

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-44-55](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-44-55)

УДК 159.922.8:159.944.4

Брюховецька Олександра Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології та особистісного розвитку

Навчально-наукового інституту менеджменту та психології

ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Київ, Україна.



<https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>

ciparisab011@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті презентовано результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці. Аналізується самотність як проблема сучасної молоді. Акцентується увага на міждисциплінарному характері наукового вивчення цієї проблеми. З'ясовано, що самотність це соціально-психологічне явище, яке характеризується глибоким суб'єктивним емоційним переживанням, пов'язаним з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та зі страхом їх втрати в результаті вимушеної соціальної ізоляції, або ізоляції, що має психологічні причини. Наведені результати дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці. На основі проведеного емпіричного дослідження рівня відчуття самотності у юнаків виявлено, що кожен третій досліджуваний відчуває стан самотності різної інтенсивності. Діагностика глибини переживання самотності у юнаків виявила, що переважній більшості досліджуваних властиве неглибоке переживання самотності. У більшості досліджуваних відсутні хронічні ознаки та тривала нездатність встановити зв'язки з іншими людьми, тобто переважає ситуативна самотність внаслідок порушення моделей соціальних зв'язків. З'ясовано, що існує широкий діапазон копінг-стратегій подолання самотності, орієнтованих на емоції чи проблему, активних або пасивних, когнітивних, емоційних, поведінкових, а також конструктивних чи деструктивних. Успішність подолання самотності залежить від вибору юнаками адекватної копінг-стратегії у момент зіткнення зі складними обставинами і проблемами.

Ключові слова: самотність; стрес; спілкування; переживання самотності; копінг-стратегії; юнацький вік.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження зумовлена значним інтересом у вивченні феномену самотності в системі різних наук, особливо психології, частим зверненням до цієї проблеми у зв'язку з дослідженнями інших психологічних феноменів та практичною нагальністю у розкритті особливостей переживання самотності як соціально-психологічної реальності.

Серед багатьох проблем, пов'язаних з неухильним погіршенням психологічного здоров'я населення, зокрема, молоді, в останні десятиліття виділяється і стає все більш вираженою проблема самотності. Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність, поверховість своїх стосунків з людьми, особисто значущими для неї, коли вона відчуває гострий дефіцит задоволення в спілкуванні.

Самотність є одним із найзначніших психогенних факторів, що впливає на емоційний стан ізольованої, відчуженої людини. У міру збільшення часу перебування людини в умовах самотності, актуалізується потреба у спілкуванні. До самотності схильна велика кількість людей, а потреба «на когось спертися» виникає навіть у сильних особистостей, оскільки прагнення людини до спілкування обумовлено її соціальною природою. Напружені, нестійкі соціальні, економічні, екологічні умови, що наразі склалися у нашому суспільстві, обумовлюють зростання різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці як підростаючого покоління, так і дорослої людини.

Незважаючи на те, що самотність є природним переживанням юнацького періоду, пов'язаним із підготовкою до вступу в самостійне доросле життя, для сучасного покоління молоді це переживання стало однією з найчастіших причин звернення до психологічної служби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології феномен «самотність» став предметом уваги вчених порівняно недавно. Найбільшого розвитку дослідження самотності набули в США, де з'явилися і оформилися основні психологічні підходи до вивчення самотності: психодинамічний (Г. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман), феноменологічний (К. Роджерс), екзистенційний (К. Мустакас), соціологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер), інтеракціоністський (Р. Вейс), когнітивний (Д. Перлман, Д. Рассел та ін.), когнітивно-біхевіоральний (Д. Янг), інтимний (В. Дж. Дерлега, С. Маргуліс), загальносистемний (Дж. Фландерс).

У вітчизняній психології вкрай мало спеціальних робіт, присвячених самотності, її сутності, проявам, генезису. Наприкінці ХХ ст. з'явилися окремі наукові роботи, публікації, присвячених вивченню самотності як соціально-психологічного феномена (Н. Барінової, М. Боришевського, А. Бугайцова, В. Гриценко, О. Данчева, В. Лашук, С. Максименка, О. Погава, О. Саннікова, В. Сіляєва, І. Слободчикова, Т. Титаренко, Н. Хамітова, Ю. Швалб та ін). Основні підходи до розуміння копінг-поведінки розроблені такими зарубіжними дослідниками, як R. Lazarus, S. Folkman, R. Moss, J. Schaefer, E. Wthington, R. Kessler, C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub.

Аналіз наукової літератури спонукає до висновку: поняття «самотність», «ізоляція» і «усамітнення» ряд авторів вживає як синонімічні, взаємозамінні, тому позначається необхідність зіставлення і розрізнення даних категорій. Зважаючи на стресогенність стану самотності, ми вважали важливим розглянути у своєму дослідженні копінг-стратегії переживання самотності дорослою особистістю (копінг-поведінка).

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження – дослідити соціально-психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі **завдання**:

- визначити рівень відчуття самотності у юнаків;
- діагностувати глибину переживання самотності у юнаків.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Самотність як комплексний, психічний феномен виступає об'єктом різних гуманітарних наук: соціології, класичної соціальної філософії, антропології, психології та ін. Аналіз наукової літератури з проблеми самотності показав, що серед дослідників немає однозначного підходу у визначенні поняття «самотність», основних оцінок і характеристик цього складного переживання, причин його виникнення, а також особистісних рис і характеристик самотньої особистості. Однак загальним в різних психологічних і філософських підходах є розуміння самотності як стану людини, котра усвідомлює факт своєї відстороненості і відчуженості від світу інших людей. Відчуженість людини від інших людей може бути наслідком і реальної відсутності кола спілкування і значущих зв'язків, і сприйняття людиною своїх соціальних контактів як незадовільних [3], [5]. Ми розглядаємо самотність як соціально-психологічне явище, яке характеризується глибоким суб'єктивним емоційним переживанням,

пов'язаним з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та зі страхом їх втрати в результаті вимушеної соціальної ізоляції, або ізоляції, що має психологічні причини.

Теоретичний аналіз досліджень з проблеми самотності показав, що даний стан в найгострішій формі проявляється у юнацькому віці, коли відбувається пошук власної ідентичності та зв'язків з навколишнім світом. Це пов'язано, передусім, з переходом на новий рівень самосвідомості, з посиленням потреб у самопізнанні, прийнятті та визнанні, спілкуванні і відокремленні, з кризою самооцінки.

До того ж переорієнтація спілкування з значущими дорослими на ровесників робить проблему взаємин з юнаками досить актуальною, а іноді і дуже болючою. Якщо юнаки у спілкуванні з друзями та однокласниками не отримують визнання та емоційного відгуку, якщо не задовольняються їхні потреби у соціальному самоствердженні, то у них виникає відчуття самотності. Потрібно зауважити, що самотність юнаків має свої природні особливості. «Психологія спілкування в юнацькому віці будується на основі суперечливого переплетення двох потреб: відокремлення і афіліації, тобто потреби в приналежності, включеності в якусь групу чи спільність. Відокремлення найчастіше виявляється в емансипації від контролю старших. Однак воно діє і в стосунках з однолітками» [1].

Існує кілька поглядів на юнацьку самотність. Перший – заперечення самого факту наявності цього стану у юнаків як вікової особливості. З цією точкою зору важко погодитися. Наступний погляд на самотність юнаків визнає його як явище соціальне за своєю суттю і поверхнєве, несерйозне за своєю природою (нібито відокремлення і відчуження в цьому віці не є внутрішніми, особистісними психологічними процесами, а деякими характеристиками юнацького соціального відношення до життя).

Визнаючи існування і психологічну наповненість юнацької самотності, необхідно відзначити, що якою б не була причина цієї самотності, найважливішим є те, як юнак сам сприймає цей стан і як він його використовує. Необхідно відзначити, що види самотності взагалі, і юнацької зокрема, можуть бути різні. Тимчасова самотність – найпоширеніший вид цього стану, що відноситься до короткочасних нападів почуття самотності. Воно настає в результаті значних стресових подій у житті, таких як смерть близької людини або розрив будь-яких відносин. Постійна самотність розвивається тоді, коли протягом тривалого часу підліток не може встановити задовольняючих його психосоціальних зв'язків.

Емоційна самотність є результатом відсутності тісної прихильності до певної особи або розриву подібних емоційних відносин. Самотність

може виникати внаслідок емоційної холодності батьків, «відкидання» з боку дорослих.

Поведінкова самотність виявляється в конфліктах, втраті зв'язку з оточуючими, відсутності значущих дружніх зв'язків або почуття спільності, не включення підлітка в референтну для нього групу ровесників. Така самотність може мати як активну (уникнення), так і пасивну форми.

Когнітивна самотність розглядається як стан, який переживається в результаті усвідомлення ним ситуації власної депривації (внутрішнього відчуття самотності, спустошеності). Когнітивна самотність може бути наслідком нерозуміння проблем підлітка з боку дорослих, різкої зміни пріоритетних установок у стосунках з однолітками, розбіжності інтересів, поглядів [5], [6].

Переживання самотності юнаками супроводжується розвитком ряду особистісних новоутворень і є обов'язковою складовою комплексу психоемоційних реакцій в ситуаціях конфлікту; в деяких особистісних процесах самотність слугує психологічним стабілізатором або дестабілізатором емоційних реакцій. Завдяки самотності юнак вчиться бути незалежним від постійного соціального підкріплення.

Водночас самотність ускладнює спілкування, перешкоджає встановленню інтимно-особистісних відносин, повноцінних довірчих контактів, формує негативний тип самосприйняття і може призвести до відчуття психологічного надриву. Крім того, самотність порушує розвиток мотиваційної сфери особистості (потреб, прагнень, почуттів) і, в цілому, перешкоджає повноцінному розвитку психіки й особистості. Стан самотності у юнака часто супроводжується почуттям власної некомпетентності, непотрібності, невпевненості в собі, низьким рівнем самоповаги, схильністю до ізоляції, підвищеної конфліктності [4].

Таким чином, актуалізація проблеми самотності, з одного боку, і необхідність вдосконалення підходів до його вивчення – з іншого, свідчать про необхідність проведення експериментального вивчення соціально-психологічних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Вибірку досліджуваних склали 85 юнаків у віці 18–21 років, що навчаються у закладах вищої освіти м. Києва.

В емпіричному дослідженні використано такі методи дослідження:

- методика визначення суб'єктивного рівня відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюсона), спрямована на визначення рівня самотності у юнаків;

- діагностичний опитувальник «Самотність» (С. Корчагіної), спрямований на визначення глибини переживання самотності у юнаків;
- методи математичної статистики (опрацювання даних з використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 20.0)).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH

Аналіз соціально-психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці ми почали з визначення суб'єктивного рівня відчуття самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона. Результати опитування юнаків виявилися наступними (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл результатів діагностики суб'єктивного відчуття самотності у юнаків

Респонденти	Рівні суб'єктивного відчуття самотності (кількість досліджуваних, у %)		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Юнаки у віці 18 – 21 років	86,05	13,95	0

Як видно з табл. 1, результати відповідей респондентів за даною методикою розподілилися наступним чином: 86,05% опитаних мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, 13,95% досліджуваних мають середній рівень, високого рівня у досліджуваній групі виявлено не було.

Однак, якщо ретельно проаналізувати кількість набраних балів за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, то цілком стає зрозумілим, що низький рівень є не завжди однозначним: ми маємо 4 анкети з нульовою кількістю балів. Хоча додаткове спостереження показало, що ці анкети було заповнено досить експресивно, «аби швидше завершити», опитування за методикою С. Корчагіної тих самих юнаків показує інші результати – 12, 15, 18, 22 бали.

Таким чином, результати аналізу відповідей юнаків досліджуваної вибірки за опитувальником Д. Рассела, М. Фергюсона дозволяють говорити про те, що суб'єктивно не відчувають самотність лише 86,05% досліджуваних, а кожен третій юнак відчуває стан самотності різної інтенсивності, причому 13,95% опитаних переживають самотність на досить глибокому рівні.

Хоча слід зазначити, що у ході емпіричного дослідження юнакам складнішою в опитуванні виявилася методика Д. Рассела, М. Фергюсона: додаткові запитання, необхідність роз'яснень, тлумачення окремих тверджень свідчить про можливість певних відхилень у відповідях.

Результати опитування за методикою «Самотність» (С. Корчагіної) виявилися схожими: самотність не є актуальним станом переживання для 11,90 % досліджуваних, неглибоке переживання самотності властиве 74,41 % опитуваних, глибоко переживають самотність 14,28 % юнаків, що переконує у достовірності отриманих результатів за двома методиками (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл результатів діагностики за рівнями глибини переживання самотності у юнаків

Респонденти	Рівні глибини переживання самотності (кількість досліджуваних, у %)			
	не переживає зараз самотність	неглибоке переживання самотності	глибоке переживання актуальної самотності	дуже глибоке переживання самотності, заглибленість у цей стан
Юнаки у віці 18-21 років	11,90	74,41	14,28	0

Далі ми виявили за необхідне порівняти отримані бали за двома методиками по кожному з опитувальників і загальні середні бали. Виявилось, що не всі показники є однозначними у контексті порівняння за двома методиками: майже половина результатів не збігається у рівнях та відповідно у кількості балів, хоча загальний результат за двома методиками ми маємо майже однаковий, що зайвий раз переконує нас у суб'єктивності такого явища як самотність, зокрема юнацької.

Окремий інтерес представляє аналіз кількості виборів за окремими твердженнями. Найбільшу кількість балів за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона було отримано за наступними твердженнями:

- «Я нещасливий, займаючись стількома справами на самоті»;
- «Мені нема з ким поговорити»;
- «Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять або напишуть мені»;
- «Ті, хто мене оточує, не розділяють мої інтереси та ідеї»;
- «Я відчуваю себе покинутим»;
- «Мої соціальні відносини і зв'язки поверхові»;
- «Насправді ніхто як слід не знає мене»;
- «Люди навколо мене, але не зі мною».

За методикою С. Корчагіної найбільша кількість балів виявлена у відповідях на запитання:

- «Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?».

- «Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверховими соціальними контактами, що не дають можливість справжнього людського спілкування?».

Наведений перелік свідчить про доволі чітку тенденцію, пов'язану із дефіцитом емоційно-значущого спілкування, позитивних інтимних відносин з найближчим оточенням. Юнацьку самотність не завжди супроводжує соціальна ізоляція. Можна постійно перебувати серед людей, контактувати з ними і водночас відчувати свою психологічну ізоляцію.

На переживання стану самотності у юнацькому віці впливають не стільки реальні відносини, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони повинні бути. Юнак, який має сильну потребу в спілкуванні, буде почувати себе самотнім і в тому випадку, якщо його контакти обмежені одним-двома людьми, а він би хотів спілкуватися з багатьма; водночас той, хто не відчуває такої потреби, може зовсім не відчувати самотності навіть в умовах повної відсутності спілкування з іншими людьми.

Одним з факторів, що сприяють самотності, є небажання опинитися в такій ситуації міжособистісного спілкування, за якої юнак піддається ризику отримати відмову у встановленні потрібних для нього взаємин, відчуття збентеження і розчарування. Тому ворожість і пасивність є можливими причинами і одночасно наслідками самотності. Через побоювання негативних результатів прояву ініціативи у встановленні міжособистісних контактів стає все важче долати самотність, і страх, породжений колишнім невдалим досвідом, сприяє створенню обставин, які ще більше посилюють відчуття самотності [4].

Емпірична констатація переконала, що майже 75 % юнаків переживають відчуття самотності, хоча у більшості досліджуваних відсутні хронічні ознаки та тривала нездатність встановити зв'язки з іншими людьми, тобто переважає ситуативна самотність внаслідок порушення моделей соціальних зв'язків. Отже, визнаючи існування і психологічну наповненість юнацької самотності, потрібно відзначити, що якими б не були шляхи юнака, які приводять його до самотності, важливим є те, як він сам сприймає цей свій стан і як він його використовує.

Знання конструктивних способів подолання самотності приходять у міру дорослішання та накопичення певного життєвого досвіду. Тому у юнацькому віці ситуація самотності сприймається гостріше та важче, посилюючи інші особисті проблеми. У психологічній літературі *копінг* (від англ. *coping* – «справлятися») – відповідь особистості на загрозу для неї ситуацію, стратегії подолання стресу й вирішення психологічних проблем [9]. *Копінг-поведінка* – особливий вид соціальної поведінки, що дозволяє

суб'єкту за допомогою усвідомлених дій, засобами, адекватними особистісним особливостям і ситуації впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією [8].

Копінг-стратегії можуть бути як внутрішніми (особистісні), так і зовнішніми (соціально-психологічні, орієнтовані на підтримку з боку оточення) [12]. Ефективність копінг-стратегій залежить від індивідуально-особистісних особливостей із ресурсними можливостями юнаків щодо подолання труднощів.

Узагальнюючі результати наукових досліджень ми бачимо, що існує широкий діапазон стратегій подолання самотності. Сходячи зі способу мобілізації ресурсів, спрямованості діяльності з подолання та вплив на особистість людини, копінг-стратегії можуть бути орієнтованими на емоції чи проблему, адаптивними, не адаптивними або напіваадаптивними, активними або пасивними, когнітивними, емоційними чи поведінковими, а також конструктивними чи деструктивними.

Отже, успішність подолання самотності і життєвих негараздів залежить від вибору юнаками адекватної копінг-стратегії у момент зіткнення зі складними обставинами і проблемами.

Використання активних поведінкових стратегій сприяють швидкому і успішному подоланню самотності. І навпаки – намагання уникнути вирішення цієї проблеми призводять до погіршення здоров'я та наростання негативної симптоматики.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Отже, нами виявлено близько 75 % юнаків з неглибоким переживанням самотності, що означає відсутність у більшості досліджуваних її хронічних ознак та тривалої нездатності встановити зв'язки з іншими людьми, тобто переважає ситуативна самотність внаслідок порушення моделей соціальних зв'язків.

Підводячи підсумки нашого аналізу, ми можемо стверджувати, що виявлення проявів самотності серед юнаків, здійснення моніторингу цієї проблеми, знаходження можливих стратегій якщо не подолання, то, на разі, пом'якшення відчуття самотності як негативного емоційного стану буде сприяти більш повному особистісному самовизначенню юнаків.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень можуть полягати у створенні програми оптимізації копінг-поведінки та вироблення практичних рекомендацій для подолання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Н. В. Барінова, О. В. Пагава, «Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування», *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*, № 902, с. 13–18, 2010.
- [2] М. М. Василенко, «Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій», *Проблеми загальної та педагогічної психології*, т. XI, ч. 7, с. 95–107, 2009.
- [3] Л. О. Колісник, «Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві», на Всеукр. наук. конф. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*. Суми, 2012, с. 108–111.
- [4] В. Г. Лашук, «Особливості поведінки самотньої людини в соціумі», *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*; С. Д. Максименка, Ред. Київ : ГНОЗІС, т. XI, ч. 1., с. 238–246, 2009.
- [5] М. М. Мовчан, *Самотність як феномен буття особистості*. Полтава, Україна : РВВ ПУСКУ, 2009.
- [6] В. М. Радчук, М. П. Суруджій, Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm Дата звернення: Серп. 29, 2023.
- [7] Ю. М. Швалб, «Психологія самотності: консультативна робота», *Психолог (Шкільний світ)*, № 17, с. 5–7, 2007.
- [8] C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, «Assessing coping strategies: a theoretically based approach», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 56, p. 267–283, 1989.
- [9] R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984.
- [10] R. H. Moss, J. A. Schaefer, «Life transitions and crises», in *Coping with life crises. An Integrative Approach*. N. Y. : Plenum Press, 1986, p. 3–28.
- [11] H. Weber, «Belastungsverarbeitung», *Z. fur Klinische Psychologie*, 1992, в. 21, н. 1, p. 17–27.
- [12] E. Wethington, R. C. Kessler, «Situations and processes of coping», in *The social context of coping*; In J. Eckenrode, Ed. N.Y. : Plenum, 1991, p. 13–29.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LONELY EXPERIENCE IN YOUTH

Oleksandra Brukhovetska,

PsyD, Professor, Professor Department of
Psychology and Personal Development
Educational and Scientific Institute of Management and Psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>
ciparisab011@gmail.com

Abstract. The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the psychological features of experiencing loneliness in youth. Loneliness is analyzed as a problem of modern youth. Emphasis is placed on the interdisciplinary nature of the scientific study of this problem. It was found that loneliness is a socio-psychological phenomenon, which is characterized by a deep subjective emotional experience associated with the absence of close, positive emotional ties with people and with the fear of losing them as a result of forced social isolation, or isolation that has psychological reasons. The results of the study of the socio-psychological features of experiencing loneliness in youth are presented. On the basis of the conducted empirical study of the level of loneliness among young people, it was found that every third subject experiences a state of loneliness of varying intensity. Diagnostics of the depth of the experience of loneliness among young men revealed that the vast majority of the researched is characterized by a shallow experience of loneliness. In most of the subjects, there are no chronic symptoms and a long-term inability to establish relationships with other people, that is, situational loneliness prevails due to the violation of social relationship patterns. It has been found that there is a wide range of coping strategies for overcoming loneliness, emotion or problem oriented, active or passive, cognitive, emotional, behavioral, as well as constructive or destructive. The success of overcoming loneliness depends on the young people's choice of an adequate coping strategy when faced with difficult circumstances and problems.

Key words: loneliness; stress; communication; loneliness; coping strategies; adolescence.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] N. V. Barinova, O. V. Pahava, «Vzaiemozv'iazok problem samotnosti ta spilkuvannia», Visnyk Kharkivskoho Natsionalnoho Universytetu im. V. N. Karazina. Serii: «Psykhologhiia», № 902, s. 13–18, 2010.
- [2] M. M. Vasylenko, «Suchasni napriamy psykhologichnykh doslidzhen kopinh-stratehii», Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologhii, t. XI, ch. 7, s. 95–107, 2009.
- [3] L. O. Kolisnyk, «Emotsiino-psykhologichna izoliatsiia u suchasnomu suspilstvi», na Vseukr. nauk. konf. Sotsialno-humanitarni aspekty rozvytku suchasnoho suspilstva. Sumy, 2012, s. 108–111.
- [4] V. H. Lashuk, «Osoblyvosti povedinky samotnoi liudyny v sotsiumi», Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologhii: zb. nauk. prats Instytutu psykhologhii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy; S. D. Maksymenka, Red. Kyiv : HNOZIS, t. XI, ch. 1., s. 238–246, 2009.
- [5] M. M. Movchan, Samotnist yak fenomen buttia osobystosti. Poltava, Ukraina : RVV PUSKU, 2009.
- [6] V. M. Radchuk, M. P. Surudzhii, Analiz teoretychnykh pidkhodiv shchodo vyvchennia fenomenu samotnosti. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm Data zvernennia: Serp. 29, 2023.
- [7] Yu. M. Shvalb, «Psykhologhiia samotnosti: konsultatyvna robota», Psykhologh (Shkilnyi svit), № 17, s. 5–7, 2007.
- [8] C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, «Assessing coping strategies: a theoretically based approach», Journal of Personality and Social Psychology, vol. 56, p. 267–283, 1989.
- [9] R. S. Lazarus, S. Folkman, Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984.
- [10] R. H. Moss, J. A. Schaefer, «Life transitions and crises», in Coping with life crises. An Integrative Approach. N. Y. : Plenum Press, 1986, p. 3–28.
- [11] H. Weber, «Belastungsverarbeitung», Z. fur Klinische Psychologie, 1992, v. 21, n. 1, p. 17–27.
- [12] E. Wethington, R. C. Kessler, «Situations and processes of coping», in The social context of coping; In J. Eckenrode, Ed. N.Y. : Plenum, 1991, p. 13–29.

*Стаття надійшла до редакції
03 вересня 2023 року*