

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедри психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
«Наслідки соціальної ізоляції в юнацькому віці та психологічна
інтервенція»

Виконав студент 4 курсу, групи Пс-41
напрямку підготовки 053 «Психологія»
Посвятовський Віктор Валерійович

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Нікітчук Уляна Ігорівна

Рецензент:
доктор психологічних наук, доцент
Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог –2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Аналіз онтогенетичних особливостей юнацького віку в контексті соціальної ізоляції.....	6
1.2. Психологічний зміст поняття соціальної ізоляції.....	13
1.3. Психологічні наслідки соціальної ізоляції для особистості юнака.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	26
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	32
2.3. Психологічна інтервенція: стратегії подолання наслідків соціальної ізоляції в юнацькому віці.....	43
Висновки до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному контексті глобальних трансформацій, інформаційної перевантаженості та змін у формах міжособистісної взаємодії, проблематика соціальної ізоляції молоді набуває особливої значущості. Юнацький вік, як сенситивний період формування особистісної ідентичності, самостійності та соціального самоствердження, є вразливим до дефіциту міжособистісних контактів і порушень у сфері соціальних зв'язків. Соціальна ізоляція, у свою чергу, виступає потужним деструктивним чинником, який впливає не лише на психоемоційний стан, а й на особистісний розвиток індивіда загалом [7;16;44]. Досвід соціальної ізоляції в юнацькому віці зумовлює виникнення низки психологічних наслідків: від зниження самооцінки та порушень афективної регуляції до розвитку симптомів тривоги, депресії та соціальної дезадаптації [41;45].

Актуальність дослідження посилюється також тим, що соціальна ізоляція у підлітків і юнаків часто маскується або нормалізується суспільством через гіперцифровізацію взаємодії, що ускладнює своєчасне виявлення порушень та ефективне втручання. Водночас, наукове обґрунтування і практичне впровадження психологічної інтервенції з метою подолання негативних наслідків ізоляції потребує ґрунтовного емпіричного аналізу, з урахуванням соціокультурних, когнітивно-емоційних та поведінкових аспектів функціонування особи юнацького віку.

Проблематика соціальної ізоляції входила в коло наукових інтересів низки теоретиків та практиків, як українських, так і зарубіжних. Серед вітчизняних авторів варто виокремити Г. Балла, С. Максименка, Т. Титаренко, Н. Чепелеву, О. Караковську, які досліджували проблеми соціалізації, психічного розвитку в юнацькому віці, а також наслідки соціальних девіацій. Значний внесок у вивчення соціальної ізоляції та її впливу на психічне здоров'я зробили такі зарубіжні дослідники, як Л. Гоклі, Дж. Качіоппо, С. Перлман, Д. Айзенбергер, К. Рубін, Л. Ашер.

Об'єктом дослідження є соціальна ізоляція в юнацькому віці.

Предметом дослідження є наслідки соціальної ізоляції в юнацькому віці та способи їх подолання.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити наслідки соціальної ізоляції в юнацькому віці, а також визначити ефективність психологічної інтервенції в подоланні останніх.

Досягнення поставленої мети вимагає виконання наступних **завдань**:

1. Проаналізувати онтогенетичні особливості юнацького віку в контексті ризиків соціальної ізоляції та їх психологічного впливу на особистісний розвиток.
2. Розкрити психологічний зміст поняття соціальної ізоляції, визначити її основні форми, прояви, механізми впливу, а також психологічні наслідки у юнацькому віці з урахуванням когнітивного, емоційного та соціального функціонування особистості.
3. Провести еспіричне дослідження з метою виявлення характеру та рівня психологічних змін, спричинених соціальною ізоляцією у юнаків.
4. Розробити та апробувати програму психологічної інтервенції, спрямовану на подолання негативних наслідків соціальної ізоляції.

Методи дослідження: - *теоретичні*: аналіз наукових літературних джерел, присвячених досліджуваній проблематиці, синтез, узагальнення, класифікація, порівняння; - *емпіричні*: анкетування, опитування (*Авторська анкета щодо впливу війни на соціальні зв'язки юнаків; Шкала соціальної ізоляції (UCLA); Опитувальник депресивності, тривожності, стресу (DASS-21)*).

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень соціальної ізоляції, а також пов'язані з нею прояви тривожності, депресивності та стресу, будуть статистично значущо вищими у юнаків (17–21 років), які перебували в умовах війни, ніж у юнаків з мирного регіону та в респондентів контрольної групи зрілого віку (30–40 років). Також очікується, що запропонована психологічна

інтервенція призведе до зниження рівня суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції та покращення психоемоційного стану у досліджуваних.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі феномену соціальної ізоляції в юнацькому віці крізь призму онтогенетичного, когнітивно-емоційного та соціально-поведінкового вимірів особистості, а також у виокремленні специфічних психологічних наслідків ізоляції саме для цього вікового періоду. Уперше обґрунтовано та апробовано структуровану програму психологічної інтервенції, адаптовану до актуальних викликів соціального середовища юнаків, із включенням емпіричного підтвердження її ефективності в межах формувального експерименту. Робота розширює наукове уявлення про механізми впливу соціальної ізоляції на розвиток особистісних рис та психоемоційного стану молоді, а також уточнює критерії діагностики та психологічного супроводу таких станів.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, кураторів студентських груп, а також фахівців центрів психологічної допомоги для вчасного виявлення та подолання наслідків соціальної ізоляції серед юнаків. Запропонована інтервенційна програма може бути адаптована для роботи в освітніх, профілактичних і реабілітаційних закладах як засіб психоемоційної стабілізації та підвищення соціальної включеності молоді. Матеріали дослідження також можуть бути використані для розробки тренінгових модулів, корекційно-розвивальних програм і підвищення кваліфікації спеціалістів у галузі психології підліткового і юнацького віку.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Структура роботи визначення метою та завданнями дослідження і складається із вступу, двох розділів, що об'єднані шістьма підрозділами, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 50 сторінках, список використаних джерел налічує 47 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз онтогенетичних особливостей юнацького віку в контексті соціальної ізоляції

Юнацький вік, відповідно до загальноприйнятих вікових класифікацій, розглядається як критично важливий період онтогенезу, що характеризується якісною перебудовою біологічних, психічних та соціальних структур особистості. Наукова періодизація розвитку, представлена у працях таких класиків, як Е. Еріксон, Д. Фельдштейн, Ж. Піаже, а в українському контексті – С. Д. Максименка, Г. С. Костюка, О. В. Скрипченко, засвідчує, що саме юність є сензитивною фазою формування ідентичності, світоглядного самовизначення та вищих форм рефлексивного мислення. Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, центральною психосоціальною дилемою юнацького віку є «ідентичність проти ролевої плутанини», що визначає здатність індивіда інтегрувати досвід попередніх вікових фаз та створити цілісну Я-концепцію. Психологічна структура юності в його моделі тісно пов'язана із соціальним контекстом – очікуванням суспільства, моделями ідентифікації, груповою приналежністю [41, с. 198].

Д. Фельдштейн підкреслює, що саме у цей період відбувається інтенсивне входження в нову систему міжособистісних зв'язків, яка передбачає розширення соціального простору, водночас актуалізуючи внутрішні протиріччя розвитку [5, с. 31]. С. Д. Максименко, розглядаючи онтогенетичні закономірності формування суб'єктності, наголошує на тому, що юність є періодом, коли особистість стає активним творцем власного «Я», здатним до саморозвитку й усвідомлення особистісних сенсів у взаємодії зі світом [41, с. 199]. На нашу думку, наведені концепції акцентують на структурно-функціональних зсувах, що створюють передумови як для інтенсивного особистісного зростання, так і для потенційної соціальної дестабілізації, зокрема у разі порушення процесу інтеграції особистості у соціум.

Психофізіологічна перебудова організму, яка супроводжує юнацький період, включає гормональні зміни, що впливають на емоційну стабільність, рівень тривожності, сенситивність до зовнішніх стимулів. Ці процеси можуть зумовити підвищення емоційної реактивності, схильність до афективної дестабілізації, конфліктність та ізоляцію у випадку браку підтримки чи несприятливого соціального середовища [45, с. 298]. Особливу роль у формуванні адекватного самоусвідомлення відіграє розвиток інсайтного мислення, здатність до абстрагування, які посилюють внутрішній конфлікт між уявленням про себе та оцінкою з боку значущих інших.

Когнітивний розвиток у юнацькому віці, за Ж. Піаже, входить у стадію формальних операцій, що дозволяє мислити гіпотетично-дедуктивно, будувати складні моральні й соціальні уявлення, проектувати альтернативні сценарії реальності. Р. Коган, досліджуючи стилі когнітивної діяльності, підкреслює важливість формування когнітивної гнучкості та рефлексивного аналізу власного досвіду як основи для самовизначення [19, с. 70]. На нашу думку, розвиток цих механізмів створює підґрунтя як для особистісної автономії, так і для відчуття соціального відчуження у разі невідповідності між очікуваннями та реальністю.

Емоційна лабільність є ще однією характерною рисою юнацького віку, яка тісно пов'язана із процесами гормонального дозрівання та інтенсифікації соціальних контактів. У цей період виникає загострене сприйняття відмови, критики, нерозуміння, що підвищує чутливість до маргіналізації, булінгу, соціального виключення. Аналіз академічних праць таких дослідників як Н. Пов'якель, Л. Орбан-Лембрик, К. Рубін, Л. Ашер свідчить про те, що юнацька емоційна нестабільність у поєднанні з неадаптивними механізмами саморегуляції часто виступає тригером розвитку тенденцій до самоізоляції [26, с. 15]. Таким чином, ми вважаємо, що саме сукупність психофізіологічних, когнітивних та емоційних змін, характерних для юності, створює як умови для потенційного розвитку особистості, так і сприятливе середовище для

виникнення феномену соціальної ізоляції за несприятливого соціального контексту.

Юнацький вік є періодом якісного оновлення системи соціальних взаємин, у межах якої особистість поступово переорієнтовується з родинного середовища на позасімейні контексти, де відбувається інтенсивне соціальне навчання, самовизначення та засвоєння нових ролей. Проаналізувавши наукову літературу, присвячену даній проблематиці, ми дійшли висновку, що змінюється не лише структура соціальних зв'язків, але й емоційна і ціннісна вага кожного з них. У працях таких вітчизняних авторів, як Л. Орбан-Лембрик, Г. Костюк, Т. Титаренко, простежується думка, що в цей період посилюється роль референтних груп, передусім ровесників, як основного джерела зворотного зв'язку, підтримки, визнання [33, с. 18]. Водночас у класичних концепціях (К. Левін, Г. Олпорт, У. Бронфенбреннер) підкреслюється важливість мікросоціального середовища як провідного фактора соціального розвитку [5, с. 34].

У родинному середовищі взаємини в юнацькому віці зазнають переоцінки: з одного боку, зберігається потреба в емоційній безпеці, з іншого – активізується прагнення до автономії, що нерідко призводить до конфліктів, дистанціювання, емоційного віддалення. На нашу думку, у цей час зростає значення освітнього середовища як простору соціального функціонування, де підліток стикається з новими формами комунікації, конкуренції та самореалізації. Психологічний клімат у навчальному закладі, стиль педагогічної взаємодії, рівень підтримки з боку вчителів і однокласників – усе це чинить істотний вплив на формування соціального «Я» юнака [32, с. 21]. Особливу роль у цьому процесі відіграє ровесницьке середовище: згідно з дослідженнями С. Сарджента, Н. Айзенберга, Д. Буковські, воно забезпечує простір для апробації нових соціальних ролей, формування навичок соціальної поведінки, розвитку емпатії та самооцінки [26, с. 16].

Зміщення акценту з родинних на позасімейні зв'язки, що спостерігається у юнацькому віці, не є лише віковою тенденцією, а відображає фундаментальну

потребу особистості у соціальній приналежності, визнаній у теоріях А. Маслоу, Д. МакКлелланда та Е. Десі й Р. Райана. Ці зв'язки, особливо в умовах формування особистісної ідентичності, виступають базою, на якій ґрунтується соціальне самосприйняття, конструювання ролей, засвоєння соціальних норм і очікувань [18, с. 62]. Ми вважаємо, що ігнорування або деформація цієї потреби у соціальному контексті може призвести до глибоких внутрішніх конфліктів, посилення відчуття непотрібності та ізоляваності.

Особливу увагу в цей період привертає проблема соціального порівняння та пошуку визнання. Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера пояснює мотиваційну природу прагнення юнаків до порівняння себе з іншими, особливо рівними за віком і статусом. Це прагнення може мати як конструктивний (мотиваційний), так і деструктивний (фрустраційний) потенціал, залежно від контексту. Якщо індивід не знаходить підтвердження власної значущості у середовищі, зростає ризик зниження самооцінки, почуття неприйнятності, що є передумовою для формування соціальної ізоляції [25, с. 102].

Таким чином, самооцінка в юнацькому віці є глибоко залежною від якісних характеристик міжособистісних контактів: емоційної підтримки, прийняття, взаємності, адекватного зворотного зв'язку. Дослідження О. Караковської, Т. Яценко, а також Дж. Куперсмита, підтверджують, що нестабільна або негативна соціальна взаємодія в цей період стає каталізатором для виникнення стійких дефіцитів у самосприйнятті [46, с. 24]. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що від якості соціального оточення залежить не лише актуальний емоційний стан юнака, а й стратегія його майбутньої поведінки – інтегративна чи ізоляційна [26].

Потреба у соціальній приналежності виступає однією з базових рушійних сил розвитку особистості, особливо у юнацькому віці, коли соціальні зв'язки стають ключовими детермінантами самосприйняття та поведінкової активності. Класичні підходи до структури потреб, зокрема мотиваційна ієрархія А. Маслоу, виокремлюють належність до групи як одну з фундаментальних умов

психологічного благополуччя після задоволення фізіологічних та безпекових потреб [18, с. 65].

На нашу думку, варто акцентувати окрему увагу на проблематиці психологічного благополуччя в контексті дослідження проблематики впливу соціальної ізоляції на особистість. У. І. Нікітчук та В. П. Федун в рамках статті згадують модель психологічного благополуччя, розроблену К. Риффом, що ґрунтується на шести ключових компонентах: прийняття себе, наявність позитивних міжособистісних стосунків, автономність, здатність ефективно управляти середовищем, наявність життєвої мети та орієнтація на особистісне зростання [34, с. 22].

Г. Мюррей у своїй системі потреб акцентує на «аффіліації» як внутрішній тенденції до встановлення позитивних стосунків з іншими людьми, що має глибоке емоційне підґрунтя. У концепції досягнення Д. МакКлелланда зазначено, що потреба у соціальній підтримці та прийнятті може превалювати над потребою досягнень у підлітків і юнаків, оскільки саме вона виступає гарантом емоційної стабільності та мотивації до дії [18, с. 65]. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що незадоволення цієї потреби негативно позначається на розвитку особистості та її соціальній адаптації [16;18].

Особливу роль у цьому контексті відіграє взаємозв'язок формування ідентичності з соціальним середовищем. Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, саме у юності розгортається криза ідентичності, яка вирішується через соціальні випробування, експерименти з ролями, ідентифікацію з референтними групами. Дж. Марсія поглиблює цей підхід, виокремлюючи чотири статуси ідентичності (дифузія, передчасна ідентичність, мораторіум, досягнута ідентичність), які, на нашу думку, нерозривно пов'язані з рівнем задоволеності потреби у приналежності. Соціум слугує дзеркалом, у якому юнак бачить проєкцію свого «Я», і саме через включення до спільнот, формальних чи неформальних, відбувається інтеграція суб'єктивного досвіду у систему цінностей та самосвідомості [41, с. 200]. Ми вважаємо, що

недостатність таких зв'язків або їх деструктивний характер значно підвищують ризик соціальної дезадаптації.

Вразливість до соціального відторгнення, булінгу та маргіналізації у юнацькому віці є наслідком підвищеної емоційної чутливості, нестабільної самооцінки та гострої потреби в соціальному прийнятті. Емпіричні дослідження С. Гаймела, Д. Еспеладжа, Н. Пов'якеля та І. Губеладзе підтверджують, що досвід виключення з групи, цькування або ігнорування залишає тривалий психоемоційний слід, провокуючи розвиток тривожних розладів, соціофобії, агресивної або ретроградної поведінки [25, с. 101]. Проаналізувавши ці підходи, ми дійшли висновку, що юнаки, які не знаходять місця у соціальних структурах, схильні до соціального уникнення, самотигматизації, що унеможливорює подальший гармонійний розвиток. У поєднанні з когнітивною незрілістю це призводить до формування негативних атрибутивних схем щодо себе та світу, що фіксує особистість у стані соціального вакууму.

Наслідки хронічної фрустрації потреби у приналежності мають системний характер. Порушується здатність до емпатії, втрачається базова довіра до інших (Е. Еріксон), знижується мотивація до побудови нових соціальних контактів. У контексті сучасних теорій психологічної дезадаптації (Л. Гоклі, Дж. Качіоппо), хронічна ізоляція корелює з високим рівнем психологічного дистресу, соматичних розладів, когнітивного дефіциту та емоційної притупленості [13, с. 84]. Ми вважаємо, що саме незадоволена потреба у приналежності формує підґрунтя для глибокої особистісної тривоги, втрати сенсу соціального буття та регресивної поведінки. Таким чином, повноцінна інтеграція юнака в систему соціальних відносин є необхідною умовою його психологічного здоров'я, самореалізації та профілактики соціальної ізоляції.

Процес соціалізації в юнацькому віці визначається високою динамікою змін, у ході яких особистість засвоює соціальні норми, ролі та цінності, інтегруючись у спільноту. Однак як індивідуальні, так і ситуативні чинники можуть істотно ускладнювати цей процес. До таких чинників С. Максименко та

Л. Лаурсен відносять особистісну тривожність, низький рівень комунікативної компетентності, емоційну нестабільність, а також зовнішні фактори – дискримінацію, відсутність підтримки, соціальні кризи [27, с. 23]. Ми вважаємо, що сукупна дія цих чинників призводить до зниження адаптаційного потенціалу та зростання ризиків соціальної ізоляції.

Соціальні ролі та очікування, які пред'являються до юнака з боку родини, школи, однолітків, можуть не відповідати його внутрішній ідентичності, що провокує дисонанс, фрустрацію та зниження самооцінки. Аналіз досліджень Е. Берна, Н. Чепелевої та А. Бандури свідчить, що рольова невизначеність або конфлікт призводить до уникнення взаємодії та відмови від активної соціальної участі [19, с. 72].

Негативний досвід взаємодії, наприклад, відкидання, оміювання, булінг, формує установки уникнення як захисну реакцію, яка закріплюється в поведінковому репертуарі. Це особливо небезпечно в юності, коли потреба у прийнятті критично важлива [25, с. 104]. На нашу думку, такі переживання можуть призвести до формування тривоги перед соціальними ситуаціями.

Онтогенетично юнацький вік відзначається вразливістю до переживань ізоляції: посилена саморефлексія, загострене почуття самотності, недовіра до світу. У працях Дж. Качіоппо та Н. Пов'якель підкреслюється, що в цей період ізоляція не лише переживається гостріше, ніж у дорослому віці, але й має довготриваліші особистісні наслідки [1, с. 17]. Таким чином, аналіз свідчить, що порушення соціалізації в юності є не лише маркером дезадаптації, а й предиктором хронічної соціальної ізолюваності у подальшому.

Здійснений теоретичний аналіз онтогенетичних особливостей юнацького віку дозволяє констатувати, що саме в цей період формуються ключові передумови соціальної включеності або, навпаки, ізолюваності особистості. Сукупність психофізіологічних змін, когнітивно-рефлексивних процесів, емоційної лабільності та актуалізація потреби у соціальній приналежності створюють високий рівень сенситивності до якості міжособистісної взаємодії. Порушення процесів соціалізації за несприятливих умов здатне зумовити

розвиток соціальної ізоляції як стабільного особистісного стану, що потребує подальшого вивчення з метою розробки ефективних психологічних інтервенцій.

1.2. Психологічний зміст поняття соціальної ізоляції

Поняття «соціальна ізоляція» є багатозначним і концептуально насиченим, що зумовлює необхідність його чіткого категоріального розмежування з суміжними термінами. Проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновку, що соціальна ізоляція, попри часту синонімію з такими поняттями, як «самотність», «соціальна ексклюзія» та «соціальна депривація», має власне концептуальне наповнення. Так, «самотність», на думку Дж. Качіоппо та Л. Гоклі, є суб'єктивним відчуттям дефіциту значущих міжособистісних зв'язків і не завжди співвідноситься з фактичною відсутністю соціального оточення [1, с. 15]. Натомість «соціальна ексклюзія», згідно з дослідженнями Р. Сілвера та Д. Абрамса, передбачає зовнішнє виключення індивіда з соціальних процесів, що не обов'язково супроводжується внутрішнім переживанням самотності [35, с. 234]. «Соціальна депривація» у працях К. Рудестама і Т. Титаренко трактується як тривале позбавлення або обмеження доступу до необхідних соціальних ресурсів, що зумовлює вторинні порушення особистісного функціонування [7, с. 5]. Соціальна ізоляція ж, на нашу думку, охоплює як об'єктивний стан зменшення кількості або якості соціальних контактів, так і суб'єктивне їх неприйняття, утворюючи синтетичне явище на перетині зовнішнього та внутрішнього досвіду.

Психологічна типологія соціальної ізоляції, запропонована в ряді досліджень (Р. Вайс, К. Рубін, Л. Орбан-Лембрик), дозволяє виокремити два основних її різновиди – об'єктивну та суб'єктивну. Об'єктивна соціальна ізоляція передбачає фактичну обмеженість або відсутність соціальних зв'язків, тоді як суб'єктивна ізоляція пов'язана з особистісним переживанням емоційного відчуження, навіть за наявності функціонального соціального оточення [4;18]. Аналіз теоретичних джерел дозволяє стверджувати, що саме

суб'єктивна форма ізоляції має більш суттєвий вплив на психологічне благополуччя, оскільки включає в себе когнітивні інтерпретації досвіду, пов'язаного з неприйняттям або неадекватністю соціальних контактів.

Різноманітні підходи до вивчення соціальної ізоляції в психологічній науці (соціально-психологічний, когнітивний, клінічний) забезпечують багатовимірність її аналізу. У соціально-психологічному ракурсі, представниками якого є Н. Чепелевата С. Перлман, ізоляція розглядається як результат дефіциту соціальної взаємодії, підтримки, приєднання до значущих груп [36, с. 243]. Когнітивний підхід акцентує на інтерпретаційних механізмах (А. Бек), які формують схильність до негативного сприйняття власного соціального статусу та реакцій оточення [18, с. 66]. У клінічній психології (М. Раттер, В. Москаленко) соціальна ізоляція виступає чинником ризику виникнення афективних і тривожних розладів, а також когнітивної дезадаптації [25, с. 103]. Ми вважаємо, що інтеграція цих підходів забезпечує повніше розуміння як структурної, так і процесуальної природи ізоляції.

Дискусійність терміна «соціальна ізоляція» у вітчизняній та західній науковій традиції пов'язана насамперед із розмитістю меж між нормативною самотністю та патологічною ізоляцією. У зарубіжній літературі переважає тенденція до емпіричної верифікації ізоляції через індикатори частоти контактів, глибини емоційних зв'язків та рівня соціальної підтримки (Р. Лаудер, Д. Гольт-Ланстад) [13, с. 85]. Натомість українські дослідники, як-от Н. Пов'якель, О. Караковська, С. Кушнарєнко, акцентують на суб'єктивному вимірі феномену, його зв'язку з національним культурним контекстом та особистісною історією індивіда [2;16]. Таким чином, вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що соціальна ізоляція є складним психологічним конструктом, що потребує міждисциплінарного підходу для адекватного наукового осмислення.

Феноменологія соціальної ізоляції у міжособистісному контексті розкриває її як глибоко суб'єктивний, емоційно насичений досвід, що визначається не лише фактичним рівнем соціальних контактів, а насамперед

якісними характеристиками взаємодії з іншими. Відчуття непотрібності, емоційного відчуження та маргіналізації є базовими афективними маркерами соціальної ізоляції, які, на нашу думку, засвідчують розрив між очікуванням індивіда бути прийнятим і реальним станом соціального включення. Дослідження українських психологів (Н. Пов'якель, О. Караковська, Л. Орбан-Лембрик) показують, що саме емоційне відчуження, а не кількісна відсутність контактів, найчастіше виступає тригером деструктивних особистісних змін [1, с. 17]. У західній науці аналогічні висновки підтверджують Дж. Перлман, Л. Пеплау, які виокремлюють самотність як емоційний наслідок суб'єктивної невідповідності між бажаними і фактичними взаєминами [6, с. 14].

Дефіцит зворотного зв'язку, емоційної підтримки та валідизації з боку значущих інших у юнацькому віці знижує здатність особистості до самоідентифікації, провокує зростання внутрішньої невизначеності та фіксацію на негативних атрибутіях. Соціальна валідизація, згідно з підходами С. Rogers та В. Ядова, є необхідною умовою розвитку стабільної самооцінки та суб'єктивного відчуття значущості. За відсутності підтримки формується враження неприйнятності, що, своєю чергою, поглиблює внутрішню ізоляцію [18, с. 64]. Ми вважаємо, що юнак, позбавлений позитивного соціального дзеркала, втрачає здатність до адекватного самопізнання і входить у стан хронічного емоційного голоду, що може трансформуватися в депресивну або тривожну симптоматику.

Особливо загрозливим є вплив соціальної ізоляції на формування базової довіри до світу – фундаментальної психологічної структури, описаної Е. Еріксоном. За умов емоційного відторгнення чи ігнорування з боку значущих інших індивід починає інтерпретувати соціальне середовище як ворожу, неприйнятну або небезпечну систему. Це зумовлює порушення формування об'єктних зв'язків (М. Малер, Дж. Боулбі) та сприяє розвитку компенсаторних захисних стратегій, таких як відхід, уникнення або тотальна замкненість. Аналіз феноменологічних джерел дозволяє припустити, що саме ці

процеси формують основу глибоких, довготривалих труднощів у побудові міжособистісних стосунків [3, с. 149].

Окремим аспектом є питання добровільності чи вимушеності соціального відриву. І хоча в деяких випадках особистість може усвідомлено обирати тимчасову ізоляцію як механізм збереження автономії (Н. Чепелєва, А. Маслоу), у більшості ситуацій соціальна ізоляція є наслідком дії зовнішніх чи внутрішніх чинників, що перевищують здатність юнака до адаптації [21, с. 34]. Ми вважаємо, що навіть за зовні добровільної відмови від соціальних зв'язків існує глибша психологічна основа – незадоволена потреба в безпечній, валідуючій взаємодії. Таким чином, феноменологія соціальної ізоляції відображає складну динаміку між очікуваннями та досвідом, потребами й відмовами, яка суттєво впливає на емоційний стан, самооцінку та соціальну поведінку особистості юнацького віку.

Соціально-психологічні механізми формування та підтримання ізолюваності мають багатокomпонентну структуру, у межах якої особистісна інтерпретація соціального досвіду відіграє ключову роль. Теорії атрибуції, розроблені Ф. Хайдером і пізніше розвинуті Б. Вайнером, дозволяють пояснити, як індивід інтерпретує причини соціального успіху чи невдачі. Якщо юнак систематично приписує відмову у взаємодії власним стабільним внутрішнім характеристикам (некомпетентність, неприйнятність), формується відчуття безсилля, яке підтримує самоізоляцію. Аналіз праць Б. Вайнера демонструє, що саме стиль каузальної атрибуції часто визначає подальшу соціальну активність або уникнення [43, с. 1425].

Ізоляційна поведінка також є результатом дії психологічних механізмів уникнення та захисного соціального відступу. Згідно з працями С. Джонса, Н. Чепелєвої та Р. Лазаруса, у разі емоційно травматичного досвіду взаємодії індивід схильний до зниження рівня активності в соціальному просторі. Такий відступ не лише виконує функцію тимчасового психологічного захисту, але й закріплюється як поведінковий шаблон, що перешкоджає ефективній ресоціалізації [44, с. 189]. Ми вважаємо, що ізоляція в цьому випадку є не

пасивним станом, а результатом активної дії захисних стратегій, які мають тимчасовий адаптивний ефект, але в довгостроковій перспективі поглиблюють дезадаптацію.

Стратегії пасивної соціальної саморегуляції, зокрема уникнення ініціації контактів, мінімізація реакцій на соціальні сигнали, редукція зворотного зв'язку, стають характерними для осіб із досвідом ізоляції. Ці стратегії, як показують дослідження К. Рубіна, Д. Гаймела та Л. Орбан-Лембрик, часто набувають автоматизованого характеру, перетворюючись на звичний спосіб взаємодії зі світом [6, с. 16]. На нашу думку, саме ці механізми пояснюють парадокс, коли ізольована особистість одночасно прагне до контакту і водночас уникає його, не маючи довіри до соціального середовища.

Вплив стереотипізації, стигматизації та самостигматизації на підтримання ізольованості є одним із найбільш деструктивних соціально-психологічних факторів. Дослідження Є. Гоффмана, Л. Крокера, а також українських авторів, зокрема Т. Титаренко, демонструють, що зовнішнє таврування – за зовнішністю, соціальним статусом, стилем поведінки – спричиняє формування у суб'єкта стійких негативних уявлень про себе, що поглиблює його відчуження [37, с. 12]. Самостигматизація, як інтеріоризований процес, перешкоджає будь-яким спробам налагодити соціальні зв'язки через очікування повторного відторгнення. Таким чином, соціальна ізоляція виступає не лише наслідком несприятливого досвіду, а й самопідтримуваним процесом, який ґрунтується на когнітивних викривленнях, поведінкових звичках і культурних настановах [18, с. 65].

Цифрова комунікація стала невід'ємною складовою соціалізації сучасної молоді. Проте, Т. Спролл, Н. Бейм Л. Орбан-Лембрик вважають, що цифрова соціалізація має амбівалентний характер: з одного боку, вона сприяє подоланню просторових бар'єрів, розширює соціальні мережі, з іншого – не гарантує глибини емоційного контакту та не завжди забезпечує відчуття включеності [27, с. 23].

Явище «цифрової самотності», описане в роботах С. Теркл та Р. Краут, позначає парадоксальну ситуацію, коли індивід активно присутній в онлайн-середовищі, але відчуває емоційну ізолюваність. Це пов'язано з поверхневим характером комунікацій, браком невербального зворотного зв'язку, фрагментованістю контактів. Цифрова взаємодія, хоч і маскує дефіцит реального спілкування, часто не задовольняє потреби в емоційній близькості, довірі та автентичності [21, с. 36].

У цьому контексті особливе значення набуває феномен медіазалежності як компенсаторної стратегії. Юнаки, які не знаходять підтримки у реальному соціумі, схильні до надмірного занурення в цифровий простір (ігри, соціальні мережі, відеоплатформи) як спосіб уникнення фрустрації. Дослідження Л. Лашенко демонструють, що таке занурення не лише не вирішує проблему ізоляції, а й закріплює пасивні соціальні моделі та підсилює емоційне вигорання [45, с. 299].

Таким чином, розмивання меж між соціальною присутністю та ізоляцією в онлайн-просторі створює ілюзію включеності, яка не завжди відповідає реальному досвіду емоційного зв'язку. Ми вважаємо, що цифрова ізоляція — це нова, прихована форма соціального відчуження, яка вимагає переосмислення традиційних уявлень про соціальну інтеграцію та потребує окремої психологічної діагностики й інтервенції.

1.3. Психологічні наслідки соціальної ізоляції для особистості юнака

Отже, як було визначено в рамках попередніх розділів, соціальна ізоляція у юнацькому віці виступає потужним психотравмівним чинником, здатним зумовити комплексні психоемоційні порушення. Н. Пов'якель, Л. Орбан-Лембрик, Л. Гоклі, Дж. Качіоппо доводять, що одним із первинних наслідків соціального відчуження є істотне зниження самооцінки, що супроводжується формуванням негативного образу «Я», посиленням самокритичності та сумнівів у власній значущості. У цьому контексті ізоляція блокує доступ до позитивного соціального зворотного зв'язку, який є необхідним для стабілізації

самоідентичності в юності [1;18]. Ми вважаємо, що затяжний дефіцит соціальної підтримки сприяє розвитку емоційного вигорання, для якого характерні емоційна спустошеність, апатія та втрата інтересу до взаємодії, що в свою чергу посилює стан ізолюваності.

Серед зарубіжних науковців, в коло наукових інтересів яких входила досліджувана проблематика, слід викоремити T. Elmer, C. Stadtfeld [51], L. C. Hawkley, J. T. Cacioppo [52], Z. Karimi, B. Kord Tamini, S. Nourimoghadam [53], M. E. Loades, E. Chatburn, N. Higson-Sweeney [54], M. E. Loades, T. L. Osborn., L. Johnston, S. Reynolds [55], L. Mahedy, J. Heron, A. Teyhan [56], A. Orben, L. Tomova, S.-J. Blakemore [57], T. Osborn, S. Reynolds, M. C. St Clair [58], G. Sprang, M. Silman [59], E. Widnall, L. Winstone, B. Mars, C. Haworth [60]. Аналіз наукових праць згаданих науковців дозволяє сформувати більш цілісну картину впливу соціальної ізоляції на психоемоційний стан особистості, зокрема юнаків.

Тривожність та депресивні стани є найбільш поширеними емоційними реакціями на ізоляцію в юнацькому віці. Підтвердженням цього є емпіричні дослідження Т. Джойнера та М. Раттера, які демонструють, що хронічне відчуття самотності та неприйнятності значно підвищує ризики розвитку афективних розладів [11, с. 54]. Юнаки, які тривалий час перебувають у стані соціальної відірваності, демонструють симптоматику соматизації, порушення сну, знижену мотивацію, а також схильність до песимістичного мислення. Ми вважаємо, що такі стани не є вторинними, а формують ядро психоемоційної дезадаптації, яка потребує цілеспрямованої психокорекції.

Особливу небезпеку в контексті наслідків соціальної ізоляції становить формування соціофобічних установок, які супроводжуються глибоким почуттям провини, сорому, страхом бути відкинутим. Досвід стигматизації або публічного осуду (реального чи уявного) провокує гіперчутливість до оцінювання з боку інших, що часто трансформується у тотальне уникнення соціальних ситуацій. Як зазначає Н. Чепелева, такі стани особливо небезпечні в юності, коли особистість ще не сформувала стабільну структуру Я і є схильною

до надмірного інтеріоризування негативного досвіду [21, с. 36]. Вищевикладене дає підстави стверджувати, що ізоляція, навіть за відсутності явної психотравми, може запускати ланцюг внутрішніх переживань, що самопідкріплюються.

Порушення афективної регуляції – ще один ключовий наслідок соціальної ізоляції. На тлі зниженого емоційного тону, пригнічення та фрустрації юнаки нерідко демонструють дихотомічну емоційну реакцію: або емоційну гіперреактивність, або повне емоційне відключення. За даними досліджень С. Земана і М. Белкіної, ізольовані підлітки мають труднощі з розпізнаванням та вербалізацією власних емоцій, що унеможливорює адекватну регуляцію афекту [45, с. 300]. Ми вважаємо, що ці порушення мають не лише інтраперсональний, а й соціальний вимір, оскільки знижують ефективність міжособистісної комунікації.

І нарешті, соціальна ізоляція має суттєвий вплив на формування когнітивних схем, які є базовими фільтрами сприйняття соціальної реальності. Негативні схеми, що виникають у контексті ізольованості (наприклад, «я непотрібний», «усі мене відкидають», «спілкування – це небезпека»), закріплюються через повторюваний досвід і стають стійкими когнітивними патернами. Дослідження А. Бека, Т. Інграма та Л. Лещенко підтверджують, що саме когнітивні викривлення відіграють центральну роль у підтриманні депресивного мислення та деструктивної поведінки [31, с. 387]. Таким чином, аналіз теоретичних джерел свідчить, що соціальна ізоляція є не лише соціальним або емоційним викликом, а й фактором глибокої когнітивної перебудови, що вимагає комплексної психологічної роботи.

Тривала соціальна ізоляція у юнацькому віці здатна викликати суттєві особистісні деформації, що виявляються в зміні базових характеристик поведінки, уявлень про себе та інших, а також у порушеннях соціального функціонування. Ізольована особистість, згідно з даними досліджень Н. Пов'якель, С. Максименка, а також Дж. Качіоппо, характеризується такими

рисами, як знижена самооцінка, емоційна закритість, схильність до самоусунення, підозрілість, інтерперсональна тривожність [1, с. 18].

Установки таких індивідів часто зосереджені навколо тем відторгнення, несправедливості, ворожості зовнішнього світу, що суттєво обмежує їхню здатність до ефективної взаємодії [30, с. 310]. Соціальна ізоляція негативно впливає на ідентифікаційні процеси – юнаки втрачають здатність ототожнювати себе з позитивними соціальними ролями, натомість формуються дефіцитарні або викривлені ідентичності. За Е. Еріксоном, невирішена криза ідентичності в юності може призвести до ролевої плутанини, яка блокує нормальну інтеграцію в суспільство [41, с. 199]. Ми вважаємо, що ізоляція унеможливорює апробацію та засвоєння конструктивних соціальних ролей, зокрема ролі друга, партнера, лідера, члена групи, що веде до розриву із соціальними нормами та очікуваннями.

Поведінкові наслідки соціальної ізоляції виявляються у тенденції до соціального уникнення, що нерідко поєднується з агресивною або залежною поведінкою. На думку А. Бандури, з одного боку, ізольована особистість може виявляти ригідність і ворожість до соціального середовища як до джерела загроз; з іншого – демонструвати надмірну поступливість, конформізм або нав'язливу потребу у схваленні, що свідчить про деформований механізм соціальної саморегуляції [18, с. 63]. Аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що обидва полюси поведінки мають спільне джерело – фрустровану потребу у соціальній приналежності, яка трансформується у неадаптивні патерни.

Зниження рівня соціального функціонування та самореалізації – закономірний результат тривалого досвіду ізоляції. Ізольовані юнаки демонструють обмежене коло соціальних ролей, низьку активність у міжособистісній сфері, відсутність адекватного соціального зворотного зв'язку, що блокує розвиток ключових компетентностей. Як підкреслюють Л. Орбан-Лембрик і Т. Титаренко, соціальна дезадаптація не лише обмежує можливості особистості, а й створює самопідкріплювальний цикл: ізоляція → дезадаптація

→ подальше уникнення [28, с. 19]. Таким чином, тривалий стан соціального відчуження трансформується в особистісну стратегію, яка істотно звужує життєвий простір та перешкоджає реалізації потенціалу юнака.

Крім того, соціальна ізоляція в юнацькому віці зумовлює глибокі когнітивно-поведінкові трансформації, що змінюють спосіб сприйняття соціальної реальності та ефективність адаптивної поведінки. Одним із найбільш показових ефектів є спотворене сприйняття соціальних сигналів: ізольовані юнаки схильні інтерпретувати нейтральні або навіть доброзичливі жести як загрозливі чи осудливі. Як свідчать дослідження Д. Гілберта, Дж. Хеїмберга та Н. Пов'якель, це зумовлено когнітивною гіперчутливістю до негативної оцінки, що часто формується на тлі досвіду виключення або ігнорування [1, с. 15].

Ми вважаємо, що такий тип сприйняття є не лише наслідком, а й чинником подальшого поглиблення соціальної дистанції. Формування негативних очікувань від міжособистісної взаємодії – ще один ключовий механізм когнітивної деформації. Індивід, який пережив тривалий досвід соціального відторгнення, формує усталені переконання на кшталт «мене ніхто не зрозуміє», «усі ставляться до мене вороже», «я не вартий спілкування». За А. Беком та Л. Амбрансоном, такі схеми закріплюються в когнітивній структурі особистості та мають самопідкріплювальний характер [31, с. 388]. Вони блокують відкритість до нових контактів, що фактично унеможливорює реконструкцію позитивного соціального досвіду [4, с. 110].

Наслідком таких змін є поступове зниження рівня соціальних навичок. Як зазначає К. Рубін, соціальні навички (емпатія, ініціативність, асертивність) потребують регулярної практики, а ізоляція позбавляє юнака умов для їх розвитку. У результаті формується «соціальна неграмотність» – нездатність адекватно реагувати на ситуації взаємодії, що ще більше посилює почуття невпевненості та тривожності у соціальному контексті [6, с. 15].

Ми вважаємо, що цей механізм має критичне значення для розуміння замкненого кола соціальної дезадаптації в умовах юнацької ізоляції. Крім того, внаслідок постійного уникнення взаємодії накопичується досвід невдач і

відчуження, який фіксується у вигляді емоційно забарвлених епізодів та сприяє формуванню негативної автонративи. Як вказують М. Бандура та Т. Яценко, подібний досвід не лише пригнічує мотивацію до змін, а й посилює ідентифікацію з образом ізольованої особистості [47, с. 190]. Таким чином, когнітивно-поведінкові зміни, спричинені соціальною ізоляцією, мають кумулятивний і стійкий характер, значно ускладнюючи процес соціального відновлення та реінтеграції юнака в соціальне середовище.

Попри деструктивні наслідки, соціальна ізоляція в юнацькому віці не є незворотною, а потенціал особистості до змін і розвитку відкриває перспективи психокорекції та інтеграції. Ресурсний підхід, представлений у працях Т. Титаренко, М. Савчин, Б. Райта, підкреслює значення внутрішніх ресурсів: самоусвідомлення, емоційної регуляції, наявності смисложиттєвих орієнтирів [26;40]. Саме ці фактори визначають рівень психологічної стійкості до ізоляції та здатність до самовідновлення. Ми вважаємо, що формування ресурсної позиції – ключ до подолання наслідків соціального відчуження.

Не менш важливою умовою є наявність підтримуючих фігур, як серед дорослих (батьки, вчителі, психологи), так і серед однолітків. Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі) та концепція соціального капіталу (Р. Патнем) засвідчують, що навіть поодинокі позитивні зв'язки можуть виконувати компенсаторну функцію та сприяти відновленню довіри до соціуму [9, с. 109]. Підтримка, емпатія та безумовне прийняття мають потужний психотерапевтичний ефект, особливо в юності [5, с. 34].

Значну роль відіграє цілеспрямована психологічна інтервенція, що включає психоедукацію, розвиток емоційної компетентності та когнітивну реструктуризацію. А. Еліс, Дж. Бек та Н. Чепелева підкреслюють, що зміна деструктивних переконань і навчання соціальним навичкам дозволяє зменшити страх взаємодії та сформувати більш адаптивні моделі поведінки [39, с. 244]. Ми вважаємо, що саме поєднання когнітивної та емоційної складової забезпечує ефективність впливу.

Індивідуальні стратегії подолання – саморефлексія, ведення щоденника, включення в творчість, волонтерство – сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів та зменшенню відчуття ізольованості. Як показують дослідження О. Караковської, розвиток суб'єктної активності у подоланні труднощів відіграє ключову роль у формуванні психологічного імунітету [18, с. 66]. Таким чином, подолання наслідків соціальної ізоляції можливе за умови активізації ресурсного потенціалу, цілеспрямованої підтримки та створення безпечного простору для розвитку юнацької особистості.

Отже, соціальна ізоляція в юнацькому віці має комплексний і багатовимірний вплив на психіку. Вона сприяє формуванню негативного образу «Я», дезадаптивних соціальних установок, емоційної нестабільності, фрустрованої потреби в належності, а також стійкої тенденції до уникнення міжособистісної взаємодії. Водночас проаналізовані джерела свідчать про наявність потенціалу для корекції ізоляційних станів через активізацію внутрішніх ресурсів особистості, підтримку з боку соціального оточення та цілеспрямовану психологічну інтервенцію, що відкриває перспективи для подальшого розвитку і психосоціальної інтеграції юнака.

Висновки до розділу 1

Узагальнений теоретичний аналіз проблематики соціальної ізоляції в юнацькому віці дозволив визначити її як складний психосоціальний феномен, що виникає на перетині вікових, особистісних і середовищних чинників. Онтогенетичні особливості юнацького періоду формують підвищену чутливість особистості до якісних змін міжособистісної взаємодії.

Категоріальний аналіз поняття «соціальна ізоляція» у психологічній науці показав концептуальну відмінність цього феномена від суміжних понять (самотність, ексклюзія, депривація). Соціальна ізоляція, на відміну від перелічених понять, має інтегративний характер і розуміється як суб'єктивно

пережитий дефіцит соціальних зв'язків, що не завжди відповідає їх об'єктивній кількості. Ізоляція проявляється як результат впливу низки соціально-психологічних механізмів, від когнітивних викривлень до реактивних стратегій уникнення, які закріплюють поведінкові та емоційні патерни відсторонення від соціуму. Особливу увагу привертає трансформація цього явища в умовах цифрової комунікації, де соціальна взаємодія набуває нових форм, здатних як компенсувати, так і маскувати ізолюваність.

Проаналізовані психоемоційні, особистісні та когнітивно-поведінкові наслідки соціальної ізоляції в юнацькому віці свідчать про її системний вплив на особистісний розвиток. Ізоляція спричиняє формування тривожних і депресивних станів, деструктивних схем самосприйняття, ролеву плутанину, соціофобічні тенденції, порушення афективної регуляції та соціальної компетентності. Водночас виявлено, що потенціал до подолання негативного впливу ізоляції зумовлюється ресурсними характеристиками особистості, наявністю підтримуючого середовища та ефективними психокорекційними стратегіями, що відкриває перспективи подальшої практичної інтервенції.

Таким чином, результати теоретичного аналізу забезпечують цілісне уявлення про механізми формування, прояви та наслідки соціальної ізоляції в юнацькому віці, а також окреслюють концептуальні засади для подальшого емпіричного дослідження та розробки структури психологічної інтервенції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Актуальність вивчення соціальної ізоляції в юнацькому віці, окреслена в теоретичному розділі, зумовлює необхідність емпіричної перевірки основних положень, що стосуються психологічних наслідків цього феномена та ефективності психокорекційного втручання.

Мета дослідження: виявити специфіку соціальної ізоляції та її психологічних наслідків у юнацькому віці в умовах війни, здійснити порівняльний аналіз із показниками зрілої вікової групи, а також перевірити ефективність психологічної інтервенції, спрямованої на зменшення ізольованості, тривожності та депресивних проявів.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень соціальної ізоляції в юнаків (17–21 років) та осіб зрілого віку (30–40 років).
2. Дослідити взаємозв'язок соціальної ізоляції з рівнем тривожності, депресивності та стресу.
3. Встановити специфіку соціальних переживань у юнаків, які зазнали впливу воєнних дій, у порівнянні з тими, хто перебуває в умовно стабільному середовищі.
4. Розробити, впровадити та оцінити ефективність психологічної інтервенції, спрямованої на подолання негативних наслідків соціальної ізоляції.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень соціальної ізоляції, а також пов'язані з нею прояви тривожності, депресивності та стресу, будуть статистично значущо вищими у юнаків (17–21 років), які перебували в умовах війни, ніж у юнаків з мирного регіону та в респондентів контрольної групи зрілого віку (30–40 років). Також очікується, що запропонована психологічна

інтервенція призведе до зниження рівня суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції та покращення психоемоційного стану у досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 80 осіб, які були поділені на три підгрупи:

- Група А (n = 30) – юнаки віком від 17 – до 21 років, які проживали або проживають на прифронтових територіях, були вимушено переміщені або втратили соціальні зв'язки внаслідок війни.
- Група В (n = 30) – юнаки того самого віку, які перебували у стабільному середовищі (не зазнали впливу активних бойових дій).
- Контрольна група С (n = 20) – особи віком 30–40 років, ця група сформована для порівняльного аналізу онтогенетичних особливостей соціальної ізоляції.

Для досягнення поставленої мети та вирішення дослідницьких завдань були використані наступні *методи*:

- теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми соціальної ізоляції та її наслідків у юнацькому віці;
- емпіричні – стандартизоване психодіагностичне тестування, авторська анкета, експеримент (формувальний етап з інтервенцією), кількісно-якісний аналіз результатів;
- статистичні – кореляційний аналіз за Пірсоном, що дозволить перевірити гіпотези та встановити достовірність виявлених відмінностей.

Зокрема, в процесі емпіричного дослідження, нами було використано наступний комплекс психодіагностичних методик: *Авторська анкета щодо впливу війни на соціальні зв'язки юнаків; Шкала соціальної ізоляції (UCLA Loneliness Scale, адаптована версія); Опитувальник депресивності, тривожності, стресу (DASS-21)*. Пропонуємо більш детально розглянути кожную із них.

У межах проведеного емпіричного дослідження з метою збору якісно-кількісної інформації про вплив війни на соціальну взаємодію, суб'єктивне сприйняття соціального середовища та особистісні реакції на порушення

міжособистісних зв'язків, була розроблена та застосована *Авторська анкета «Соціальні наслідки воєнного досвіду»*. Зазначений інструмент було створено спеціально для дослідження досвіду юнаків віком 17–21 років, які перебували в умовах соціальних змін, зумовлених воєнними подіями (вимушене переміщення, втрата стабільного соціального оточення, стигматизація).

Анкета є структурованим діагностичним інструментом змішаного типу, що включає як закриті (множинного вибору), так і відкриті запитання. Вона дозволяє отримати інформацію про об'єктивні трансформації у соціальному середовищі (зміна місця проживання, втрата контактів), суб'єктивні переживання соціальної дистанції (почуття самотності, небажаності, недовіри), а також про індивідуальні стратегії адаптації до нових умов. Запитання сформульовано з урахуванням культурно-семантичної чутливості та вікової специфіки цільової вибірки, що забезпечує екологічну валідність методу.

Зміст анкети було сконструйовано на основі попереднього аналізу наукових джерел, а також сучасних досліджень феномену самотності та ізоляції в контексті травматичних подій. Методика дозволяє виявити не лише фактичну ізоляцію, але й психологічну реакцію на неї, що особливо важливо для дослідження її впливу на особистісний розвиток респондентів юнацького віку.

Доцільність застосування даної методики в межах дослідження визначається її спрямованістю на фіксацію унікального соціально-психологічного контексту, характерного для респондентів, які перебували в умовах війни. Оскільки стандартизовані опитувальники (UCLA, DASS-21) не дозволяють охопити повний спектр соціальних трансформацій та їх суб'єктивного осмислення, авторська анкета забезпечила глибинне розкриття смислового наповнення соціального досвіду, актуалізацію переживань, які не завжди піддаються кількісному виміру. Окремі відкриті запитання дозволили зібрати дані для якісного контент-аналізу, що поглиблює інтерпретацію кількісних результатів і розкриває індивідуальні варіанти адаптації або дезадаптації.

Таким чином, авторська анкета виступає інноваційним методологічним компонентом дослідження, що виконує роль діагностичного мосту між стандартизованими шкалами та живим соціальним досвідом особистості. Її використання забезпечило високу контекстуальну чутливість емпіричної моделі, розширило аналітичні можливості інтерпретації результатів та стало основою для формування цілеспрямованих інтервенційних стратегій.

У межах емпіричного дослідження для вимірювання рівня суб'єктивно переживаної соціальної ізоляції використовувалася адаптована версія UCLA – стандартизованого психодіагностичного інструменту, що є однією з найпоширеніших та психометрично валідних методик оцінки самотності у психологічній практиці. Шкала розроблена у 1978 році (D. Russell, L. Peplau, M. Ferguson) та зазнала низки ревізій (зокрема, у 1980-х та 1990-х роках) з метою уточнення факторної структури та покращення внутрішньої узгодженості. У дослідженні було використано українську адаптацію методики (у перекладі та з урахуванням культурно-лінгвістичної валідності), яка відповідає останній редакції шкали (версія UCLA-R).

Методика включає 20 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою частоти переживання станів (від «ніколи» до «часто»). Кожен пункт описує різні аспекти самотності, зокрема: відчуття непотрібності, соціального відчуження, нестачі підтримки, емоційної віддаленості тощо. Половина тверджень є інверсованими (з позитивним формулюванням), що знижує ефект соціальної бажаності та сприяє більш точному вимірюванню феномену. Підсумковий бал визначається шляхом додавання балів за всіма пунктами, і чим вищий загальний результат, тим вищий рівень суб'єктивного переживання соціальної ізоляції.

Психометричні характеристики шкали, зокрема висока внутрішня узгодженість (Cronbach's $\alpha > 0.89$), конструктна валідність і факторна стійкість, підтверджені в численних міжкультурних дослідженнях. Методика не вимагає спеціальної підготовки респондента, проста в інтерпретації та дозволяє

порівнювати результати між віковими і соціальними групами, що є важливою перевагою в контексті комплексного аналізу соціально-психологічних змін.

Використання шкали UCLA в нашому дослідженні є методологічно обґрунтованим, оскільки вона дозволяє кількісно оцінити суб'єктивний рівень соціальної ізоляції у юнаків, що є центральним феноменом дослідження. З огляду на складну структуру ізоляційного досвіду, який поєднує об'єктивні соціальні втрати з індивідуальним переживанням виключеності, дана методика є індикатором інтегрального психосоціального стану респондента. Вона забезпечує високу міжгрупову порівнюваність (зокрема між юнаками в умовах війни, у мирному середовищі та дорослими), а також дозволяє простежити динаміку ізоляції в результаті психологічного втручання, що робить її релевантною як для констатувального, так і для формувального етапів дослідження.

Крім того, у межах емпіричного дослідження психоемоційного стану юнаків у контексті соціальної ізоляції застосовувався DASS-21 – скорочений варіант опитувальника депресивності, тривожності та стресу, розробленого Р. Lovibond та S. Lovibond у 1995 році. Методика призначена для диференційованого вимірювання інтенсивності трьох негативних емоційних станів, які найчастіше супроводжують психосоціальну дезадаптацію: депресії, тривоги та стресу. Кожен з цих компонентів оцінюється окремо, що дозволяє уникнути надмірного узагальнення і виявити специфіку емоційної симптоматики.

DASS-21 включає 21 твердження, які об'єднані у три субшкали по 7 пунктів кожна:

1. Депресивність – вказує на зниження настрою, втрачену здатність до радості, апатію, почуття безнадії.
2. Тривожність – характеризує внутрішнє напруження, передчуття небезпеки, гіперактивацію нервової системи.
3. Стрес – відображає роздратованість, напруження, фрустрацію і знижену здатність до відновлення емоційного балансу.

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою (від 0 – «зовсім не було притаманно» до 3 – «було властиво значною мірою або більшість часу»). Підсумковий бал кожної шкали розраховується як сума відповідей за відповідними пунктами; за потреби для порівняння з повною версією DASS-42 отримані значення можуть масштабуватися ($\times 2$), однак у нашому дослідженні використано немасштабовану форму з максимальним балом 21 на кожній шкалі.

Методика DASS-21 має високі психометричні характеристики, зокрема підтверджену факторну валідність та внутрішню узгодженість (для кожної субшкали Cronbach's $\alpha > 0.85$). Шкала широко використовується у клінічній та освітній психології, а також у дослідженнях впливу стресогенних факторів (травма, ізоляція, втрати) на психоемоційний стан.

Використання DASS-21 у даному дослідженні обґрунтовується необхідністю комплексної оцінки емоційної складової соціальної ізоляції. З огляду на попередні емпіричні та теоретичні дані, саме депресивність, тривожність та стрес є провідними реакціями на порушення соціальної приналежності. Застосування цієї методики дозволило виявити не лише рівень психоемоційного навантаження у юнаків, а й виокремити міжгрупові відмінності (між тими, хто зазнав впливу війни, та іншими учасниками дослідження), а також оцінити ефективність психологічної інтервенції у динаміці. Поєднання DASS-21 з шкалою соціальної ізоляції UCLA створює надійну діагностичну систему, що охоплює як міжособистісну, так і афективну сферу функціонування особистості в умовах соціального дефіциту.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, відповідно до логіки науково-дослідного процесу, що забезпечило системність та достовірність отриманих результатів. Першим був *підготовчий етап*, у межах якого було сформульовано наукову проблему, визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження. Здійснено ґрунтовний аналіз актуальних наукових джерел, на підставі якого обґрунтовано вибір психодіагностичних методик і розроблено авторську анкету для оцінки соціального впливу війни. Паралельно проводився

добір респондентів до вибірки за заздалегідь визначеними критеріями (вік, соціальний контекст, відсутність клінічних діагнозів тощо).

На констатувальному етапі відбулося проведення первинного емпіричного дослідження. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити рівні ізоляції та психоемоційного стану в кожній групі, а також провести міжгруповий порівняльний аналіз із урахуванням вікового чинника та соціального контексту (війна/мир).

Формувальний етап передбачав реалізацію авторської програми психологічної інтервенції, яку було застосовано до учасників групи юнаків, що зазнали впливу соціальної ізоляції в умовах війни. Програма включала елементи психоедукації, розвиток емоційної компетентності, тренування соціальних навичок та когнітивну реструктуризацію. Заняття проводилися у змішаному форматі (очно та онлайн), двічі на тиждень упродовж півтора місяця. Метою цього етапу було практичне впровадження корекційного впливу та аналіз його ефективності.

На підсумковому етапі було проведено повторне тестування за всіма методиками, що застосовувалися на констатувальному етапі. Далі здійснено математичну обробку даних, що дозволило виявити статистично значущі зміни у рівнях соціальної ізоляції, тривожності, депресивності та стресу. На завершення були сформульовані висновки щодо ефективності інтервенції та емпірична перевірка гіпотези дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для виявлення специфіки соціальної ізоляції в юнаків, що перебували в умовах збройного конфлікту, було розроблено авторську анкету, спрямовану на якісно-кількісну діагностику змін у структурі міжособистісної взаємодії, емоційного ставлення до соціального середовища та суб'єктивних переживань, пов'язаних із втратами, виключенням або стигматизацією. Зазначена методика дозволила не лише зафіксувати об'єктивні параметри трансформацій соціального функціонування (зменшення кількості контактів, зміна оточення

тощо), а й виявити емоційно-сміслові аспекти переживання ізоляції, що унеможлиблюють повноцінну соціальну адаптацію.

Збір даних здійснювався серед респондентів групи А ($n = 30$), які мали досвід переміщення, проживання в зоні бойових дій або втрати значущого соціального середовища внаслідок війни. Запитання анкети охоплювали як закриті, так і відкриті форми відповідей, що дозволило поєднати кількісний вимір проявів ізоляції з якісним аналізом смислових утворень.

З метою кількісного узагальнення емпіричних даних, отриманих за допомогою авторської анкети «Соціальні наслідки воєнного досвіду», було застосовано контент-аналітичний підхід до опрацювання відповідей респондентів. Враховуючи те, що анкета не є стандартизованим психодіагностичним інструментом із фіксованими шкалами оцінювання, інтерпретація даних передбачала виокремлення узагальнених аналітичних категорій (індикаторів), які відображають ключові аспекти досліджуваного феномену – зокрема, динаміку соціальних зв'язків, ступінь переживання ізоляції, труднощі соціальної адаптації тощо.

Кожен показник, представлений у таблиці результатів, сформовано шляхом експертної категоризації відповідей на одне або кілька змістово релевантних запитань. Так, показник «зменшення кількості значущих контактів» ґрунтується на частотному аналізі відповідей респондентів на запитання 1, де варіанти, що вказували на часткову або повну редукцію міжособистісного спілкування, були агреговані в межах єдиного індикатора. Аналогічним чином, показник «повна втрата регулярного спілкування» базується на виокремленні конкретної відповіді, що засвідчує соціальну ізоляцію.

Показники «труднощі в налагодженні нових зв'язків», «відчуття самотності» та «сприйняття соціального середовища як недружнього» сформовано відповідно до відповідей на запитання 3–5, де було визначено порогові значення для включення відповідей до певної категорії. Зокрема, вибір респондентом відповідей, що свідчили про емоційну відстороненість або

труднощі інтеграції в нове соціальне середовище, кваліфікувався як релевантний для відповідного показника.

Окрему увагу було приділено відкритим запитанням (зокрема, №7 та №10), які підлягали якісному контент-аналізу з наступним формуванням узагальнених смислових одиниць, на основі яких визначався показник «соціальне відчуження». Крім того, за відповідями на запитання 6 було виокремлено показник «пережитий досвід стигматизації», що відображає індивідуальне сприйняття соціальної дискримінації на основі воєнного досвіду.

Узагальнення результатів здійснювалося за допомогою частотного методу, з обчисленням відсоткового співвідношення респондентів, які надали відповідь, що відповідає змістовому наповненню кожної категорії, до загальної кількості опитаних. Оскільки низка запитань передбачала множинний вибір варіантів, сумарна кількість виборів перевищує чисельність вибірки, що відповідає методологічним засадам багатовимірного анкетного опитування. Отже, отримані показники є узагальненими емпіричними конструкціями, що сформовані на основі якісного осмислення категоріальних відповідей, та кількісно відображають основні тенденції, зафіксовані у вибірці (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати авторської анкети (респонденти групи А)

№	Показник	К-ть осіб	%
1	Зменшення кількості значущих контактів	25	83%
2	Повна втрата регулярного спілкування	16	52%
3	Труднощі в налагодженні нових зв'язків	18	61%
4	Посилене відчуття самотності	22	72%
5	Сприйняття соціального середовища як недружного	13	43%
6	Соціальне відчуження (вільні	11	35%

	відповіді)		
7	Пережитий досвід стигматизації	10	33%

Отримані результати графічно представлено на Рис. 2.1.

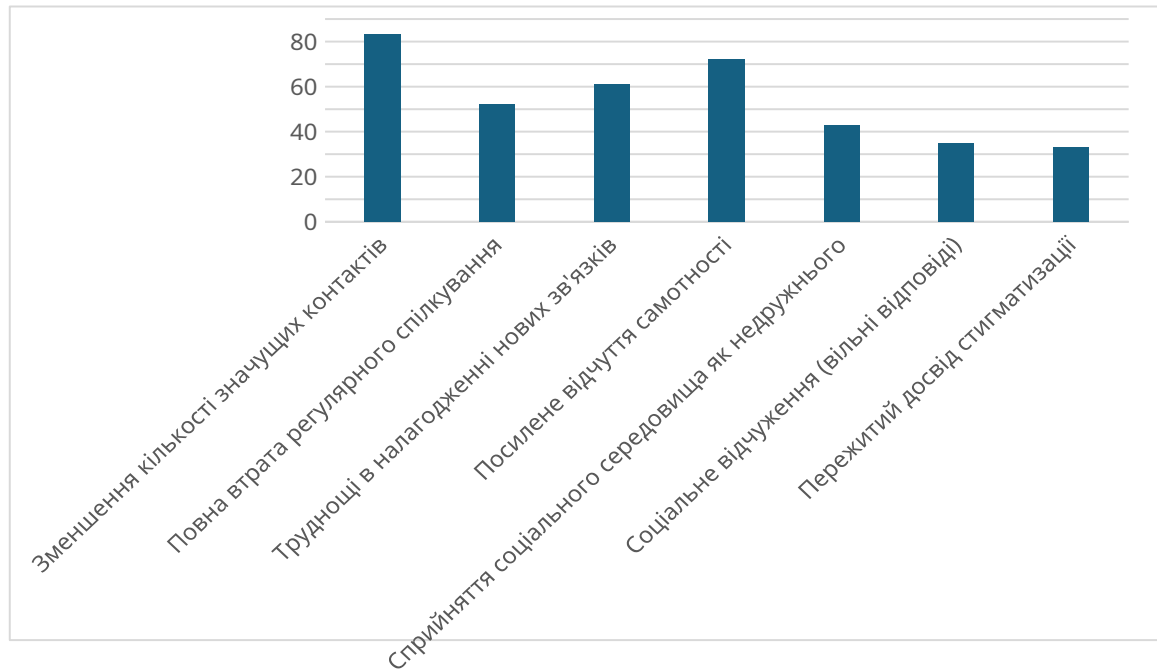


Рис. 2.1. Результати відповідей респондентів Групи А на питання авторської анкети

Представлені у таблиці результати свідчать про високий рівень соціальних трансформацій, зумовлених впливом воєнного контексту на юнаків, що взяли участь у дослідженні. Найбільш поширеним явищем стала зміна або втрата соціального оточення: 83% опитаних повідомили про значне скорочення кількості значущих міжособистісних контактів, а 52% – про повну втрату регулярного спілкування з близькими особами, що вказує на глибокий розрив соціальних зв'язків.

Не менш суттєвими є труднощі в налагодженні нових стосунків, про які зазначили 61% респондентів. Це вказує на перешкоди в процесі повторної соціалізації в новому середовищі, які можуть бути пов'язані з тривожністю, страхом неприйняття або зниженим рівнем довіри до інших.

Особливу увагу привертає емоційний компонент переживань, де 72% учасників вказали на постійне або періодичне посилене відчуття самотності, що підтверджує наявність суб'єктивного досвіду соціальної ізоляції. Цей стан посилюється на фоні 43% учасників, які охарактеризували соціальне середовище як недружнє або ворожо налаштоване, що може бути наслідком тривожних інтерпретацій, викликаних посттравматичним досвідом або стигматизацією.

Також 35% респондентів повідомили про випадки соціального відчуження, які проявлялися у формі уникання, байдужості, відсутності емпатії з боку оточення, що фіксувалося у відкритих відповідях. Ці показники узгоджуються з емпіричними даними щодо 33%, які засвідчили пережитий досвід непрямой або відкритої соціальної стигматизації – через статус внутрішньо переміщеної особи, втрату житла чи пережиті травматичні події.

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що воєнний контекст радикально змінює соціальний ландшафт юнака, впливаючи не лише на об'єктивну кількість контактів, а й на якість емоційного включення у взаємодію. Дані засвідчують не лише актуальність, а й необхідність подальшої глибокої психодіагностики цього стану, що буде реалізовано у наступних підрозділах за допомогою стандартизованих методик.

Крім кількісного аналізу, проведено якісне узагальнення відкритих відповідей, що дозволило глибше розкрити суб'єктивний досвід переживання соціальної ізоляції юнаками, які зазнали впливу воєнних дій. Аналіз проводився за принципами змістової категоризації (контент-аналізу), із виокремленням повторюваних семантичних одиниць, емоційних патернів та домінантних смислових ліній.

Основними категоріями, які були виділені під час аналізу відповідей, стали:

1. Почуття втрати соціальної опори: респонденти часто описували розрив із близьким оточенням як відчуття «обвалу світу», «втрати свого місця», «мовчазної пустоти». Типові вислови:

«Мені нема з ким поговорити, з ким я міг бути собою раніше»;

«Усе моє життя залишилося там, де я більше не можу бути».

2. Зниження довіри до інших: у відповідях фіксувалась загальна настороженість і критичність щодо нових знайомств:

«Я більше не відкриваюсь людям – усе одно ніхто не розуміє»;

«Коли дізнаються, що я з Маріуполя, стають або жалісливими, або мовчать. Я не хочу жалю».

3. Емоційна ізоляція при зовнішній присутності в соціумі: часто респонденти підкреслювали розрив між фактом фізичної присутності у колективі та відсутністю емоційного включення:

«Я є, але мене немає»;

«Ніхто не знає, хто я насправді, і я не хочу, щоб знали».

4. Стигматизація та приховування досвіду: деякі учасники наголошували, що навмисно приховують свій досвід, аби уникнути реакцій стигматизації або соціального відторгнення:

«Я не кажу, що я переселенець. Не хочу, щоб на мене дивились як на того, кого треба жаліти»;

«У новому місті я інший, чужий. І залишаюсь таким, скільки б часу не минуло».

5. Виражена потреба у прийнятті та автентичній взаємодії: попри вищеописане уникнення, респонденти неодноразово артикулювали потребу в підтримці, контакті, розумінні:

«Я хочу друзів, просто щоб говорити без напруги»;

«Не треба багато – просто щоб хтось спитав, як я насправді».

Ці якісні дані підтверджують наявність глибинних механізмів соціальної дезадаптації, що розгортаються на фоні порушених відносин, втрати безпечного середовища та накопичення негативного соціального досвіду. Ми вважаємо, що особливу увагу слід приділити розриву між потребою у соціальній взаємодії та страхом її реалізації, що свідчить про парадоксальність

соціальної ізоляції: юнаки прагнуть контакту, але водночас відмовляються від нього через пережитий травматичний досвід або очікування відторгнення.

Таким чином, якісний аналіз розкриває багатошаровість феномену соціальної ізоляції та його глибоке вкорінення в індивідуальному досвіді воєнної реальності, що вимагає не лише кількісної оцінки, а й цілісного гуманістичного підходу до подальшої психологічної підтримки.

На другому етапі нами було застосовано Опитувальник UCLA з метою вимірювання рівня соціальної ізоляції в різних групах респондентів. Отримані результати представлено в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень соціальної ізоляції в різних групах респондентів

№	Група	Результати	
		Середній бал за UCLA	Стандартне відхилення
1	Група А	45,8	5,4
2	Група В	38,2	4,8
3	Група С	31,4	6,1

Отримані результати графічно представлено на Рис. 2.2.

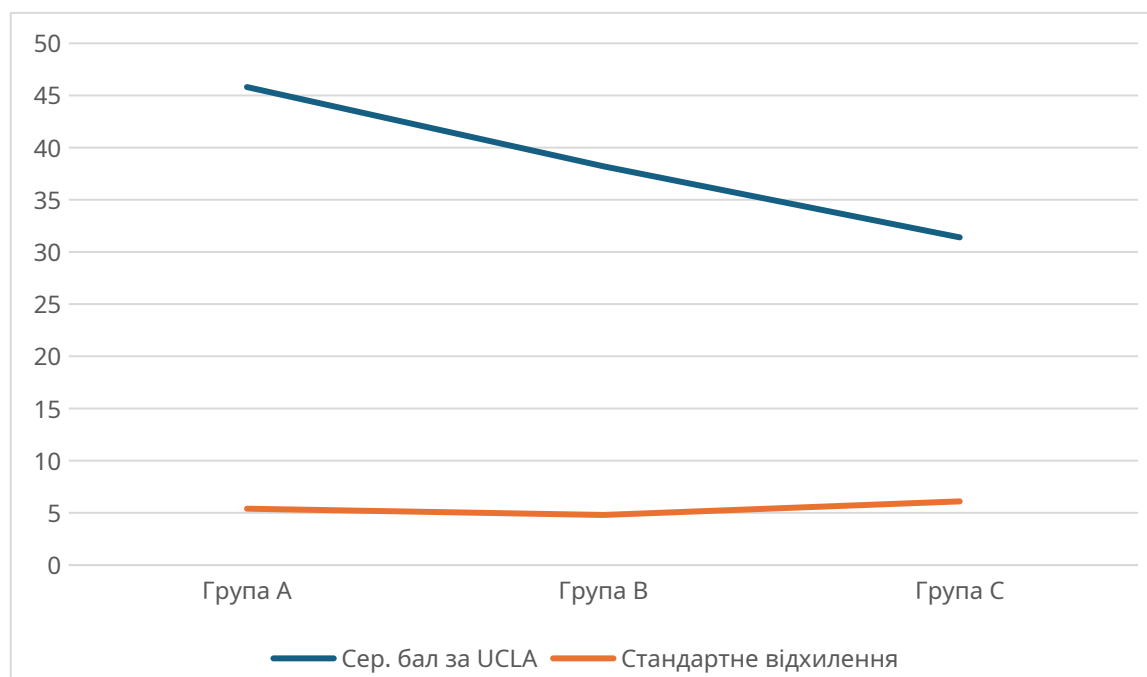


Рис. 2.2. Рівень соціальної ізоляції в різних групах респондентів

Згідно з таблицею, найвищий середній показник соціальної ізоляції спостерігається у групі А – 45.8 бала, що суттєво перевищує як показник групи В (38.2 бала), так і показник контрольної групи дорослих (31.4 бала). Високе значення середнього балу за шкалою UCLA у юнаків, які зазнали воєнного досвіду, свідчить про глибоке суб'єктивне відчуття відчуження, соціального вакууму та недостатньої залученості у значущі міжособистісні стосунки. Стандартне відхилення у цій групі ($SD = 5.4$) вказує на певну варіативність переживання ізоляції, що, на нашу думку, відображає різні рівні адаптації до умов переміщення, втрати оточення або переорієнтації соціальних ролей.

У групі В, яка включала юнаків без безпосереднього воєнного впливу, середній показник становив 38.2 бала, що є помітно нижчим, але все ж свідчить про середній рівень суб'єктивної самотності. Це можна пояснити загальною віковою сенситивністю до соціального прийняття, характерною для юності, а також впливом пандемійного та посткарантинного досвіду, що ще міг залишити слід на комунікативній динаміці молоді.

Найнижчий рівень ізоляції зафіксовано у групі С – 31.4 бала. Це узгоджується з теоретичними положеннями про вищу стабільність соціальних зв'язків у зрілому віці, наявність усталених ролей (професійних, сімейних), меншої залежності від визнання в групі ровесників і сформованих механізмів саморегуляції.

Таким чином, результати засвідчують, що юнацький вік є віковим періодом підвищеної уразливості до соціальної ізоляції, яка особливо загострюється в умовах соціальних катаклізмів (таких як війна). Це створює обґрунтовану базу для подальшого психокорекційного втручання, з урахуванням як вікових, так і ситуативних чинників соціального функціонування.

Опитувальник DASS-21 дозволяє диференційовано оцінити рівень трьох основних емоційних станів, що є критичними маркерами психоемоційної

дезадаптації – депресивності, тривожності та стресу. Кожна шкала містить по 7 пунктів, що оцінюються за чотирибальною шкалою (0–3), а підсумкові значення масштабуються до максимальної оцінки 21 бал.

Аналіз отриманих результатів (див, Табл. 2.3) засвідчив наявність виражених міжгрупових відмінностей, що підтверджує як роль соціального контексту, так і вікову варіативність психоемоційного реагування на соціальну ізоляцію.

Таблиця 2.3

Результати Опитувальника DASS-21

Група	Сер. бал за шкалою депресивності	Сер. бал за шкал. тривожності	Сер. бал за шкал. стресу
Група А	16,2	15,4	17,0
Група В	12,5	11,2	13,1
Група С	9,3	8,1	10,2

Отримані результати графічно представлено на Рис. 2.3.

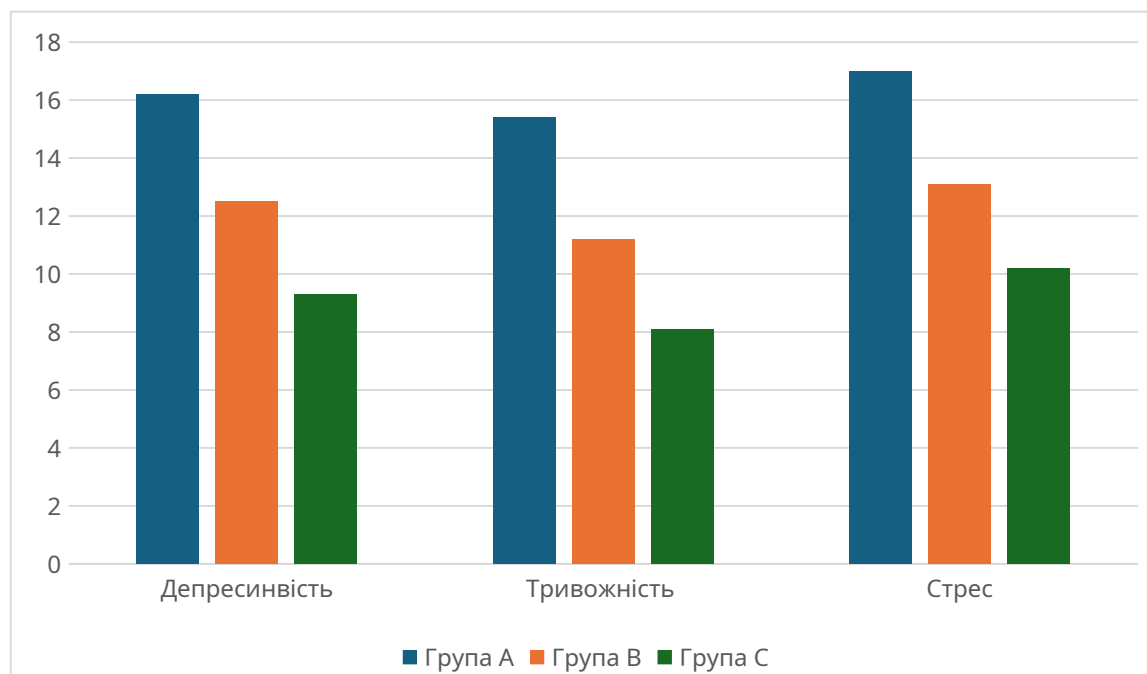


Рис. 2.3. Результати опитувальника DASS-21

Результати аналізу даних, отриманих за допомогою опитувальника DASS-21, дозволили виявити значущі відмінності у рівнях психоемоційної

напруги серед представників трьох досліджуваних груп. Найвищі показники були зафіксовані в групі юнаків віком 17–21 років, які зазнали впливу воєнних подій (група А): середній бал за шкалою депресивності склав 16.2, за шкалою тривожності – 15.4, а за шкалою стресу – 17.0. Такі значення відповідають високому рівню емоційного напруження і свідчать про хронічний стан психоемоційного виснаження. На нашу думку, це є наслідком не лише зовнішніх обставин (переміщення, втрата стабільного оточення, розрив соціальних зв'язків), а й глибинного переживання вразливості, беззахисності та невизначеності. Ці результати узгоджуються з високими показниками соціальної ізоляції за шкалою UCLA, підтверджуючи коморбідність емоційної дезадаптації та відчуття відторгнення в соціумі.

У групі В, яка складалася з юнаків того ж віку, але без досвіду прямого впливу війни, виявлено помірні показники психоемоційного реагування: депресивність – 12.5 бали, тривожність – 11.2 бали, стрес – 13.1 бали. Хоча ці значення перевищують нормативні межі, вони є істотно нижчими порівняно з групою А. Це дозволяє припустити, що навіть за відсутності екстраординарних чинників юнацький вік залишається сенситивним періодом з високою емоційною реактивністю, що підвищує ризик дезадаптації у разі недостатньої підтримки чи фрустрації базових потреб, зокрема в соціальній приналежності.

Контрольна група (група С), до якої входили дорослі особи віком 30–40 років, продемонструвала найнижчі рівні психоемоційного напруження: депресивність – 9.3 бали, тривожність – 8.1 бали, стрес – 10.2 бали. Ці результати можна інтерпретувати як індикатори сформованої емоційної стабільності, вищого рівня стресостійкості, наявності усталених механізмів саморегуляції та більшої автономії щодо соціального впливу. Вони також свідчать про меншу залежність емоційного благополуччя від соціального схвалення, що характерно для зрілого віку.

Таким чином, проведений аналіз підтверджує, що психоемоційна сфера юнаків є особливо вразливою до дестабілізуючих чинників, а війна як фактор соціального руйнування значно поглиблює ці стани. Отримані дані

підкріплюють гіпотезу про взаємозв'язок між соціальною ізоляцією та емоційною дезадаптацією в умовах воєнного контексту та створюють емпіричне підґрунтя для обґрунтування необхідності цілеспрямованого психологічного втручання.

З метою виявлення внутрішньої структури зв'язків між показниками соціальної ізоляції та емоційного стану респондентів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона (r). Вибір цього статистичного показника зумовлений необхідністю кількісного виміру сили та напрямку лінійного взаємозв'язку між змінними. Отримані результати представлено в Табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу

Психологічний показник	Кореляція з рівнем соціальної ізоляції (UCLA), r
Депресивність (DASS-21)	0.72
Тривожність (DASS-21)	0.68
Стрес (DASS-21)	0.65
Втрати соціальних зв'язків (анкета)	0.59
Почуття недовіри до оточення (анкета)	0.64
Самостигматизація (анкета)	0.71

Отримані результати засвідчили наявність високого позитивного кореляційного зв'язку між суб'єктивно пережитою соціальною ізоляцією (UCLA) та рівнем депресивності ($r = 0.72$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між відчуттям самотності та станом пригніченості, емоційної спустошеності, втрати смислів. Цей зв'язок підтверджує концептуальні положення про ізоляцію як фактор, що знижує енергетичний, мотиваційний та адаптивний потенціал особистості.

Також було встановлено значущу кореляцію між соціальною ізоляцією та тривожністю ($r = 0.68$), що дозволяє інтерпретувати стан ізоляції як джерело

постійного внутрішнього напруження, очікування загрози або негативної оцінки. Трохи нижчим, але також високим виявився зв'язок зі шкалою стресу ($r = 0.65$), що вказує на хронічну емоційну перевантаженість, характерну для респондентів із високим рівнем ізоляції.

Дані авторської анкети дозволили виявити психологічні предиктори ізоляції соціального походження. Так, втрата соціальних зв'язків продемонструвала середню позитивну кореляцію з показниками ізоляції ($r = 0.59$), а почуття недовіри до оточення – більш виражений зв'язок ($r = 0.64$), що підтверджує важливість безпечного емоційного середовища для мінімізації ізоляційних тенденцій. Надзвичайно показовим виявився рівень кореляції між ізоляцією та самостигматизацією ($r = 0.71$), що свідчить про роль внутрішніх інтерперсональних переконань та когнітивних викривлень у підтриманні стану соціального виключення.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив наявність стійкої системи взаємозв'язків між соціальною ізоляцією та емоційними порушеннями, які формують замкнене коло психологічної дезадаптації. Ці результати не лише емпірично підтверджують гіпотези теоретичної частини, але й створюють концептуальне підґрунтя для розробки психологічної інтервенції, що має бути спрямована не лише на зменшення ізоляції, а й на реструктуризацію деструктивних когнітивних схем, нормалізацію афективного стану та активізацію соціальної взаємодії.

2.3. Психологічна інтервенція: стратегії подолання наслідків соціальної ізоляції в юнацькому віці

На підставі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження постала необхідність розробки та впровадження цілісної психологічної інтервенції, спрямованої на зниження рівня суб'єктивного переживання соціальної ізоляції в юнаків. Психологічна програма, створена в рамках цього дослідження, базується на поєднанні когнітивно-поведінкового, ресурсного, соціально-психологічного та емоційно-релаксаційного підходів, що дозволяє

впливати як на когнітивні схеми й емоційні реакції, так і на поведінкові аспекти міжособистісної взаємодії.

Основною метою програми є зниження рівня соціальної ізоляції шляхом нормалізації емоційного стану, реструктуризації негативних переконань щодо себе та соціуму, а також активізації суб'єктного ставлення до соціальної взаємодії. Програма була впроваджена у формі групових та індивідуальних занять, що дозволяло одночасно забезпечити підтримуюче середовище та індивідуальну адресність впливу. Загальна тривалість курсу становила 6 тижнів, з частотою двічі на тиждень, загалом — 12 занять по 90 хвилин.

Нижче представлено структуру розробленої програми психологічної інтервенції.

Етап 1. Діагностично-мотиваційний (1–2 заняття).

Мета: формування довіри, зниження тривожності, мобілізація на зміни.

Методи: психоедукація про природу соціальної ізоляції, групове обговорення досвіду учасників, визначення індивідуальних цілей участі в програмі.

Завдання: підвищити усвідомлення причин соціальної ізоляції та її наслідків, сформувати установку на активну участь у зміні власного стану.

Етап 2. Когнітивна реструктуризація (3–5 заняття).

Мета: модифікація деструктивних переконань про себе і соціум, формування адаптивного мислення.

Методи: когнітивне переосмислення, робота з автоматичними думками, методика ABC (А. Елліс), кейси з розбором типових ситуацій.

Завдання: знизити інтенсивність самообвинувальних, узагальнюючих і катастрофічних інтерпретацій у міжособистісному контексті.

Етап 3. Розвиток соціальних навичок (6–8 заняття).

Мета: формування впевненості у соціальній взаємодії, відновлення навичок ініціювання контактів, асертивної поведінки.

Методи: соціальні ігри, моделювання ситуацій, рольові вправи, тренінг емпатії.

Завдання: активізувати позитивну соціальну поведінку, надати інструменти для ефективного спілкування, зменшити страх соціального оцінювання.

Етап 4. Емоційне опрацювання та ресурсна інтеграція (9–11 заняття).

Мета: стабілізація емоційного стану, розвиток емоційної обізнаності, актуалізація внутрішніх ресурсів.

Методи: техніки тілесно-орієнтованої релаксації, дихальні практики, візуалізації безпечного простору, щоденник позитивних подій, техніка «три добрих речі».

Завдання: зменшити афективну напругу, посилити контроль над емоційними реакціями, сформувати позитивне ставлення до себе та до соціального середовища.

Етап 5. Завершальний (12 заняття).

Мета: закріплення досягнутих змін, формування плану подальшого розвитку та підтримки.

Методи: індивідуальна рефлексія, зворотний зв'язок, колективне обговорення результатів, планування майбутньої соціальної активності.

Завдання: трансформувати результати програми в усвідомлену життєву стратегію, актуалізувати внутрішню мотивацію до соціального включення.

Програма реалізовувалася у форматі малих груп (6–8 учасників), що сприяло створенню безпечного емоційного простору, де юнаки могли відкрито ділитися переживаннями, отримувати підтримку, обговорювати труднощі без страху бути осудженими. Заняття поєднували елементи освітнього впливу, терапевтичної взаємодії та тренінгового опрацювання навичок. Ведення програми здійснювалося в когнітивно-поведінковому напрямі.

Індивідуальний підхід забезпечувався через міжсесійні консультації та адаптацію деяких елементів вправ під особливості кожного учасника (інтровертованість, підвищена тривожність, недовіра тощо). Додатково

використовувалися творчі методи, такі як метафоричні асоціативні карти, коротке письмове самовираження, психодраматичні міні-етюди.

З метою об'єктивного оцінювання ефективності впровадженої психологічної інтервенції було проведено повторну діагностику учасників групи А після завершення повного курсу з 12 занять. Результати вказують на статистично значущу позитивну динаміку за всіма показниками, що свідчить про високу ефективність реалізованої програми (Див. Табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати Повторної Діагностики Групи А Після Інтервенції

№	Показник	Сер. б. до інтервенції	Сер. б. після інтервенції	Динаміка (Δ)
1	Р-нь соц. ізоляції	45,8	36,1	- 9,7
2	Депресивність	16,2	11,3	- 4,9
3	Тривожність	15,4	10,4	- 5,0
4	Стрес	17,0	12,6	- 4,4

Отримані результати графічно представлено на Рис. 2.4.

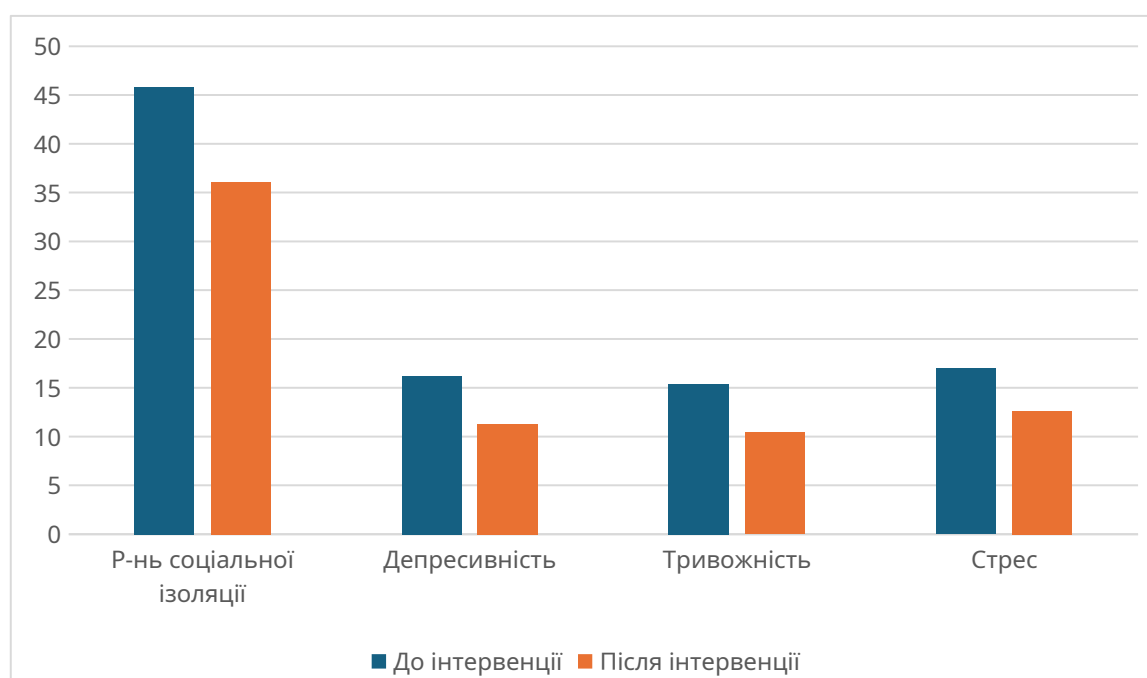


Рис. 2.4. Динаміка змін показників до та після інтервенції

Зокрема, рівень соціальної ізоляції за шкалою UCLA знизився з 45.8 до 36.1 бала, що становить зміну на 9.7 бала ($\Delta = -9.7$). Це вказує на трансформацію суб'єктивного сприйняття власного соціального становища, що, ймовірно, є результатом підвищення рівня соціальної впевненості, позитивного досвіду комунікації в межах групи, а також зменшення когнітивних викривлень, пов'язаних з очікуванням соціального відторгнення.

Показники депресивності (DASS-21) зменшилися з 16.2 до 11.3 бала ($\Delta = -4.9$), що свідчить про послаблення симптомів емоційного виснаження, втрати смислів, пригніченості. Індивідуальна та групова робота в межах програми дозволила учасникам опрацювати емоційні переживання, а також актуалізувати внутрішні ресурси, зокрема відчуття приналежності, підтримки, значущості.

Рівень тривожності знизився з 15.4 до 10.4 бала ($\Delta = -5.0$), що інтерпретується як зменшення фонового напруження, недовіри до соціуму, страху негативного оцінювання. Особливо ефективними в цьому контексті виявилися техніки когнітивної реструктуризації та психоедукація щодо механізмів тривожного мислення.

Також зафіксовано зменшення рівня стресу з 17.0 до 12.6 бала ($\Delta = -4.4$). Це вказує на успішну адаптацію до стресогенних чинників, що досягається шляхом освоєння навичок саморегуляції, роботи з тілесною напругою та побудови ефективних стратегій емоційної стабілізації.

Загалом, аналіз динаміки показників засвідчив, що реалізована інтервенція не лише знижує суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції, а й має системний психокорекційний вплив на емоційний стан юнаків, сприяє розширенню соціальної відкритості, підвищенню самооцінки та мотивації до соціальної взаємодії.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження дало змогу виявити ключові особливості соціальної ізоляції в юнацькому віці, її психоемоційні наслідки та ефективні

стратегії психологічної інтервенції. Результати показали, що юнаки, які зазнали впливу війни, мають значно вищий рівень суб'єктивної соціальної ізоляції порівняно як із ровесниками з умовно стабільного середовища, так і з дорослими респондентами. Це підтверджує гіпотезу про особливу вразливість особи юнацького віку до втрати соціальних зв'язків у кризовому контексті.

Діагностика за шкалами DASS-21 засвідчила, що ізоляція супроводжується підвищеною депресивністю, тривожністю та стресом, що формують стійкий фон емоційної дезадаптації. Проведений кореляційний аналіз виявив тісні взаємозв'язки між ізоляцією та негативними емоційними станами, а також когнітивними феноменами – саможигматизацією, втратою довіри та переживанням власної соціальної неприйнятності.

Розроблена програма психологічної інтервенції, що включала когнітивно-поведінкові та соціально-ресурсні компоненти, продемонструвала високу ефективність: після її впровадження зафіксовано достовірне зниження рівня ізоляції, емоційної напруги та негативних афектів. Це підтверджує практичну цінність комплексного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Загалом, результати дослідження підкреслюють актуальність створення системної психологічної підтримки юнаків у контексті соціальних криз, з особливим акцентом на подолання наслідків ізоляції, відновлення соціальної взаємодії та розвитку емоційної стійкості.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми соціальної ізоляції в юнацькому віці встановлено, що ізоляція як психологічний феномен має складну онтогенетично обумовлену природу та виступає критичним чинником особистісної і соціальної дезадаптації юнаків. Розкриття змісту цього явища, його структурних характеристик та психологічних наслідків дозволило не лише концептуалізувати соціальну ізоляцію як багаторівневу систему переживань, когнітивних схем і поведінкових стратегій, але й запропонувати ефективні шляхи її подолання в рамках психологічної допомоги.

Нами було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз онтогенетичних особливостей юнацького віку як сенситивного періоду формування ідентичності, самосвідомості, соціального самовизначення, в процесі якого ми дійшли висновку, що саме в юності підвищується значущість соціальної приналежності та взаємного визнання, а тому порушення процесу соціалізації, пов'язане з ізоляцією, створює суттєві ризики для формування цілісної, соціально адаптованої особистості.

Крім того, в рамках написання кваліфікаційної роботи, здійснено категоріальний аналіз поняття «соціальна ізоляція» в контексті психологічної науки, з'ясовано його відмінність від суміжних понять («самотність», «депривація», «ексклюзія»), а також виокремлено об'єктивну та суб'єктивну форми ізоляції. Встановлено, що психологічний механізм ізоляції включає негативну атрибуцію соціального досвіду, емоційне відчуження, стигматизацію (у тому числі самостигматизацію) та уникнення соціальних взаємодій. Визначено, що в умовах цифрової комунікації соціальна ізоляція може набувати латентних форм, маскуючись під поверхневу включеність у віртуальні взаємодії.

Крім того, аналіз теоретичних наукових джерел дає нам підстави стверджувати, що соціальна ізоляція юнаків супроводжується широким

спектром психоемоційних і особистісних змін. Зокрема, відзначено зниження самооцінки, формування деструктивних когнітивних схем, порушення емоційної регуляції, зростання афективної нестабільності, схильність до соціофобічних реакцій. Порушення базових установок на довіру, значущість, приналежність зумовлює високий ризик деформацій особистості та зниження потенціалу до самореалізації.

Крім того, нами було сплановано та реалізовано емпіричне дослідження за участю трьох груп респондентів: юнаків, що зазнали досвіду проживання на прифронтових територіях, вимушеного переміщення (група А), юнаків з умовно стабільного середовища (група В) та дорослих віком 30–40 років (контрольна група С). Аналіз даних за шкалою UCLA засвідчив, що найвищий рівень соціальної ізоляції спостерігається у юнаків групи А ($M = 45.8$), що істотно перевищує показники інших груп. За шкалами DASS-21 ці ж учасники продемонстрували високі рівні депресивності ($M = 16.2$), тривожності ($M = 15.4$) та стресу ($M = 17.0$). У групі В рівні емоційної напруги були помірними, у групі С – найнижчими, що підтверджує як ситуаційну, так і вікову залежність переживання ізоляції. Особливу увагу привернули результати авторської анкети, яка засвідчила глибину пережитого досвіду втрати соціальних зв'язків, емоційного відчуження, недовіри до соціального середовища та саможигматизації у групі А.

Кореляційний аналіз продемонстрував тісний взаємозв'язок між ізоляцією та негативними емоційними станами: найсильніші кореляції виявлено з депресивністю ($r = 0.72$) і саможигматизацією ($r = 0.71$), що підтверджує роль соціальної відчуженості як центрального психотравмуючого фактору. Такі дані дозволяють стверджувати, що ізоляція має глибокий системний вплив на когнітивно-емоційну сферу юнака, деформує його сприйняття соціального світу та самого себе.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено авторську програму психологічної інтервенції, яка включала когнітивно-поведінковий блок, тренінг соціальних навичок, емоційно-

релаксаційні техніки та ресурсну інтеграцію. Результати повторного тестування респондентів групи А засвідчили достовірне зниження рівня соціальної ізоляції ($\Delta = -9.7$ бала), а також покращення показників емоційного стану: депресивність зменшилася на 4.9 бали, тривожність – на 5.0 бали, стрес – на 4.4 бали. Це свідчить про ефективність комплексної психокорекційної роботи, спрямованої на подолання ізоляції та вторинної емоційної симптоматики.

Загалом результати дослідження мають високу наукову новизну, оскільки вперше в українському науковому полі на емпіричному рівні охарактеризовано ізоляцію юнаків у контексті війни, простежено зв'язок між психоемоційною дезадаптацією та соціально-когнітивними патернами, а також апробовано ефективну модель психологічної допомоги. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої інтервенції у психологічному консультуванні, шкільній, студентській та кризовій психології, особливо в умовах соціальної турбулентності та посттравматичних наслідків війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш глибокому вивченні біопсихосоціальних механізмів впливу ізоляції на формування особистості, розробці та апробації комплексних програм психологічної інтервенції з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, а також міждисциплінарній інтеграції знань для створення ефективних моделей превенції та підтримки молоді в умовах соціальної ізоляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 3. С. 13-19.
2. Айвазян Л. Ю. Онтологічна модель самотності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 2. С. 170-175.
3. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5. С. 147-151.
4. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник національного університету оборони України*. 2012. № 1. С. 108-113.
5. Аніщенко А. Соціалізація юнацтва в умовах територіальної громади як складова громадянського виховання. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2007. № 2. С. 30-36.
6. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. ВН Каразіна. Сер. Психологія*. Харків, 2010. № 902. С. 13-18.
7. Варій Ю. М. Соціальна депривація як вид психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. Психологічна*. 2010. № 2. С. 3-15.
8. Вебанова Т. Толерантність в умовах групової соціальної ізоляції як фактор збереження психічного здоров'я. *Толерантність як соціогуманітарна проблема сучасності: матеріали II Міжнар. науково-теоретю конф., 17 грудня 2009 р. Житомир: Видавничий центр ЖДУ імені Івана Франка*, 2009. С. 45-47.
9. Горностай П. П. Групова ідентичність як предмет психології малих груп. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2010. № 24. С. 105-113.

- 10.Гриненко А. М., Кирилюк В. В. Сучасні підходи щодо визначення понять соціальної згуртованості та соціального капіталу. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика*. 2017. № 1. С. 135-141.
- 11.Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 53-57.
- 12.Гудзь Т. О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : збірник тези за матеріалами круглого столу, 24 квітня 2020 р. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 21-24.
- 13.Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 80-89.
- 14.Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 19. С. 67-74.
- 15.Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття самотність. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Сер. Психологія*. 2013. № 45 (2). С. 65-72.
- 16.Коваленко І. І. Соціальна ізоляція і соціальне дистанціювання. *Інтеграційний розвиток особистості та суспільства: психогічний і соціологічний виміри* : матеріали II Міжнарод. наук.-практ. конф., 12 червня 2020 р. Одеса: Видавничий дім «Гельвентика», 2020. С. 105-108.
- 17.Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Сер. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 102-110.
- 18.Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 59-69.

19. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 70-81.
20. Крейдун Н. П. Особливості соціальної реабілітації неповнолітніх засуджених в умовах соціальної ізоляції. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2014. № 12. С. 140-144.
21. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : збірник тези за матеріалами круглого столу, 24 квітня 2020 р. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33-38.
22. Кузьмич Н., Нікітчук У. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *Universum*. 2025. № 16. С. 99-105.
23. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2009. № 7. С. 237-241.
24. Леонова І. М. Переживання самотності жінок, які перебувають в умовах соціальної ізоляції. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології*. 2021. С. 128-141.
25. Лисенкова І. П., Данилова А. С., Очнєва М. С. Соціофобія як результат соціальної ізоляції. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2024. № 1. С. 100-105.
26. Магдисюк Л. І., Притка, І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 2. С. 14-21.
27. Мамчур І. В. Вплив вимушеної соціальної ізоляції на соціалізацію студентів-психологів. *Становлення особистості у невизначеному світі: наслідки та перспективи* : збірник тез доповідей Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу, 15 квітня 2022 р. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 22-24.

- 28.Мельник Я. Я. Мобілізація засуджених до позбавлення волі в контексті редукції соціальної ізоляції. *Актуальні проблеми держави і права*. 2024. Вип. 103. С. 113-120.
- 29.Мельник Я. Я. Сучасні види соціальної ізоляції та проблеми їх ідентифікації галузевим законодавством. *Актуальні проблеми правового регулювання господарських та соціальних відносин в Україні*. 2024. С. 54-62.
- 30.Миронець М. Г. Сутність і структура поняття самотності особистості та її детермінанти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2012. № 11-12. С. 308-313.
- 31.Михайлишин У. Б. Основні підходи дослідження поняття самотності особистості. *Actual problems of modern science : The 4th International scientific and practical conference, January 31–February 3, 2023*. Boston: International Science Group, 2023. С. 385-391.
- 32.Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2012. С. 17-25.
- 33.Нікітчук У. І. Психологічне тестування: навчально-методичний посібник. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7293/1/Psyholohichne.pdf> (дата звернення: 19.05.2025).
- 34.Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2022. № 3. С. 20-25.
- 35.Олійник І. Д. Маргіналізація та соціальна ізоляція та як засадничі параметри дослідження прекарних практик. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. С. 234-238.
- 36.Переломова О. С. Філософсько-світоглядні аспекти лінгвістичного виміру концепту самотність. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2012. № 50. С. 63-70.

- 37.Помазова О. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 9-21.
- 38.Попелюшко Р. П. Самотність—як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2013. № 2. С. 212-216.
- 39.Приходько А. В. Характеристика поняття соціальна ізоляція. *Вісник студентського наукового товариства : збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. Вип. 20. С. 243-244.
- 40.Просандєєва Л. Є. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки*. 2015. № 126. С. 138-142.
- 41.Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Сер. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 198-201.
- 42.Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (2). С. 314-319.
- 43.Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. *Загальна психологія, історія психології*. 2017. № 70. С. 1413-1432.
- 44.Троцюк С. О. Психологічний аспект процесу адаптації осіб в умовах ізоляції. *Юридична психологія*. 2016. № 1. С. 188-196.
- 45.Федотова Т. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку. *Psychological Prospects Journal*. 2015. № 26. С. 297-307.
- 46.Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. С. 22-28.

- 47.Хоменко К. В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. Психологія.* 2017. Вип. 5. С. 186-201.
- 48.Шкраб'юк В. Соціально-психологічна адаптація засуджених в умовах соціальної ізоляції. *Філософія, соціологія, психологія.* 2011. № 16 (2). С. 181-190.
- 49.Яценко Н. Г. Вплив ЗМІ на соціалізацію особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер. Педагогічні науки.* 2013. № 13 (4). С. 68-73.
- 50.Яценко Н. Г. Особливості соціалізації юнаків під впливом засобів масової інформації. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер. Педагогічні науки.* 2013. № 23 (1). С. 84-90.
- 51.Elmer, T., Stadtfeld, C. Social interaction networks and depressive symptoms. *PLoS ONE.* 2018. Vol. 13. № 7. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0200521> (дата звернення: 02.06.2025).
- 52.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. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20652462/> (дата звернення: 02.06.2025).
- 53.Karimi, Z., Kord Tamini, B., Nourimoghadam, S. The Effectiveness of Positive Psychological Interventions on Social Isolation of Girl Students During the COVID-19 Pandemic. *Shiraz E-Medical Journal.* 2024. Vol. 25, № 5. URL: <https://doi.org/10.5812/semj-135961> (дата звернення: 03.06.2025).
- 54.Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N. et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.* 2020. Vol. 59, № 11. P. 1218–1239.

- URL: [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(20\)30337-3/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(20)30337-3/fulltext) (дата звернення: 27.05.2025).
55. Loades, M. E., Osborn, T. L., Johnston, L., Reynolds, S. Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 93. P. 53–79. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34662802/> (дата звернення: 02.06.2025).
56. Mahedy, L., Heron, J., Teyhan, A. et al. Social isolation and poor mental health in young people: genetic and environmental influences. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2024. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-024-02573-w> (дата звернення: 02.06.2025).
57. Orben, A., Tomova, L., Blakemore, S.-J. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020. Vol. 4. № 8. P. 634–640. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7292584/> (дата звернення: 02.06.2025).
58. Osborn, T., Reynolds, S., St Clair, M. C. et al. Interventions to address loneliness and social isolation in young people: systematic review. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 93. P. 53–79. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000271> (дата звернення: 02.06.2025).
59. Sprang, G., Silman, M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2013. Vol. 7. № 1. P. 105–110. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24618142/> (дата звернення: 27.05.2025).
60. Widnall, E., Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. Young People's Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Quality of Life Research*. 2021.

URL: <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02899-4>
28.05.2025).

(дата звернення:

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Соціальні наслідки воєнного досвіду»

(для юнаків віком 17–21 років)

Метою анкети є з'ясування змін у соціальних зв'язках та особистісних переживань, пов'язаних із воєнними подіями. Анкета є анонімною, отримані дані використовуються виключно для наукових цілей.

1. Вкажіть, будь ласка, чи змінювалося ваше коло спілкування після початку війни?

- ☐ Не змінилось
- ☐ Зменшилося
- ☐ Значно зменшилося, залишилось 1–2 близькі людини
- ☐ Я повністю втратив коло постійного спілкування

2. Чи змінилося ваше місце проживання у зв'язку з війною?

- ☐ Так, я переїхав(-ла) до іншого регіону України
- ☐ Так, я кілька разів змінював(-ла) місце проживання
- ☐ Ні, залишився(-лася) у звичному місці
- ☐ Інше: _____

3. Наскільки легко вам вдалося знайти нових друзів/знайомих після переїзду або змін у соціальному оточенні?

- ☐ Дуже легко
- ☐ Певні труднощі були, але знайшов(-ла) нових людей
- ☐ Було складно, нових друзів не маю
- ☐ Взагалі не намагався(-лася) налагоджувати зв'язки

4. Чи відчуваєте ви зараз самотність?

- ☐ Ні
- ☐ Іноді, залежно від обставин
- ☐ Часто
- ☐ Постійно

5. Як би ви оцінили атмосферу у вашому новому соціальному середовищі (класі, групі, колективі)?

- ☐ Підтримуюча, доброзичлива
- ☐ Нейтральна
- ☐ Недружня, тривожна
- ☐ Відчуваю ворожість або ігнорування

6. Чи були ситуації, коли ви відчували, що вас уникають, ігнорують або поведуться з вами інакше через ваш військовий досвід?

- ☐ Ні, не було
- ☐ Так, іноді
- ☐ Часто стикаюсь із таким ставленням
- ☐ Важко сказати

7. Які з наведених тверджень є найближчими до вашого внутрішнього стану? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Мені важко довіряти новим людям
- ☐ Я не хочу розповідати про свій досвід — боюсь осуду або жалості
- ☐ Я відчуваю себе непотрібним(-ою) у новому середовищі
- ☐ Я волію мовчати і не виявляти ініціативу
- ☐ Я прагну нових зв'язків, але не знаю, як їх побудувати
- ☐ Інше (уточніть): _____

8. Які стосунки для вас зараз є найважливішими?

- ☐ Родина
- ☐ Друзі (навіть якщо далеко)
- ☐ Нові знайомі
- ☐ Ніхто — я відчуваю ізоляцію
- ☐ Інше: _____

9. Чи був досвід, коли ви свідомо уникали спілкування або соціальних контактів?

- ☐ Так, часто
- ☐ Так, рідко
- ☐ Ні
- ☐ Важко сказати

10. Що б, на вашу думку, могло допомогти вам відчувати більшу підтримку та безпеку у соціальному середовищі?

Дякуємо за участь у дослідженні!