої підтримки. У сучасних умовах людина може зберігати зовнішню соціальну активність, підтримувати професійні та побутові контакти, однак водночас переживати внутрішню відокремленість, недостатню довіру та відсутність глибокого психологічного зв'язку з іншими людьми [20; 29].

У межах цього дослідження самотність розглядається як складний психологічний феномен, що виникає внаслідок розбіжності між бажаним і реальним рівнем міжособистісної близькості. Важливим є не сам факт наявності соціального оточення, а те, наскільки ці зв'язки людина сприймає як емоційно значущі, стабільні та підтримувальні. Саме тому переживання самотності має суб'єктивний характер і може виникати навіть за наявності формальних соціальних контактів [20; 29].

Дослідники також підкреслюють, що самотність є складним багатовимірним явищем, яке включає різні психологічні компоненти. Зокрема, у структурі самотності виділяють емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

Емоційний компонент проявляється у переживанні суму, почутті порожнечі, відчутті ізоляції та відсутності емоційної близькості з іншими людьми. Людина може відчувати себе непотрібною або відкинутою, що негативно впливає на її психологічний стан.

Когнітивний компонент самотності пов'язаний з тим, як людина інтерпретує свої соціальні взаємини. У цьому випадку важливу роль відіграють переконання

людини щодо себе та інших людей. Наприклад, людина може вважати, що вона не є цікавою або важливою для інших, що сприяє формуванню негативних очікувань щодо соціальної взаємодії [19].

Поведінковий компонент самотності проявляється у змінах соціальної поведінки людини. Зокрема, людина може уникати соціальних контактів, відмовлятися від участі в соціальних заходах або відчувати труднощі зі встановленням нових знайомств. Така поведінка, у свою чергу, може посилювати переживання самотності та формувати замкнене коло соціальної ізоляції.

Важливий внесок у сучасне розуміння самотності зробив J. T. Сасіорро та L. С. Hawkley, які розглядали самотність як стан, пов'язаний із недостатністю значущих соціальних зв'язків та підвищеною вразливістю людини у сфері міжособистісної взаємодії. За такого підходу самотність не обмежується емоційним дискомфортом, а може впливати на сприйняття соціальних ситуацій, очікування від інших людей і готовність до встановлення контакту [20].

У разі тривалого переживання самотності можуть формуватися негативні когнітивні установки, що ускладнюють соціальну взаємодію. Людина може очікувати байдужості, критики або відторгнення з боку інших, що посилює тривожність у соціальних ситуаціях і сприяє униканню контактів. У результаті переживання самотності може набувати стійкого характеру та негативно позначатися на психологічному благополуччі [20; 21].

Тривале переживання самотності доцільно розглядати як чинник психологічного неблагополуччя, оскільки воно пов'язане з емоційною напруженістю, зниженням задоволеності міжособистісними відносинами та підвищеною вразливістю до тривожних проявів. Для молодих дорослих це має особливе значення, оскільки саме в цей період якість соціальних зв'язків впливає на відчуття стабільності, прийняття та психологічної підтримки [18; 27; 33].

У сучасній психології самотність також розглядається у контексті соціального благополуччя особистості. Дослідження показують, що тривале переживання самотності може бути пов'язане зі зниженням рівня психологічного

благополуччя, розвитком тривожних станів, а також зниженням задоволеності життям [18; 20; 33].

Таким чином, самотність є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок незадоволення потреби людини у значущих міжособистісних відносинах. Вона має багатовимірну структуру та включає емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти. Особливого значення набуває аналіз цього феномену в контексті вікових особливостей особистості, зокрема в період молодості.

Період молодості є важливим етапом розвитку особистості, що характеризується активним формуванням соціальних ролей, професійної ідентичності та стабільних міжособистісних відносин. Саме в цей період життя людина будує кар'єру, створює сім'ю, формує систему життєвих цінностей і визначає власне місце в соціальному середовищі. Проте попри високий рівень соціальної активності, дослідження свідчать, що переживання самотності є досить поширеним серед людей віком від 25 до 40 років [22].

У психологічній науці цей віковий період часто описують як етап переходу від молодості до зрілої дорослості. У теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона цей період пов'язаний із кризою «близькість проти ізоляції». Згідно з цією концепцією, головним психологічним завданням цього етапу є формування близьких емоційних відносин з іншими людьми. Якщо людині не вдається встановити стабільні та довірливі взаємини, вона може відчувати ізоляцію та самотність [15].

Інтимність у цьому контексті розглядається як здатність людини будувати глибокі емоційні відносини, засновані на довірі, підтримці та взаємному прийнятті. Відсутність таких відносин може призводити до формування переживання психологічної ізоляції. Саме тому самотність у молодих дорослих часто пов'язана з труднощами у формуванні стабільних міжособистісних відносин.

У сучасній психології період молодості розглядається як етап активного формування професійної ідентичності, міжособистісних відносин і життєвих орієнтирів. У цей період людина може переживати невизначеність щодо

власного майбутнього, професійного становлення та стабільності соціальних зв'язків, що підвищує її вразливість до самотності [15; 38].

Однією з причин самотності серед молодих дорослих є зміни в структурі соціальних зв'язків. Після завершення навчання люди часто стикаються зі зміною соціального середовища. Соціальні контакти, сформовані під час навчання, можуть поступово слабшати, а формування нових соціальних зв'язків у дорослому житті потребує значних зусиль і часу.

Крім того, професійна діяльність може обмежувати можливості підтримувати соціальні контакти. Високий рівень зайнятості, конкуренція у професійному середовищі та необхідність досягнення професійних цілей можуть призводити до скорочення часу, який людина може приділяти міжособистісним відносинам. У результаті навіть соціально активні люди можуть відчувати почуття самотності [19].

Особливу роль у формуванні самотності у цьому віці відіграють романтичні відносини. У молодій дорослості люди часто прагнуть створити стабільні партнерські стосунки або сім'ю. Невдачі в романтичних відносинах, розриви або труднощі зі встановленням близькості можуть сприяти формуванню відчуття самотності. Дослідження показують, що відсутність стабільних партнерських відносин часто пов'язана з підвищеним рівнем самотності серед молодих дорослих [19].

Важливим фактором є також зміна структури дружніх відносин. У молодості дружні контакти часто мають інтенсивний характер і займають важливе місце у житті людини. Проте з переходом до дорослого життя багато людей стикаються зі скороченням часу для підтримання дружніх відносин. У результаті коло близьких друзів може звужуватися, що підвищує ризик відчуття самотності.

Дослідники також зазначають, що самотність у молодих дорослих часто пов'язана із соціальним порівнянням. Люди можуть порівнювати власне життя з життям інших людей, зокрема у питаннях кар'єри, фінансового становища або сімейного статусу. Якщо людина відчуває, що її життєві досягнення не

відповідають соціальним очікуванням, це може сприяти формуванню почуття соціальної ізоляції.

Сучасні дослідження підкреслюють, що важливу роль у формуванні переживання самотності відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. Зокрема, знижена самооцінка, підвищена тривожність і недостатня впевненість у соціальній взаємодії можуть ускладнювати встановлення та підтримання міжособистісних відносин. У таких умовах людина може частіше уникати нових контактів, сумніватися у власній значущості для інших і гостріше переживати емоційну відокремленість [1; 3; 27; 45].

Крім того, важливу роль у переживанні самотності відіграють когнітивні установки людини щодо себе та інших. Дослідження показують, що люди, які переживають самотність, часто мають негативні очікування щодо соціальної взаємодії. Вони можуть інтерпретувати поведінку інших людей як байдужу або негативну, навіть якщо це не відповідає дійсності. Такі когнітивні установки можуть підтримувати переживання самотності та ускладнювати встановлення нових соціальних зв'язків [19].

Сучасні дослідження також звертають увагу на вплив цифрових технологій на переживання самотності. Соціальні мережі створюють нові можливості для комунікації, проте не завжди здатні забезпечити глибокий емоційний зв'язок. Більше того, постійне порівняння власного життя з ідеалізованими образами в соціальних мережах може сприяти формуванню почуття незадоволеності власними стосунками та посилювати переживання самотності [35; 50].

Тимчасове усамітнення може мати ресурсне значення для саморефлексії та переосмислення життєвих цілей, однак стійке переживання самотності має інший психологічний зміст. Воно пов'язане з дефіцитом емоційної підтримки, зниженням психологічного благополуччя, підвищенням тривожності та незадоволеністю міжособистісними стосунками [18; 27; 33].

Отже, самотність у молодих дорослих є складним психологічним явищем, що формується під впливом соціальних змін, особливостей міжособистісних відносин та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Розуміння специфіки

переживання самотності у цьому віковому періоді має важливе значення для подальшого дослідження її взаємозв'язку з такими психологічними характеристиками, як самооцінка та тривожність.

1.2. Самооцінка та тривожність як чинники психологічного благополуччя

У переживанні самотності важливу роль відіграють не лише зовнішні соціальні обставини, а й внутрішні психологічні характеристики особистості. Серед них особливе значення мають самооцінка та тривожність, оскільки саме вони впливають на те, як людина сприймає себе, оцінює власну значущість для інших і реагує на ситуації міжособистісної взаємодії.

Самооцінка є одним із центральних компонентів самосвідомості особистості. Вона відображає загальне ставлення людини до себе, оцінку власних можливостей, значущості, прийнятності та цінності у взаєминах з іншими. У концепції М. Самооцінка Rosenberg розглядається як відносно узагальнене позитивне або негативне ставлення особистості до самої себе, що впливає на її соціальну поведінку, емоційну стійкість і здатність підтримувати міжособистісні зв'язки [40; 41].

Формування самооцінки відбувається у процесі соціальної взаємодії. Значущими для цього процесу є досвід прийняття, підтримки, схвалення або, навпаки, критики, відторгнення та знецінення з боку соціального оточення. Якщо людина отримує достатньо позитивного зворотного зв'язку, це сприяє формуванню стабільного відчуття власної цінності. Натомість досвід емоційного відторгнення або нестачі підтримки може посилювати невпевненість у собі та формувати схильність до негативного самосприйняття.

У контексті переживання самотності самооцінка має особливе значення. Людина з нижчим рівнем самооцінки може сумніватися у власній привабливості, значущості та здатності бути прийнятою іншими. Це впливає на характер соціальної поведінки: з'являється обережність у контактах, страх негативної

оцінки, очікування байдужості або відторгнення. У результаті міжособистісна взаємодія може сприйматися як потенційно загрозлива, а не як джерело підтримки та близькості [1; 27; 45].

Знижена самооцінка також може посилювати чутливість до реакцій інших людей. Нейтральні висловлювання або поведінка оточення іноді сприймаються як критика, ігнорування або ознака неприйняття. Така інтерпретація соціальних ситуацій може підтримувати відчуття емоційної ізоляції, навіть якщо об'єктивно людина не позбавлена контактів. У цьому випадку самотність формується не лише через брак взаємодії, а й через внутрішню невпевненість у можливості бути значущою для інших.

Важливим механізмом зв'язку між самооцінкою та самотністю є соціальна впевненість. Люди з більш стабільним позитивним ставленням до себе зазвичай легше вступають у контакт, відкритіше висловлюють власну позицію та мають більше ресурсів для підтримання близьких стосунків. Натомість низька самооцінка може супроводжуватися униканням нових знайомств, стриманістю у спілкуванні та страхом бути неправильно зрозумілим. Це звужує соціальний досвід і зменшує кількість ситуацій, у яких людина могла б отримати підтримку, прийняття або позитивне підтвердження своєї значущості.

Самооцінка пов'язана не лише з міжособистісною активністю, а й із загальним психологічним благополуччям. Позитивне ставлення до себе підтримує емоційну стабільність, підвищує здатність долати життєві труднощі та сприяє більш конструктивному сприйняттю соціального досвіду. Знижена самооцінка, навпаки, може поєднуватися з підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю та більшою вразливістю до переживання самотності [1; 27; 45].

Отже, самооцінка є важливим психологічним чинником, пов'язаним із переживанням самотності. Вона визначає не лише те, як людина ставиться до себе, а й те, як вона очікує ставлення з боку інших. Саме тому у дослідженні самотності у молодому віці доцільно враховувати рівень самооцінки як показник, що відображає внутрішню опору особистості та її здатність до впевненої міжособистісної взаємодії.

Поряд із самооцінкою значущим чинником психологічного благополуччя є тривожність. Вона характеризує стан внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування можливої небезпеки. У міжособистісній сфері тривожність може проявлятися через страх негативної оцінки, надмірний самоконтроль, невпевненість у власних діях і схильність уникати ситуацій, що викликають емоційне напруження [10; 11; 26].

У психологічній науці тривожність розглядають як багатовимірне явище. Вона може проявлятися як ситуативна реакція на конкретні обставини або як більш стійка особистісна схильність сприймати різні життєві події як загрозові. У межах цієї роботи основна увага зосереджена на вираженості тривожних проявів, які оцінювалися за допомогою шкали тривожності Бека. Ця методика дає змогу визначити інтенсивність симптомів тривожності у дорослих респондентів і використовується для кількісного аналізу психоемоційного напруження [10; 11; 26].

Підвищена тривожність може суттєво змінювати характер соціальної поведінки. Людина, яка очікує критики або неприйняття, частіше контролює власні слова й дії, уникає відкритого самовираження та може відмовлятися від контактів, які здаються їй психологічно небезпечними. Такі реакції не завжди помітні зовні, однак вони впливають на якість міжособистісної взаємодії та можуть поступово звужувати коло соціальних зв'язків.

Особливо важливим є те, що тривожність може посилювати негативну інтерпретацію соціальних ситуацій. Нейтральна поведінка інших людей іноді сприймається як холодність, байдужість або приховане неприйняття. Через це людина може дистанціюватися від оточення, навіть якщо у взаємодії немає реальної загрози. Такий механізм підтримує переживання самотності, оскільки зменшує можливість отримати позитивний досвід спілкування та відчувати емоційну близькість [20; 33].

Зв'язок між тривожністю та самотністю доцільно розглядати як двосторонній процес. З одного боку, підвищена тривожність може сприяти уникненню контактів, посиленню напруження у соціальних ситуаціях і зниженню відкритості у взаємодії.

З іншого боку, тривале переживання самотності може підсилювати тривожні очікування, оскільки людина починає сумніватися у власній здатності встановлювати й підтримувати близькі стосунки.

У молодому віці цей взаємозв'язок має особливе значення. Саме в цей період людина активно будує професійні, дружні та партнерські стосунки, визначає власне місце у соціальному середовищі та потребує підтвердження власної значущості. Якщо тривожність ускладнює соціальну активність, а самооцінка не забезпечує достатньої внутрішньої стійкості, ризик переживання самотності може зростати.

Отже, самооцінка та тривожність є важливими психологічними характеристиками, пов'язаними з переживанням самотності та психологічним благополуччям молодих дорослих. Самооцінка визначає ставлення людини до себе та її впевненість у соціальній взаємодії, тоді як тривожність відображає рівень емоційного напруження та впливає на готовність до міжособистісного контакту. У сукупності ці показники дозволяють глибше зрозуміти психологічні умови, за яких переживання самотності може посилюватися або підтримуватися [3; 10; 11; 26; 33].

1.3. Соціально-психологічні передумови виникнення переживання самотності у молоді

Переживання самотності у молодому віці формується під впливом поєднання соціальних, міжособистісних та індивідуально-психологічних чинників. Його не можна пояснити лише відсутністю спілкування або недостатньою кількістю контактів, оскільки вирішальне значення має те, як людина оцінює власні взаємини, чи відчуває емоційну підтримку, прийняття та належність до значущого соціального середовища [20; 29].

У сучасній психології самотність доцільно розглядати як результат розриву між потребою людини у близькості та реальним досвідом міжособистісної взаємодії. Якщо соціальні зв'язки є формальними, нестійкими або не дають відчуття довіри, людина може переживати самотність навіть за наявності широкого

кола знайомств. Саме тому важливо враховувати не лише зовнішні обставини життя, а й суб'єктивне сприйняття якості соціальних контактів.

Однією з важливих груп передумов є соціально-структурні чинники. Молодий вік часто супроводжується зміною звичного соціального середовища: завершенням навчання, початком професійної діяльності, переїздом, зміною кола спілкування, пошуком стабільних партнерських або дружніх відносин. Такі зміни можуть послаблювати попередні соціальні зв'язки та вимагати від людини активного залучення до нових форм взаємодії. Якщо цей процес відбувається складно, підвищується ризик емоційної відокремленості та переживання самотності [22; 39].

Особливе значення має професійне становлення. У молодому віці людина часто спрямовує значну частину ресурсів на кар'єру, самореалізацію, фінансову стабільність і пошук власного місця у професійному середовищі. Високе навантаження, конкуренція, нестача часу для неформального спілкування та емоційного відновлення можуть поступово знижувати якість міжособистісних зв'язків. У таких умовах людина може зберігати зовнішню активність, однак водночас відчувати дефіцит близькості й підтримки.

До соціальних передумов також належать зміни у структурі дружніх і партнерських відносин. У період переходу до дорослого життя коло спілкування часто змінюється: частина контактів слабшає, а нові зв'язки потребують часу, довіри та емоційного залучення. Розриви стосунків, труднощі у побудові близькості, невідповідність очікувань у дружніх або романтичних відносинах можуть підсилювати відчуття ізольованості. У цьому контексті самотність виникає не лише через відсутність людей поруч, а й через нестачу стабільного та значущого спілкування.

Якість міжособистісних відносин є однією з ключових передумов переживання самотності. Для психологічної близькості важливими є довіра, емоційна відкритість, підтримка та можливість бути прийнятим без постійного страху критики чи відторгнення. Якщо у стосунках переважають дистанція, конфлікти, поверхневе спілкування або нестача взаєморозуміння, людина може

відчувати самотність навіть поруч із близькими людьми. У цьому випадку самотність пов'язана не з кількістю контактів, а з недостатньою емоційною залученістю до значущих стосунків [20; 28].

Переживання самотності може посилюватися також під впливом життєвих змін, які порушують звичну систему соціальної підтримки. До таких змін належать переїзд, втрата близької людини, завершення навчання, зміна роботи, розрив партнерських відносин або тривале обмеження соціальної взаємодії. У цих ситуаціях людина може втрачати відчуття стабільності, належності та емоційної опори. Відновлення соціальних зв'язків потребує часу, внутрішніх ресурсів і готовності до нової взаємодії.

Окреме значення мають індивідуально-психологічні особливості особистості. Самооцінка, тривожність, соціальна впевненість, комунікативні навички та здатність до емоційної регуляції впливають на те, як людина вступає у контакт, підтримує стосунки та реагує на труднощі у взаємодії. Знижена самооцінка може посилювати сумніви у власній значущості для інших, а підвищена тривожність — формувати очікування критики, байдужості або відторгнення. У поєднанні ці характеристики можуть ускладнювати побудову близьких відносин і підтримувати переживання самотності [1; 3; 27; 45].

Когнітивні механізми також мають суттєве значення для формування самотності. Людина, яка переживає емоційну ізоляцію, може частіше інтерпретувати поведінку інших як байдужу, критичну або відсторонену. Навіть нейтральні реакції оточення можуть сприйматися як підтвердження неприйняття.

Такі очікування підтримують внутрішнє напруження, знижують готовність до контакту та можуть поступово закріплювати поведінку уникнення [20].

Досвід ранніх міжособистісних відносин також може впливати на те, як людина сприймає близькість у дорослому віці. Якщо в минулому вона стикалася з нестачею підтримки, емоційним відторгненням або нестабільністю значущих зв'язків, їй може бути складніше довіряти іншим і відкрито висловлювати власні потреби. У таких випадках прагнення до близькості може поєднуватися зі страхом

бути відкинутою, що створює внутрішнє напруження та ускладнює побудову стабільних відносин [20; 28].

Недостатній розвиток соціальних навичок також може бути однією з передумов самотності. Якщо людині складно ініціювати контакт, підтримувати розмову, виражати емоції або конструктивно вирішувати конфлікти, її соціальна активність може поступово знижуватися. У результаті зменшується кількість можливостей для формування значущих зв'язків, а переживання емоційної відокремленості посилюється.

У сучасних умовах окремої уваги потребує роль цифрового середовища. Соціальні мережі та онлайн-комунікація розширюють можливості для спілкування, однак не завжди забезпечують глибину емоційного контакту. Віртуальна взаємодія може підтримувати відчуття залученості, але за відсутності довіри, щирості та стабільної підтримки вона не повністю замінює близькі міжособистісні стосунки. Крім того, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших людей у цифровому просторі може посилювати незадоволеність власним життям і відчуття соціальної невідповідності [35; 50].

Водночас важливо розрізнити тимчасове усамітнення та стійке переживання самотності. Усамітнення може мати ресурсне значення, якщо воно пов'язане з відпочинком, саморефлексією або переосмисленням життєвих цілей. Натомість тривале переживання самотності має інший психологічний зміст: воно супроводжується дефіцитом емоційної підтримки, зниженням задоволеності міжособистісними відносинами, підвищеною тривожністю та погіршенням психологічного благополуччя [18; 27; 33].

Отже, соціально-психологічні передумови виникнення самотності у молоді пов'язані з поєднанням зовнішніх життєвих обставин, якості міжособистісних відносин та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Найбільш значущими для подальшого емпіричного аналізу є самооцінка та тривожність, оскільки вони впливають на сприйняття людиною себе, очікування від соціальної взаємодії та здатність підтримувати емоційно значущі зв'язки.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні підходи до розуміння самотності та визначено психологічні чинники, пов'язані з її переживанням у молодому віці.

Аналіз наукової літератури показав, що самотність є складним суб'єктивним переживанням, яке не зводиться до фактичної відсутності соціальних контактів. Вона виникає тоді, коли людина не відчуває достатньої емоційної близькості, підтримки, прийняття або належності до значущого соціального середовища. Тому самотність може проявлятися і в соціально активних людей, якщо наявні стосунки не забезпечують відчуття довіри, психологічної залученості та внутрішньої опори [20; 29].

Установлено, що переживання самотності має багатовимірну структуру. Емоційний компонент пов'язаний із почуттям ізолюваності, порожнечі та відчуженості; когнітивний — з оцінкою власних соціальних зв'язків і очікуваннями від міжособистісної взаємодії; поведінковий — зі зниженням соціальної активності, уникненням контактів або труднощами у встановленні нових взаємин. Саме поєднання цих компонентів пояснює, чому самотність може підтримуватися не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішніми установками особистості.

Особливого значення переживання самотності набуває у період молодості, коли людина вирішує завдання професійного становлення, побудови близьких стосунків, соціальної самореалізації та формування більш стабільної життєвої позиції. Зміна соціального оточення, труднощі у встановленні довірливих відносин, невизначеність щодо майбутнього або нестача емоційної підтримки можуть підвищувати вразливість молодості людини до переживання самотності [15; 38].

У розділі також обґрунтовано значення самооцінки як психологічного показника, пов'язаного з переживанням самотності. Знижена самооцінка може супроводжуватися сумнівами у власній значущості, невпевненістю у соціальних ситуаціях і страхом негативної оцінки. За таких умов людині складніше

встановлювати та підтримувати близькі міжособистісні контакти, що може посилювати відчуття емоційної відокремленості [1; 27; 37; 45].

Тривожність розглянуто як ще один важливий чинник, пов'язаний із переживанням самотності. Підвищений рівень тривожності може проявлятися через внутрішнє напруження, очікування небезпеки, чутливість до соціальної оцінки та схильність уникати міжособистісної взаємодії. Це обмежує можливості для отримання підтримки, позитивного спілкування та формування стабільних соціальних зв'язків [3; 10; 11; 26; 33].

Отже, теоретичний аналіз дав підстави розглядати самотність як психологічний феномен, що формується через поєднання соціальних умов, якості міжособистісних відносин та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Для подальшого емпіричного дослідження найбільш значущими показниками визначено самооцінку та тривожність, оскільки саме вони дають змогу конкретизувати зв'язок переживання самотності зі станом психічного здоров'я молодих дорослих.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення характеру взаємозв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю у молодих дорослих. Така мета зумовлена логікою роботи, у межах якої самотність розглядається не лише як відсутність соціальних контактів, а й як суб'єктивне переживання недостатньої емоційної близькості, підтримки та прийняття у значущих міжособистісних відносинах [20; 29].

У цьому дослідженні самотність виступає центральним психологічним показником, а самооцінка та тривожність розглядаються як характеристики, пов'язані зі станом психічного здоров'я молодої людини. Самооцінка відображає ставлення особистості до себе, рівень самоповаги, прийняття себе та відчуття власної цінності [40; 41]. Тривожність характеризує ступінь внутрішнього напруження, занепокоєння та схильності до переживання загрози в різних життєвих і соціальних ситуаціях [10; 11; 26]. Саме тому аналіз цих показників дозволяє конкретизувати, як переживання самотності пов'язане з емоційним станом, самосприйняттям і особливостями міжособистісної взаємодії у молодому віці.

Концептуальна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що переживання самотності пов'язане з особливостями самооцінки та рівнем тривожності особистості.

Емпіричні гіпотези дослідження:

1. Існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем переживання самотності.
2. Існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та рівнем переживання самотності.

Відповідно до мети та гіпотез було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

1. Здійснити добір психодіагностичного інструментарію для оцінювання рівня переживання самотності, самооцінки та тривожності.
2. Провести емпіричне дослідження серед респондентів молодого віку.
3. Визначити рівні вираженості самотності, самооцінки та тривожності у досліджуваній вибірці.
4. Узагальнити отримані кількісні показники для кожної методики.
5. Проаналізувати статистичні взаємозв'язки між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю.
6. Інтерпретувати одержані дані з урахуванням теоретичних положень дослідження та сучасних наукових підходів до розуміння самотності, самооцінки й тривожності.

Емпіричне дослідження було проведено у березні 2026 року. У ньому взяли участь 40 респондентів віком від 22 до 35 років. Середній вік учасників становив 28 років. Обраний віковий діапазон відповідає періоду молодості, для якого характерними є професійне становлення, побудова близьких стосунків, формування життєвих орієнтирів та пошук балансу між автономією і потребою у значущій емоційній близькості.

Вибірку склали молоді дорослі, які працюють або навчаються у різних сферах діяльності. Серед них були представники інформаційних технологій, менеджменту, дизайну, аналітики та суміжних професійних напрямів. Така різноманітність вибірки дозволила охопити респондентів із різним досвідом соціальної взаємодії, різним рівнем професійного навантаження та різними умовами щоденної комунікації.

Серед учасників дослідження було 24 чоловіки, що становили 60% вибірки, та 16 жінок, що становили 40%. За сімейним станом 20 респондентів не перебували у шлюбі або постійних стосунках, 12 учасників зазначили, що перебувають у стосунках, а 8 респондентів були одружені або заміжні. За рівнем освіти більшість учасників мала вищу освіту — 32 особи, що становить 80% вибірки. Неповну вищу

освіту мали 5 респондентів, післядипломну освіту — 2 респонденти, середню освіту — 1 респондент.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки

Показник	Кількість респондентів	%
Чоловіки	24	60%
Жінки	16	40%
Не одружені / не заміжні	20	50%
У стосунках	12	30%
Одружені / заміжні	8	20%
Вища освіта	32	80%
Неповна вища освіта	5	12,5%
Післядипломна освіта	2	5%
Середня освіта	1	2,5%

Соціально-демографічні характеристики вибірки мають значення для подальшої інтерпретації результатів, оскільки переживання самотності може бути пов'язане не лише з індивідуально-психологічними особливостями, а й із соціальним контекстом життя людини. Сімейний стан, професійна зайнятість, рівень освіти та характер щоденного спілкування можуть бути пов'язані з доступністю емоційної підтримки, інтенсивністю міжособистісної взаємодії та суб'єктивною задоволеністю соціальними контактами [18; 27; 33].

Добір респондентів здійснювався за принципом доступності із залученням елементів снігової вибірки. Опитувальник поширювався через особисті та професійні контакти, а також за допомогою онлайн-комунікації у месенджерах і тематичних спільнотах. Такий спосіб збору даних дав змогу залучити респондентів із різним соціальним і професійним досвідом. Водночас вибірка не є

репрезентативною для всієї популяції молоді, тому результати дослідження відображають тенденції, виявлені саме в межах цієї емпіричної групи.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респонденти були поінформовані про мету дослідження, умови конфіденційності та можливість припинити участь у будь-який момент. Отримані відповіді використовувалися лише в узагальненому вигляді. Під час організації дослідження було дотримано базових етичних принципів психологічної роботи: добровільності, інформованості, конфіденційності, коректного використання емпіричних даних і недопущення психологічного тиску на учасників.

Збір емпіричних даних здійснювався через цифрове середовище онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Такий формат дав змогу стандартизувати процедуру збору даних, забезпечити однакову послідовність проходження методик для всіх респондентів і зменшити вплив організаційних чинників. Учасники самостійно заповнювали анкету у зручний для себе час без обмеження тривалості відповіді. Це дозволяло уважно ознайомитися з інструкціями та твердженнями методик і надати відповіді відповідно до власного апопточного стану.

Для досягнення мети дослідження було використано психодіагностичний інструментарій, спрямований на оцінку трьох основних змінних: переживання самотності, самооцінки та тривожності. Процедура обробки результатів передбачала підрахунок індивідуальних балів за кожною методикою, групування результатів за рівнями вираженості показників і подальший статистичний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Було застосовано такі методики:

1. Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, версія 3, автор — D. Russell).

Методика призначена для вимірювання суб'єктивного переживання самотності та соціальної ізоляції. Вона дає змогу оцінити частоту переживання станів, пов'язаних із відчуттям відокремленості, дефіцитом соціальних контактів, браком емоційної близькості та незадоволеністю якістю міжособистісних відносин.

У межах цього дослідження шкала UCLA була використана як основний інструмент для визначення рівня переживання самотності у молодих дорослих.

Застосування UCLA Loneliness Scale Version 3 є доцільним для цієї роботи, оскільки методика оцінює не об'єктивну кількість соціальних контактів, а суб'єктивну частоту переживання самотності. Це відповідає логіці дослідження, у якому самотність розглядається як розрив між бажаною та реальною якістю соціальних зв'язків [44; 47].

2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale).

Методика використовується для оцінювання загального рівня самооцінки особистості. Вона дозволяє визначити ступінь позитивного або негативного ставлення людини до себе, рівень самоповаги, самоприйняття та відчуття власної цінності. У межах дослідження шкала Розенберга була використана для визначення того, як респонденти оцінюють себе, а також для подальшого аналізу зв'язку між самооцінкою та переживанням самотності.

Вибір цієї методики є обґрунтованим, оскільки самооцінка пов'язана з особливостями соціальної взаємодії, очікуваннями від інших людей, здатністю будувати близькі стосунки та інтерпретацією міжособистісного досвіду. У роботі також враховано дані щодо української адаптації шкали самооцінки Розенберга та її психометричних характеристик [2; 40; 41].

3. Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory).

Методика спрямована на оцінювання рівня тривожності та інтенсивності тривожних проявів. Вона дозволяє виявити соматичні, емоційні та когнітивні прояви тривожного стану, зокрема внутрішню напругу, відчуття небезпеки, фізіологічні прояви тривоги та загальне психоемоційне напруження. У межах цього дослідження шкала Бека була використана для визначення рівня тривожності у респондентів і подальшого аналізу її зв'язку з переживанням самотності.

Використання цієї методики відповідає завданням роботи, оскільки тривожність розглядається як один із важливих показників психоемоційного стану особистості. Кількісне визначення рівня тривожності дало змогу зіставити цей

показник із рівнем переживання самотності та самооцінкою у досліджуваних вибірці [10; 11; 26].

Соціально-демографічна анкета використовувалася як допоміжний інструмент для збору інформації про стать, вік, сімейний стан, рівень освіти та сферу професійної зайнятості респондентів. Отримані за допомогою анкети дані не виступали основними психодіагностичними показниками, однак дали змогу охарактеризувати вибірку та врахувати соціальний контекст переживання самотності у молодому віці.

Добір методик був зумовлений їх відповідністю меті дослідження, можливістю кількісного вимірювання основних змінних і поширеним використанням у психологічних дослідженнях. Шкала UCLA дозволила оцінити переживання самотності, шкала самооцінки Розенберга — рівень загальної самооцінки, шкала тривожності Бека — рівень тривожності. У сукупності ці методики забезпечили отримання емпіричних даних, необхідних для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язку самотності, самооцінки та тривожності.

2.2. Методи обробки та аналізу результатів дослідження

Обробка отриманих даних передбачала кілька послідовних дій: перевірку заповнених анкет, підрахунок балів за кожною психодіагностичною методикою, розподіл респондентів за рівнями вираженості показників і подальший статистичний аналіз. Такий порядок роботи дав змогу спочатку описати загальні результати вибірки, а потім перейти до визначення зв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю.

На початковому етапі було перевірено повноту заповнення анкет. До подальшого аналізу включалися лише ті відповіді, у яких респонденти надали інформацію за всіма обов'язковими пунктами соціально-демографічної анкети та психодіагностичних методик. Після цього для кожного учасника було підраховано індивідуальні показники за шкалою самотності UCLA, шкалою самооцінки Розенберга та шкалою тривожності Бека.

Після підрахунку балів за кожною методикою результати було впорядковано за трьома рівнями: низьким, середнім і високим. Такий розподіл використовувався для шкали самотності UCLA, шкали самооцінки Розенберга та шкали тривожності Бека. Це дало змогу побачити не лише індивідуальні показники респондентів, а й загальну структуру вибірки за основними змінними дослідження.

Для первинного опису результатів було підраховано кількість респондентів у кожній групі та їх відсоткове співвідношення. Завдяки цьому стало зрозуміло, які рівні самотності, самооцінки та тривожності переважають у вибірці.

Отримані дані були подані у таблицях і діаграмах, що зробило результати більш наочними та зручними для подальшого аналізу. Після опису окремих показників було здійснено перехід до визначення зв'язків між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю.

Для встановлення статистичних зв'язків між досліджуваними змінними було застосовано коефіцієнт кореляції r Пірсона. Цей метод було обрано тому, що він дозволяє визначити наявність, напрям і силу лінійного зв'язку між кількісними показниками. У межах дослідження кореляційний аналіз застосовувався для перевірки зв'язку між рівнем переживання самотності та самооцінкою, між рівнем переживання самотності та тривожністю, а також між самооцінкою та тривожністю.

Використання кореляційного аналізу відповідає логіці роботи, оскільки дослідження не спрямоване на доведення прямої причинно-наслідкової залежності між показниками. Отримані коефіцієнти кореляції дають змогу визначити, чи пов'язані між собою самотність, самооцінка та тривожність, однак не є підставою для твердження, що один показник безпосередньо спричиняє зміну іншого. Тому під час інтерпретації результатів використовувалися обережні формулювання: «пов'язано з», «супроводжується», «може вказувати на», «може бути пов'язане».

Під час аналізу кореляцій враховувалися два основні параметри: напрям зв'язку та його міцність. Додатне значення коефіцієнта означає, що зростання одного показника супроводжується зростанням іншого. Від'ємне значення, навпаки, вказує на обернений зв'язок: підвищення одного показника поєднується

зі зниженням іншого. Сила зв'язку оцінювалася за величиною коефіцієнта кореляції та розглядалася як слабка, помірна або сильна.

Для перевірки висунутих гіпотез основну увагу було зосереджено на двох зв'язках: між переживанням самотності та самооцінкою, а також між переживанням самотності та тривожністю. Негативна кореляція між самотністю і самооцінкою могла б свідчити про те, що вищий рівень самотності поєднується з менш позитивним ставленням до себе. Позитивна кореляція між самотністю і тривожністю, у свою чергу, могла б вказувати на те, що більш виражене переживання самотності супроводжується інтенсивнішими проявами тривожності.

Якісний аналіз результатів передбачав психологічну інтерпретацію отриманих кількісних даних. Особлива увага приділялася тому, як самооцінка та тривожність можуть бути пов'язані з переживанням самотності у молодому віці. Такий підхід дав змогу не обмежуватися лише статистичним описом результатів, а розкрити їхній психологічний зміст з урахуванням вікових особливостей респондентів, соціального контексту та теоретичних положень роботи.

Під час інтерпретації результатів враховувалося, що переживання самотності може бути пов'язане з емоційною відокремленістю, зниженням упевненості у собі, підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та труднощами у встановленні значущих міжособистісних контактів. У цьому контексті самооцінка і тривожність розглядалися як психологічні показники, що допомагають конкретизувати зв'язок самотності зі станом психічного здоров'я молодих дорослих [1; 3; 18; 20; 27; 33].

Отже, обробка результатів дослідження включала кілька послідовних етапів: перевірку повноти відповідей, підрахунок індивідуальних балів за методиками, групування результатів за рівнями вираженості показників, визначення кількісного та відсоткового розподілу респондентів, проведення кореляційного аналізу та психологічну інтерпретацію отриманих даних. Така послідовність забезпечила цілісність емпіричного аналізу та дала змогу перевірити гіпотези, висунуті в межах дослідження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було розкрито організацію емпіричного дослідження та описано методи обробки даних, використані для аналізу взаємозв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю у молодих дорослих.

Визначено мету емпіричного етапу, яка полягала у встановленні характеру зв'язку між рівнем переживання самотності, самооцінкою та тривожністю. Відповідно до цієї мети було сформульовано концептуальні та емпіричні гіпотези, а також окреслено завдання, необхідні для проведення дослідження.

Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу самотності UCLA, шкалу самооцінки Розенберга, шкалу тривожності Бека та соціально-демографічну анкету. Обраний інструментарій відповідає меті роботи, оскільки дозволяє кількісно оцінити основні змінні дослідження: переживання самотності, самооцінку та тривожність.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 22 до 35 років. Вибірка була сформована на засадах добровільної участі, а збір даних здійснювався в цифровому середовищі онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Такий формат дозволив забезпечити однакову процедуру проходження методик для всіх учасників, а також дотриматися принципів анонімності, добровільності та конфіденційності.

Обробка результатів передбачала застосування методів описової та кореляційної статистики. Описова статистика застосовувалася для визначення кількісного та відсоткового розподілу респондентів за рівнями самотності, самооцінки та тривожності. Коефіцієнт кореляції r Пірсона було використано для встановлення напрямку та сили взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Отже, організація емпіричного дослідження, добір психодіагностичних методик і методів статистичної обробки відповідають меті роботи та забезпечують можливість подальшого аналізу зв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю у молоді.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ

3.1. Аналіз рівня переживання самотності, самооцінки та тривожності у молоді

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження рівня переживання самотності, самооцінки та тривожності у молодих дорослих. Аналіз цих показників дає змогу охарактеризувати емоційний стан респондентів, особливості їхнього ставлення до себе та можливі труднощі у сфері міжособистісної взаємодії.

Для кожного респондента було підраховано показники за трьома психодіагностичними методиками: шкалою самотності, шкалою самооцінки та шкалою тривожності. Після цього результати були розподілені за рівнями вираженості кожного показника. Щоб наочно представити отримані дані, розподіл респондентів подано у вигляді діаграм.

За показниками самотності у вибірці переважає середній рівень. Це означає, що більшість респондентів не перебуває у стані вираженої соціальної ізоляції, однак може періодично відчувати нестачу емоційної близькості, підтримки або довіри у значущих стосунках. Окремої уваги потребує група учасників із високим рівнем самотності, оскільки такі показники можуть бути пов'язані з труднощами у встановленні та підтриманні близьких міжособистісних контактів, а також зі зниженням психологічного благополуччя [18; 27; 33].

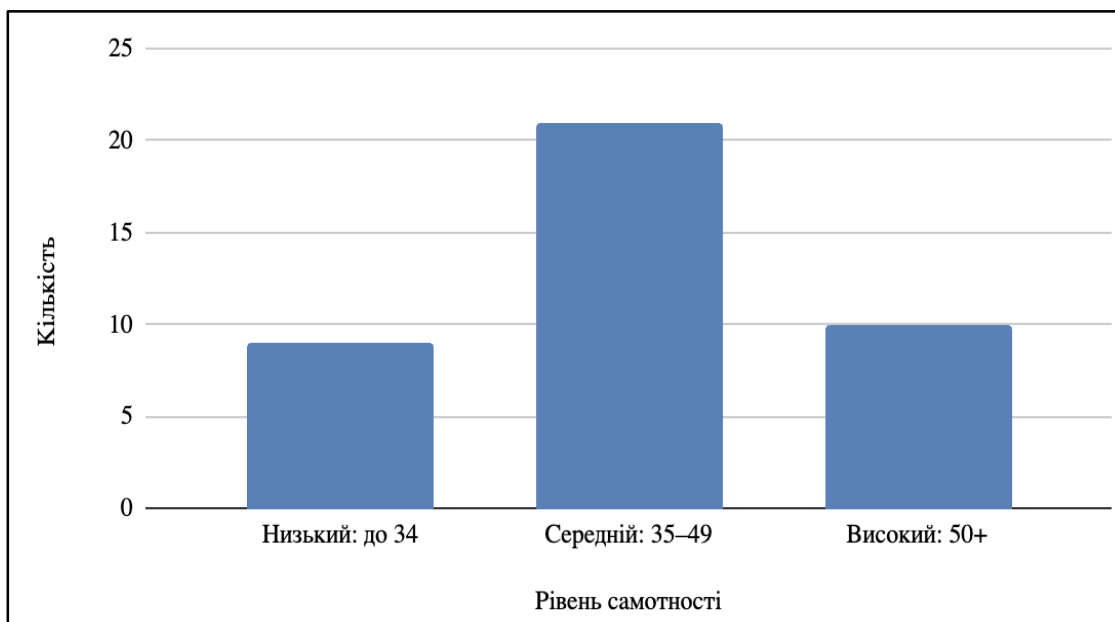


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнем переживання самотності

Розподіл респондентів за рівнем переживання самотності наведено на рис. 3.1. За результатами дослідження встановлено, що 21 респондент, тобто 52,5% вибірки, має середній рівень самотності. Високий рівень виявлено у 10 осіб, що становить 25,0%, а низький рівень — у 9 осіб, тобто 22,5% вибірки.

Одержані дані показують, що для більшості учасників характерне помірне переживання самотності. Це може означати, що респонденти загалом зберігають соціальну активність, однак не завжди мають достатній рівень емоційної близькості, підтримки або довіри у значущих стосунках. Водночас частка учасників із високим рівнем самотності потребує окремої уваги, оскільки вона вказує на наявність групи з більш вираженим переживанням соціальної або емоційної ізоляції.

Аналіз показників самооцінки засвідчив, що серед респондентів переважає середній рівень. Такий результат може свідчити про відносно стабільне ставлення до себе, яке водночас не завжди є достатньо стійким. Наявність учасників із низьким рівнем самооцінки є важливою для цього дослідження, оскільки знижена самооцінка може супроводжуватися більшою вразливістю до переживання самотності, емоційного напруження та невпевненості у міжособистісній взаємодії [1; 27; 45].

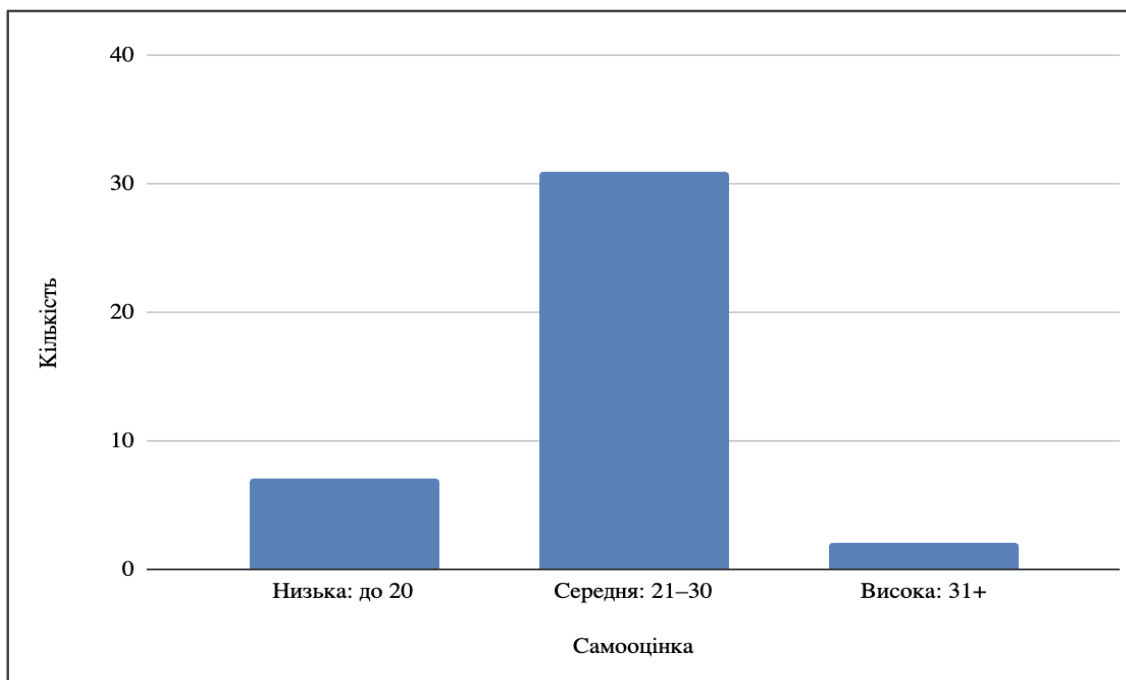


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

За результатами дослідження встановлено, що 31 респондент, тобто 77,5% вибірки, має середній рівень самооцінки. Низький рівень самооцінки виявлено у 7 осіб, що становить 17,5%, а високий рівень — лише у 2 респонденти, тобто 5,0% вибірки.

Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників дослідження має помірно стабільне уявлення про себе та власну значущість. Водночас невелика частка респондентів із високою самооцінкою показує, що виражене позитивне ставлення до себе у цій вибірці трапляється рідко. Наявність групи з низьким рівнем самооцінки важлива для подальшого аналізу, оскільки саме ці респонденти можуть мати вищу вразливість до тривожних проявів і переживання емоційної ізоляції.

Аналіз рівня тривожності показав, що у вибірці переважає середній рівень тривожності. Це вказує на наявність помірного психоемоційного напруження у значної частини досліджуваних. Водночас частина респондентів демонструє високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з внутрішньою

невпевненістю, труднощами соціальної адаптації та емоційною напруженістю у міжособистісній взаємодії [3; 10; 11; 26].

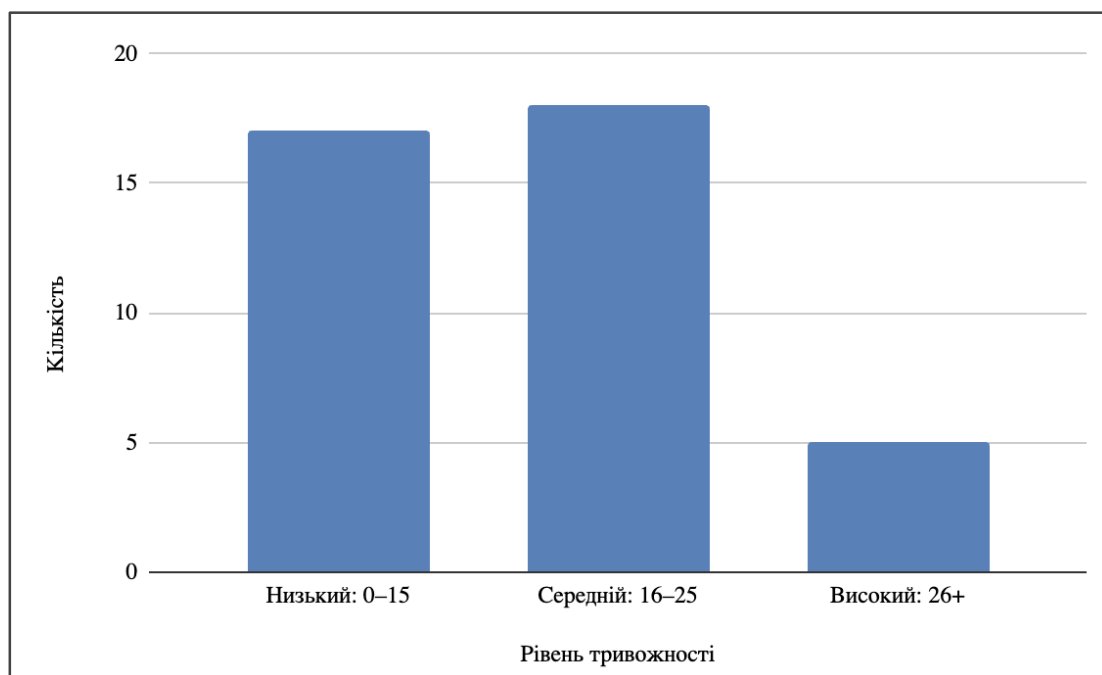


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнем тривожності

Розподіл респондентів за рівнем тривожності наведено на рис. 3.3. За результатами дослідження встановлено, що 18 респондентів, тобто 45,0% вибірки, мають середній рівень тривожності. Низький рівень виявлено у 17 осіб, що становить 42,5%, а високий рівень — у 5 осіб, тобто 12,5% вибірки.

Емпіричні дані свідчать, що середній і низький рівні тривожності представлені у вибірці майже однаково. Це може вказувати на відносну емоційну стабільність значної частини респондентів. Водночас наявність учасників із високим рівнем тривожності є важливою для подальшого аналізу, оскільки підвищена тривожність може ускладнювати міжособистісну взаємодію, посилювати страх негативної оцінки та підвищувати ризик переживання самотності [3; 10; 11; 26; 33].

Отримані дані за показниками самотності, самооцінки та тривожності дають підстави перейти до аналізу їхніх взаємозв'язків. Особливе значення має те, як переживання самотності співвідноситься із самооцінкою та тривожністю, оскільки

ці показники в роботі розглядаються як важливі характеристики психічного здоров'я молодих дорослих [18; 27; 33].

Окрім основних психологічних показників, доцільним є аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки. Вік і стать респондентів дають змогу точніше охарактеризувати досліджувану групу та врахувати її особливості під час інтерпретації результатів.

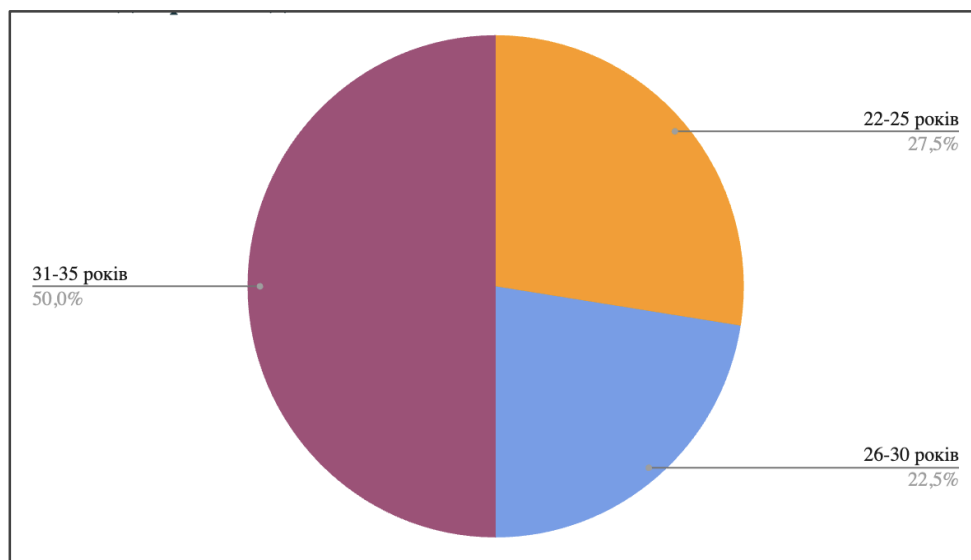


Рис. 3.4. Відсоткова частка досліджуваних за віком

За результатами соціально-демографічної анкети було проаналізовано розподіл респондентів за віком. Встановлено, що найбільшу частку у вибірці становлять особи віком 31–35 років. Це відповідає періоду активного професійного та особистісного становлення, коли людина вже має певний досвід соціальної взаємодії, однак продовжує вирішувати завдання побудови стабільних міжособистісних відносин, професійної самореалізації та життєвого самовизначення.

Респонденти віком 22–25 років та 26–30 років представлені в меншій кількості, проте їхня наявність забезпечує варіативність вибірки в межах досліджуваного вікового діапазону. Це дозволяє розглядати переживання самотності та показники психічного здоров'я у молодих дорослих, які перебувають на різних етапах професійного й соціального становлення.

Важливою соціально-демографічною характеристикою вибірки є також стать респондентів. Аналіз статевого складу досліджуваної групи дає змогу повніше описати сформовану вибірку та врахувати її особливості під час подальшої інтерпретації емпіричних даних.

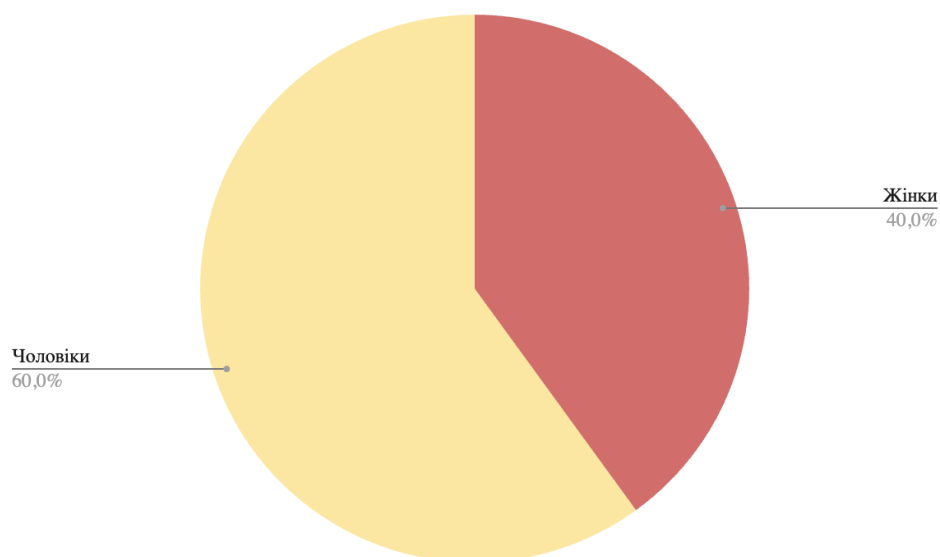


Рис. 3.5. Відсоткова частка досліджуваних за статтю

Розподіл респондентів за статтю наведено на рис. 3.5. Згідно з отриманими даними, більшу частку вибірки становлять чоловіки, тоді як частка жінок є дещо меншою. Такий розподіл зумовлений особливостями добору респондентів і каналами поширення онлайн-опитування.

Представлення у вибірці респондентів обох статей дозволяє розглядати отримані результати як такі, що відображають тенденції у сформованій групі молодих дорослих. Водночас статевий розподіл не був предметом окремого порівняльного аналізу, тому отримані дані інтерпретуються передусім у межах загальної вибірки.

Отже, аналіз рівня переживання самотності, самооцінки та тривожності показав, що у вибірці переважають середні рівні основних психологічних показників. Водночас наявність респондентів із високим рівнем самотності та

тривожності, а також із низьким рівнем самооцінки свідчить про доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків між цими характеристиками. Соціально-демографічні дані дають змогу конкретизувати особливості вибірки та створюють підґрунтя для подальшої інтерпретації результатів кореляційного аналізу.

3.2. Аналіз взаємозв'язку переживання самотності, самооцінки та тривожності як психологічних характеристик особистості

Для визначення характеру взаємозв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона r . Застосування цього методу дало змогу встановити напрям і силу статистичного зв'язку між досліджуваними психологічними показниками.

Аналіз результатів за трьома змінними — рівнем переживання самотності, самооцінкою та тривожністю — є важливим для розуміння того, як ці характеристики співвідносяться між собою у структурі психічного здоров'я молодих дорослих. Особливу увагу було приділено перевірці того, чи супроводжується вищий рівень самотності зниженням самооцінки та підвищенням тривожності.

Таблиця 3.1

Встановлення кореляційних зв'язків із використанням коефіцієнта r -Пірсона між показниками самотності, самооцінки та тривожності у досліджуваній групі молодих дорослих

Показники	Самотність	Самооцінка	Тривожність
Самотність	1	-0,83	0,81
Самооцінка	-0,83	1	-0,76
Тривожність	0,81	-0,76	1

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що всі отримані коефіцієнти є статистично значущими на рівні $p < 0,01$. Це дає підстави говорити

про наявність виражених взаємозв'язків між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю у досліджуваній вибірці.

Між рівнем переживання самотності та самооцінкою виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,83$). Це означає, що вищий рівень самотності пов'язаний із нижчим рівнем самооцінки. Такий результат може свідчити про те, що переживання емоційної ізоляції супроводжується сумнівами у власній значущості, зниженням позитивного ставлення до себе та невпевненістю у міжособистісній взаємодії.

Між переживанням самотності та тривожністю встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,81$). Це означає, що вищі показники самотності поєднуються з більш вираженими тривожними проявами. Такий результат може вказувати на те, що емоційна відокремленість у респондентів супроводжується внутрішнім напруженням, очікуванням негативної оцінки та підвищеною чутливістю до соціальних ситуацій.

Також було виявлено негативний взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю ($r = -0,76$). Отриманий показник свідчить про те, що нижча самооцінка поєднується з вищим рівнем тривожності. У психологічному плані це може бути пов'язано з невпевненістю в собі, сумнівами у власній цінності та напруженням у міжособистісних взаєминах.

Встановлені кореляційні зв'язки показують, що самотність, самооцінка та тривожність у досліджуваній вибірці взаємопов'язані. Знижене позитивне ставлення до себе може супроводжуватися невпевненістю в контактах і складнощами в побудові близьких стосунків. За таких умов переживання самотності може ставати більш вираженим, оскільки людина не лише відчуває дефіцит близькості, а й може сумніватися у власній здатності бути прийнятою іншими [1; 27; 37; 45].

Підвищена тривожність, у свою чергу, може бути пов'язана з очікуванням негативної оцінки, напруженням у соціальних ситуаціях та уникненням взаємодії. Такі прояви можуть обмежувати можливості для встановлення нових контактів і

підтримання значущих відносин, що підсилює відчуття емоційної ізоляції [3; 10; 11; 26; 33].

Отримані дані дають змогу розглядати самооцінку та тривожність як важливі психологічні характеристики, пов'язані з переживанням самотності у молодих дорослих. Зміни у цих показниках супроводжуються змінами у вираженості самотності, що підтверджує їхню значущість для аналізу психічного здоров'я особистості.

Перша емпірична гіпотеза щодо наявності негативного взаємозв'язку між рівнем самотності та самооцінкою підтвердилася. Результати кореляційного аналізу показали, що вищий рівень переживання самотності пов'язаний із нижчим рівнем самооцінки.

Друга емпірична гіпотеза щодо наявності позитивного взаємозв'язку між рівнем самотності та тривожністю також отримала емпіричне підтвердження. Встановлено, що вищий рівень переживання самотності пов'язаний із більш вираженими тривожними проявами.

Таким чином, концептуальна гіпотеза дослідження щодо наявності взаємозв'язку між переживанням самотності та показниками психічного здоров'я у молоді була підтверджена результатами кореляційного аналізу.

Результати дослідження показують, що переживання самотності у молодому віці пов'язане не лише з особливостями міжособистісної взаємодії, а й із внутрішнім психологічним станом особистості. Самооцінка та тривожність у цьому контексті виступають взаємопов'язаними характеристиками, що дають змогу глибше зрозуміти психологічні умови виникнення й підтримання переживання самотності [3; 18; 27; 33].

Одержані емпіричні дані узгоджуються із сучасними науковими підходами до вивчення самотності, відповідно до яких тривале переживання емоційної ізольованості пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя, підвищенням емоційної напруженості та труднощами соціальної адаптації [18; 20; 33].

Практичне значення встановлених зв'язків полягає у можливості використання результатів у психологічному консультуванні та

психопрофілактичній роботі з молоддю. Якщо переживання самотності поєднується зі зниженою самооцінкою, доцільною є робота над формуванням більш стабільного позитивного образу себе, розвитком самопідтримки та підвищенням упевненості у міжособистісній взаємодії [1; 3; 27; 45].

Крім того, результати дослідження вказують на важливість психологічної роботи зі зниження тривожності в молодому віці. Така робота може включати розвиток навичок емоційної саморегуляції, опрацювання страху негативної оцінки, зниження соціального напруження та формування більш адаптивних способів реагування у ситуаціях міжособистісної взаємодії [25; 33].

Практичні рекомендації можуть бути використані у психопрофілактичній роботі, спрямованій на попередження соціальної ізоляції та емоційного відчуження серед молоді. Результати емпіричного дослідження можуть бути корисними для психологів-консультантів, психологічних служб закладів освіти та фахівців, які працюють у сфері психологічної підтримки молодих дорослих.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проаналізовано результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю у молодих дорослих. Одержані дані дали змогу визначити рівні вираженості досліджуваних показників, а також встановити характер статистичних зв'язків між ними.

Результати дослідження показали, що у більшості респондентів переважають середні рівні переживання самотності, самооцінки та тривожності. Такий розподіл може свідчити про відносну психологічну стабільність значної частини вибірки. Водночас наявність респондентів із високим рівнем самотності та тривожності, а також із низьким рівнем самооцінки вказує на існування групи учасників, для яких можуть бути характерними труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, емоційної саморегуляції та підтримання позитивного ставлення до себе.

Кореляційний аналіз засвідчив сильний негативний зв'язок між переживанням самотності та самооцінкою. Це означає, що вищий рівень самотності пов'язаний із нижчим рівнем позитивного ставлення до себе, більшою невпевненістю у власній значущості та труднощами у міжособистісній взаємодії.

Також було встановлено сильний позитивний зв'язок між переживанням самотності та тривожністю. Це дає підстави розглядати тривожність як психологічний показник, що супроводжує емоційну ізолюваність і може посилювати внутрішнє напруження у соціальних ситуаціях.

Додатково виявлено негативний взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю. Такий результат свідчить про те, що зниження позитивного ставлення до себе може супроводжуватися підвищенням емоційного напруження та тривожних проявів.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуті гіпотези та показали, що переживання самотності у молодому віці доцільно розглядати у зв'язку із самооцінкою та тривожністю як важливими показниками психічного здоров'я молодих дорослих.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено взаємозв'язок проявів переживання самотності з показниками психічного здоров'я у молоді, зокрема, самооцінкою та тривожністю. Проведене дослідження дало змогу розглянути самотність як складний психологічний феномен, пов'язаний не лише з особливостями соціального оточення, а й із внутрішнім психологічним станом особистості.

У теоретичній частині роботи встановлено, що переживання самотності має суб'єктивний характер і не зводиться до фактичного відсутності соціальних контактів. Воно виникає тоді, коли людина відчуває дефіцит емоційної близькості, підтримки, прийняття або належності до значущого соціального середовища. У цьому контексті самооцінка та тривожність виступають важливими психологічними характеристиками, оскільки пов'язані зі сприйняттям людиною себе, інших людей і власного досвіду міжособистісної взаємодії.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки дав змогу окреслити загальні особливості досліджуваної групи. У дослідженні взяли участь молоді дорослі віком від 22 до 35 років, що дало змогу розглянути переживання самотності в період професійного становлення, формування близьких стосунків і соціальної самореалізації.

Емпіричний аналіз показав, що у вибірці переважають середні рівні переживання самотності, самооцінки та тривожності. Водночас наявність респондентів із високим рівнем самотності та тривожності, а також із низьким рівнем самооцінки свідчить про існування групи учасників, для яких можуть бути характерними труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, емоційної саморегуляції та підтримання позитивного ставлення до себе.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено сильний негативний взаємозв'язок між рівнем переживання самотності та самооцінкою. Це означає, що вищий рівень самотності пов'язаний із нижчим рівнем позитивного ставлення до

себе, посиленням внутрішніх сумнівів і зниженням упевненості у власній значущості.

Також встановлено сильний позитивний взаємозв'язок між переживанням самотності та тривожністю. Одержані дані показують, що підвищення рівня самотності супроводжується зростанням емоційного напруження, підвищеною чутливістю до соціальних ситуацій та очікуванням негативної оцінки з боку інших людей.

Крім того, було виявлено негативний зв'язок між самооцінкою та тривожністю. Це свідчить про те, що зниження позитивного ставлення до себе може супроводжуватися підвищенням тривожних проявів і внутрішнього напруження у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Результати дослідження підтвердили висунуті емпіричні гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю. Концептуальна гіпотеза про зв'язок переживання самотності з показниками психічного здоров'я у молоді також отримала емпіричне підтвердження.

Одержані дані узгоджуються із сучасними науковими підходами до вивчення феномену самотності та підтверджують, що переживання самотності пов'язане з емоційним станом особистості, особливостями самооцінки й психологічним благополуччям молодих дорослих.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання в діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів освіти та фахівців, які працюють із молоддю. Дані дослідження можуть бути корисними для діагностики, профілактики та психологічної корекції станів, пов'язаних із переживанням самотності, підвищеною тривожністю та зниженням самооцінки.

Урахування взаємозв'язку самотності із самооцінкою та тривожністю дає змогу більш комплексно підходити до організації психологічної допомоги молодим дорослим. Основними напрямками такої роботи можуть бути розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування стабільнішого позитивного образу себе,

зниження страху негативної оцінки та підтримка здатності встановлювати близькі міжособистісні контакти.

Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми переживання самотності та її зв'язку з показниками психічного здоров'я. Обмеження роботи пов'язані з обсягом вибірки, особливостями її формування та використанням кореляційного аналізу, який дає змогу встановити наявність статистичних зв'язків, але не дозволяє робити висновки про прямі причинно-наслідкові залежності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, залученні додаткових психологічних показників психічного здоров'я, а також у вивченні соціальних, міжособистісних та особистісних чинників, які можуть бути пов'язані з формуванням переживання самотності у молодому віці.

Отже, результати теоретичного та емпіричного дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між переживанням самотності, самооцінкою та тривожністю у молоді. Це свідчить про актуальність подальшого вивчення цієї проблеми та необхідність урахування зазначених психологічних показників у практиці психологічної допомоги молодим дорослим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В., Тригуба В. В., Сулковська І. Б. Психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди невизначеності. Габітус. 2024. № 65. С. 122–126. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/23.pdf>
2. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. URL: <https://surl.lt/hvxdzw>
3. Миропольцева Н. І., Барановська А. О., Іванов О. І. Дослідження взаємозв'язку між рівнями тривожності та самооцінки в період ранньої дорослості. Габітус. 2023. № 48. С. 115–119. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/20.pdf>
4. Павлик Н. В. Структура та критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. № 1(21). С. 34–59. URL: <https://surl.li/ylwnlf>
5. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології : монографія. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 370 с. URL: <https://surl.li/hgchta>
6. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Психологічний часопис. 2024. № 2. С. 110–118. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>
7. Afolabi O. A., Mensah P. K. The Psychology of Loneliness in Modern Society. European Journal of Environment and Public Health. 2025. URL: <https://surl.li/caxeym>
8. Akhter-Khan S., Prina M., Wong G. H.-Y., Mayston R., Li L. Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework. Perspectives on Psychological Science. 2022. P. 762–777. <https://surl.li/iinofr>

9. Akinkuowo A. et al. Loneliness, emotional support and the mental health of young adults. BMC Public Health. 2024. <https://surli.cc/edipit>
10. Beck A. T., Brown G. K., Steer R. A. Beck Anxiety Inventory. American Journal of Psychiatry. 2008. Vol. 165. № 8. <https://surl.lu/llfjkk>
11. Beck A. T., Steer R. A. Beck Anxiety Inventory Manual. San Antonio: Psychological Corporation, 1993. <https://surl.li/cijmqo>
12. Bhardwaj A., Ashok L. Loneliness and psychological well-being among university students. Journal of Health Organization and Management. 2012. Vol. 26. № 4. P. 374–389. <https://surl.li/fjhdjj>
13. Binte Mohammad Adib N. A., Sabharwal J. K. Experience of loneliness on well-being among young individuals: A systematic scoping review. Current Psychology. 2024. P. 1965–1985. <https://surl.li/uvchse>
14. Eccles A. M., Qualter P. Review: Alleviating loneliness in young people – a meta-analysis of interventions. Journal of Youth Studies. 2021. Vol. 24. № 10. P. 1319–1338. <https://surl.li/msivwo>
15. Erikson E. H. Childhood and Society. New York: W. W. Norton and Company Inc., 1950. URL: <https://archive.org/details/dli.ernet.19961>
16. Ernst M. et al. Loneliness as a transdiagnostic risk factor for mental and physical health. Current Opinion in Psychology. 2025. <https://surl.lu/iugqbs>
17. Ernst M., Niederer D., Werner A. Loneliness before and during COVID-19: A systematic review. Frontiers in Psychology. 2022. <https://surl.li/jthqkg>
18. Erzen E., Çikrikci Ö. The effect of loneliness on psychological well-being: A meta-analysis. International Journal of Social Psychiatry. 2018. Vol. 64. № 5. P. 427–435. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8650192/>
19. Hajek A., König H.-H. Climate Anxiety, Loneliness and Perceived Social Isolation. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/14991>
20. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine.

2010. Vol. 40. № 2. P. 218–227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874845/>

21. Hawkley L. C., Capitanio J. P. Perceived Social Isolation, Evolutionary Fitness and Health Outcomes: A Lifespan Approach. *Perspectives on Psychological Science*. 2022. P. 1350–1374. <https://surl.li/nmfjsu>

22. Heinrich L. M., Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*. 2006. P. 695–718.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16952717/>

23. Holt-Lunstad J. et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. <https://surl.li/mfhnom>

24. Hutten E. et al. Trajectories of loneliness and psychosocial functioning. *Frontiers in Psychology*. 2021. <https://surl.li/xttkge>

25. Jacobs K. A. (Nothing) Human is Alien – AI Companionship and Loneliness. *Humanizing Artificial Intelligence: Psychoanalysis and the Problem of Control*. Berlin: De Gruyter, 2023. P. 51–70. <https://surl.li/ulxyln>

26. Julian L. J. Measures of anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A). *Arthritis Care & Research*. 2011. P. S467–S472.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/acr.20561>

27. Khan M. A., Rahman M. S., Islam T. Loneliness, self-esteem and psychological well-being among young adults. *Current Psychology*. 2025. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-025-08738-3>

28. Li X., Wang Y., Zhao J. Digital mental health, loneliness and psychological well-being among young adults. *Frontiers in Digital Health*. 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32484017/>

29. 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*. 2020. Vol. 55. P. 793–810.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30683252/>

30. Loades M. E. et al. Loneliness and mental health in children and adolescents: a systematic review. *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 62. P. 1–10. <https://surl.li/rxqjid>
31. Mann F., Wang J., Pearce E., Ma R., Schlieff M., Lloyd-Evans B., Ikhtabi S., Johnson S. Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population: a systematic review. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2022. Vol. 50. № 6. P. 693–707. <https://surl.li/znvbwj>
32. Masi C. M. et al. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*. 2011. Vol. 15. № 3. P. 219–266.
33. Mendelson T., Sewall C. J. R., Tandon S. D. Associations between loneliness and mental health among adolescents and young adults. *Current Opinion in Psychology*. 2025. Vol. 58. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39808786/>
34. Moore S., Dondzilo L., Mazidi M., MacLeod C., Notebaert L. The Role of Information Processing as an Underlying Mechanism in the Experience of Anxiety Reactivity and Anxiety Perseveration, Two Dissociable Dimensions of Trait Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*. 2025. P. 780–794. DOI: 10.1007/s10608-025-10576-3
35. Nahar N., Sheik M. J., Parvin M. Effect of Perceived Stress, Self-esteem and Loneliness on Mental Well-being among University Students. *International Journal of Indian Psychology*. 2025. <https://surl.li/fmuhox>
36. Nowland R., Necka E. A., Cacioppo J. T. Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *New Media & Society*. 2018. Vol. 20. № 1. P. 70–87. <https://surl.li/ogjmqi>
37. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2015. P. 381–387. <https://surl.li/wldvca>
38. Qualter P. et al. Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. P. 250–264. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25528177/>
39. Qualter P., Barreto M., Victor C., Hammond C. et al. Loneliness, Social Isolation and Mental Health in Young People: A Systematic Review. *Journal of Youth Studies*. 2022. <https://surl.li/txnqvw>

40. Qualter P., Vanhalst J., Harris R. et al. Loneliness Across Adolescence. *Journal of Youth Studies*. 2021. Vol. 24. № 10. P. 1308–1327. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2021.1883075>
41. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 1965. 326 p. <https://books.google.com/books?id=YR3WCgAAQBAJ>
42. Rosenberg Self-Esteem Scale. Fetzer Institute : вебсайт. URL: https://backend.fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf
43. Rueggeberg R., Wrosch C., Miller G. E., McDade T. W. Associations between health-related self-protection, diurnal cortisol, and C-reactive protein in lonely older adults. *Psychosomatic Medicine*. 2012. P. 937–944. DOI: 10.1097/PSY.0b013e318271d635. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23115346/>
44. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. P. 20–40. <https://surl.li/sjydoh>
45. Sharifi A. F., Khan M. A. Loneliness and Psychological Well-being of University International Students: The Role of Self-Esteem. *Journal of American College Health*. 2023. <https://surl.li/zkyqfk>
46. Tu Y., Zhang S. Loneliness and Subjective Well-Being Among Chinese Undergraduates: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Social Indicators Research*. 2015. Vol. 124. № 3. P. 963–980. DOI: 10.1007/s11205-014-0809-1. <https://surl.li/ieqmvu>
47. UCLA Loneliness Scale (Version 3). SPARQtools : веб-сайт. URL: <https://sparqtools.org/mobility-measure/ucla-loneliness-scale-version-3/>
48. Vanhalst J., Luyckx K., Teppers E., Goossens L. Disentangling the longitudinal relation between loneliness and depressive symptoms: prospective effects and the intervening role of coping. *Journal of Youth and Adolescence*. 2016. Vol. 45. № 10. P. 1899–1912. <https://surl.li/peuhuv>
49. Wang J., Lloyd-Evans B., Giacco D., Forsyth R., Nebo C., Mann F., Johnson S. Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. *BMC Psychiatry*. 2023. Vol. 23. <https://surl.li/yidgoq>

50. Yanguas J., Pinazo-Henandis S., Tarazona-Santabalbina F. J. The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica*. 2018. Vol. 89. № 2. P. 302–314. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29345021/>
51. Zhang J., Wang Y., Zhou L., Wu J., Li H., Zhu T. Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS One*. 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40991552/>
52. Zhang Y., Dong S., Fang W., Chai X., Mei J., Fan X. Loneliness and Subjective Well-Being Among Chinese Undergraduates: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Social Indicators Research*. 2018. Vol. 136. № 1. P. 277–295. <https://surl.li/giwvbo>

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічна анкета

Інструкція: уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим характеристикам.

1. Вкажіть Вашу стать:

- ☐ чоловіча
- ☐ жіноча

2. Вкажіть Ваш вік:

- ☐ _____ років

3. Ваш сімейний стан:

- ☐ не одружений / незаміжня
- ☐ одружений / заміжня
- ☐ перебуваю у стосунках
- ☐ інше

4. Ваш основний вид діяльності:

- ☐ навчаюсь
- ☐ працюю
- ☐ поєдную навчання та роботу
- ☐ тимчасово не працюю

Шкала самотності UCLA (адаптація Н. Є. Водоп'янової)

Інструкція: нижче подано твердження, що описують різні аспекти людського досвіду. Оцініть, наскільки часто кожне твердження відповідає Вашому стану, обравши одну з відповідей:

- 1 – ніколи
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто

Твердження:

1. Я відчуваю себе ізольованим(ою) від інших.
2. Мені не вистачає товариства.
3. Я відчуваю себе виключеним(ою) із соціального життя.
4. Я відчуваю себе самотнім(ою) навіть серед людей.
5. У мене мало близьких людей, з якими я можу поговорити.
6. Я відчуваю, що інші мене не розуміють.
7. Я рідко відчуваю себе соціально включеним(ою).
8. Я хочу мати більше друзів.
9. Люди навколо мене здаються мені далекими.
10. Я часто сумую, бо мені ні з ким поговорити.
11. Я відчуваю себе небажаним(ою) у компанії.
12. Я маю труднощі зі встановленням близьких стосунків.
13. Я відчуваю себе зайвим(ою) у суспільстві.
14. Я уникаю знайомств, бо не відчуваю впевнено.
15. Я боюся бути відкинутим(ою).
16. Я рідко відчуваю, що мене люблять.
17. Я відчуваю себе забутим(ою).
18. Я не маю підтримки у важкі моменти.

19.Я часто хочу поговорити, але мені ні з ким.

20.Я відчуваю себе відірваним(ою) від оточення.

Оцінювання:

Підсумовується загальна кількість балів. Максимальна кількість балів — 80.

Чим вищий показник, тим вищий рівень переживання самотності.

до 34 балів — низький рівень переживання самотності

35–49 балів — середній рівень переживання самотності

50 балів і вище — високий рівень переживання самотності

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

- 1 – повністю не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – згоден
- 4 – повністю згоден

Твердження:

- 1. Загалом я задоволений(а) собою.
- 2. Іноді я думаю, що я ні на що не здатний(а).
- 3. Я вважаю, що маю багато позитивних якостей.
- 4. Я можу робити справи не гірше за інших.
- 5. Я відчуваю, що мені немає чим пишатися.
- 6. Іноді я думаю, що я невдаха.
- 7. Я відчуваю, що заслуговую на повагу.
- 8. Я ставлюся до себе позитивно.
- 9. Я хотів(ла) би більше поважати себе.
- 10. У цілому я схильний(а) відчувати, що не вартий(а) поваги.

Оцінювання:

- 1. Позитивні твердження (1, 3, 4, 7, 8) оцінюються напрямку.
- 2. Негативні твердження (2, 5, 6, 9, 10) оцінюються за принципом зворотного кодування.
- 3. Сума балів може становити від 10 до 40.

Інтерпретація результатів:

10–20 балів — низький рівень самооцінки;

21–30 балів — середній рівень самооцінки;

31–40 балів — високий рівень самооцінки.

Шкала тривожності Бека

Інструкція: прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому самопочуттю протягом останнього тижня, включно з сьогоднішнім днем.

- 0 — взагалі не турбує
- 1 — легкий ступінь вираженості
- 2 — помірний ступінь вираженості
- 3 — сильний ступінь вираженості

Твердження:

1. Відчуття напруги, нервозності.
2. Побоювання найгіршого.
3. Боязнь, що може трапитися щось жахливе.
4. Нemoжливість розслабитися.
5. Відчуття страху без причини.
6. Тремтіння рук або інших частин тіла.
7. Відчуття нестійкості або слабкості у ногах.
8. Запаморочення або втрата рівноваги.
9. Прискорене серцебиття.
10. Нудота або дискомфорт у шлунку.
11. Відчуття задухи або нестачі повітря.
12. Відчуття жару або ознобу.
13. Оніміння або поколювання в тілі.
14. Відчуття нереальності того, що відбувається навколо.
15. Страх втратити контроль або «збожеволіти».
16. Страх смерті.
17. Труднощі з ковтанням.

18.Тремтіння у тілі.

19.Відчуття заціпеніння.

20.Надмірна настороженість або напруженість.

Підрахунок результатів:

0–15 балів — низький рівень тривожності

16–25 балів — середній рівень тривожності

26 балів і вище — високий рівень тривожності