

Міністерство освіти і науки України
Національний університет “Острозька академія”
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: “Особливості переживання самотності студентами ЗВО крізь
призму їхніх сценарних установок”**

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-4
Напряму підготовки 053 “Психологія”
Гордійчук Анна Олександрівна

Керівник – доктор психологічних
наук, професор
Гандзілевська Галина Борисівна
Рецензент – доктор
психологічних наук, доцент
Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ	
ЗВО КРІЗЬ ПРИЗМУ ЇХНІХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК.....	10
1.1 Поняття самотності особистості в психологічній літературі	10
1.2 Особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	14
1.3 Сценарні установки як детермінанта життєвого сценарію особистості ..	18
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ ЗВО ЗАЛЕЖНО ВІД	
ЇХНІХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК	25
2.1 Методичні засади та організація емпіричного дослідження особливостей	
переживання самотності студентами ЗВО залежно від їхніх сценарних	
установок.....	25
2.2 Результати емпіричного дослідження сценарних установок як чинника	
рівня переживання самотності.....	29
2.2.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей	
рівня переживання самотності студентів	29
2.2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних	
установок студентів	32
2.2.3 Аналіз взаємозв'язків показників сценарних установок з	
показниками рівня переживання самотності студентів	34
2.2.4 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних	
установок як предиктора рівня переживання самотності.....	37
2.3 Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо ментального здоров'я та	
благополуччя студентів, що переживають самотність.....	39
Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ	47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження: Проблема самотності є предметом уваги багатьох науковців різних психологічних та соціальних напрямів, що зумовлено її складністю, багатовимірністю та різноманіттям інтерпретацій. Даний феномен характеризується неоднозначністю проявів і потребує комплексного міждисциплінарного вивчення.

У сучасних умовах, з огляду на соціально-політичну ситуацію в Україні та триваючу війну, проблема самотності набуває особливої актуальності. Масові міграційні процеси, вимушене переміщення населення, порушення соціальних контактів, роз'єднання сімей і втрата зв'язку з близькими істотно впливають на психоемоційний стан особистості та її здатність до соціальної адаптації [12].

Зазначені обставини сприяють формуванню як психологічної, так і фізичної самотності, які не є тотожними явищами та можуть проявлятися незалежно одна від одної. Фізична самотність пов'язана з об'єктивною відсутністю соціальних контактів, тоді як психологічна самотність відображає суб'єктивне переживання емоційної ізоляції, яке може виникати навіть у присутності інших людей [12]. Таким чином виникає потреба у глибшому аналізі чинників та механізмів виникнення такого відчуття.

Особливої актуальності дослідження проблеми самотності набуває в студентські роки, що характеризується кардинальною зміною соціального середовища, сепарацією від батьків та родини, адаптацією до нових умов життя і важливістю встановлення нових соціальних взаємин. Крізь призму таких процесів відбувається посилення процесів самопізнання, постає питання професійної ідентифікації, зростає потреба у соціальній активності та свободі вибору [25]. Студент опиняється на своєрідному роздоріжжі, де попередні орієнтири вже не є достатніми, а нові ще не сформовані.

У сучасних наукових працях феномен самотності здебільшого розглядається у контексті міжособистісних (Г. Салліван), соціальних (Дж.

Дерлега і Т. Маргуліс) та емоційних факторів (К. Роджерс), тоді як роль внутрішніх психологічних детермінант, зокрема тих, що пов'язані з формуванням стійких поведінкових патернів і несвідомих установок, залишається недостатньо вивченою. В контексті цього доцільним є зосередити увагу на сценарних установках, як стійких мисленневих судженнях, що формують уявлення особистості про себе та інших і визначають способи взаємодії з навколишнім світом.

Таким чином, проблема самотності в сучасних умовах, особливо серед студентів, потребує глибокого психологічного аналізу з урахуванням соціальних викликів та впливу життєвих сценаріїв на формування особистості. Дослідження цієї проблеми створює підґрунтя для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя, розвиток адаптивних стратегій поведінки та формування здатності до усвідомленого й відповідального життєвого вибору.

Аналіз останніх досліджень та публікацій: крізь призму сучасних досліджень у різноманітних галузях, увага яких зосереджена на вивченні особливостей людської психіки, було опубліковано низку робіт, що стосуються теми самотності. Різнманітні автори у своїх працях досліджували дану тему з різних аспектів. Зокрема, дослідження О. Косьянкової та Т. Лазоренко висвітлює взаємозв'язок появи почуття самотності з внутрішніми процесами: самосприйняття, мотивація, емоції, самообман тощо [16]. Вихрущ А.В. у своїй статті розглядала тему, зауважуючи її поширеність у зв'язку з розвитком комунікацій, і, як наслідок, збіднілістю культури спілкування. У своїй праці дослідниця звертала увагу на творчість, як пошук джерела проблеми самотності крізь призму дослідження культури народу [4].

Тема самотності досліджується протягом тривалого часу і відображена не лише в наукових працях, а й у низці книг, до яких належить праця Швалб Ю.М. "Одинокість: соціально-психологічні проблеми" (1991 р.), Вівек Мурті "Самотність: сила людських стосунків" (2020 р.) та багато інших. Це ще раз

доводить поширеність та важливість тематики. Попри таку кількість робіт, залишаються ще не до кінця вивчені аспекти проблеми.

З огляду на роботи попередників можна стверджувати, що тема завжди була актуальною і торкалася багатьох. Зараз, коли наше суспільство переживає кризу та кожен день зазнає дії стресового фактору у вигляді воєнних подій, ситуація загострюється, головним завданням постає - вижити. В таких умовах формується соціальна депривація, де самотність, з погляду Л.А.Варави, постає захисним механізмом, зменшуючи дію додаткових стресорів у вигляді соціальної взаємодії [3].

Зазначені соціально-психологічні умови зумовлюють необхідність більш глибокого теоретичного осмислення феномену самотності та специфіки його переживання в різних вікових і соціальних групах. Особливу увагу варто приділити студентській молоді як соціальній групі, що перебуває у стані підвищеної психологічної вразливості. Так, проводячи свої дослідження серед студентів-психологів, Т. Федотова отримала результати, що засвідчували наявність посиленого відчуття ізоляції та ситуативного рівня самотності в умовах, подібних до тих, що виникають під час воєнного стану [31, ст. 11-12]. І.В.Зозуля у тому ж контексті наголошував на стратегічній основі самотності як засобу запобігання деперсоналізації та збереження власної ідентичності в період ранньої дорослості під впливом колективної травми війни [13].

Більшість наявних праць зосереджені на соціальних, емоційних або особистісних чинниках самотності, тоді як внутрішні детермінанти, зокрема сценарні установки, досліджені фрагментарно.

Е. Берн у своїй праці говорив про те, що у моменті, коли людина стикається з нестандартними життєвими обставинами, проявлення життєвого сценарію набуває найбільшої значимості [35]. Боб і Мері Гулдінгі описували роль заборонних тем у періоді дитинства на формування ранніх несвідомих рішень, що формують сценарні установки, через сформовані ранні "послання" [43].

Д. Боулбі розглядає формування життєвого сценарію крізь дослідження несвідомих реакцій та інстинкту виживання, вважаючи, що патерни поведінки дітей сприяють формуванню "внутрішньої робочої моделі", що передусє несвідомому життєвому сценарію [42]. З погляду А. Адлера формування мети та життєвого плану відбувається в ранньому дитинстві, коли дитина помилково та не обдумуючи формує певні моделі та зразки поведінки, слідування яким може відбуватися як свідомо так і несвідомо. В цьому процесі орієнтиром для неї слугуватиме "успішний" приклад чи можливість досягнення успіху [36].

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості переживання самотності студентів у контексті їхніх сценарних установок задля розробки практичних рекомендацій психологам ЗВО щодо підтримки ментального здоров'я та благополуччя студентів, що переживають самотність

Об'єкт дослідження: переживання самотності в юнацькому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок переживання самотності студентами та їхніх сценарних установок.

Гіпотеза: особливості сценарних установок особистості є предиктором рівня суб'єктивного переживання самотності студентів.

Завдання:

- 1) теоретично проаналізувати поняття самотності в психологічній літературі, особливості переживання самотності в юнацькому віці;
- 2) охарактеризувати сценірні установки як детермінанти життєвого сценарію особистості;
- 3) на основі проведених емпіричних досліджень здійснити ґрунтовний аналіз особливостей рівня переживання самотності студентів та сценарних установок; проаналізувати взаємозв'язок між окремими сценарними установками та рівнем суб'єктивного переживання самотності у студентів.
- 4) розробити практичні рекомендації психологам ЗВО щодо підтримки ментального здоров'я та благополуччя студентів, що переживають самотність.

Методологія дослідження: дане дослідження проводиться на базі Національного університету "Острозька академія", серед студентської молоді України віком від 17 до 25 років. Кількість учасників складає 50 осіб.

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукового добору із теми дослідження з метою визначення значущості впливу життєвих сценаріїв на долю людини і прийняття нею життєвих рішень.
- емпіричні методи: проведення психодіагностичного дослідження, спрямованого на вивчення а) рівня відчуття самотності: Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) в адаптації Т.Кулаєвої; б) сценарних установок: опитувальник ранніх дитячих рішень (адаптований українською мовою (Г. Гандзілевська, У. Нікітчук).
- математико-статистичні методи: результати опитувальників будуть внесені та опрацьовані в електронних таблицях Excel, задля встановлення статистично значущих зв'язків буде використано кореляційний аналіз Пірсона; з метою встановлення прогностичного потенціалу сценарних установок на рівень переживання самотності буде застосовано регресійний аналіз. Для візуального підкріплення результатів додаються діаграми і таблиці.

Новизна дослідження: вперше було звернено увагу на особливості переживання самотності студентами ЗВО у взаємозв'язку з їхніми сценарними установками в умовах воєнного стану та невизначеності.

Теоретична та практична значущість наукового дослідження: полягає у розширенні наукових знань про особливості переживання самотності студентською молоддю та роль сценарних установок у виникненні цього досвіду. Дослідження дає можливість заглибитись у тему самотності та розширити науковий досвід розуміння його чинників в період юності. Отримані результати можуть бути використані психологічними службами

ЗВО для профілактики, діагностики та психологічного супроводу студентів, що переживають відчуття самотності, а також для розробки рекомендацій і програм, спрямованих на підтримку їхнього ментального здоров'я, психологічного благополуччя та соціальної адаптації.

Експериментальна вибірка: дане дослідження проводиться на базі Національного університету "Острозька академія", серед студентської молоді України віком від 17 до 25 років.

Апробація результатів дослідження: основна структура та результати бакалаврської роботи будуть представлені у вигляді доповіді на: XXXI Науковій викладацько-студентській конференції "Дні науки 2026" Національного університету "Острозька академія", що відбудеться у травні 2026 року.

Перед цим було проведено пілотажне дослідження, та публікація статті на тему: "Особливості переживання самотності студентів залежно від їх сценарних рішень", яку було опубліковано у №32 студентського наукового журналу "UNIVERSUM" 20 травня 2026 року [8]. Сертифікат участі поданий у додатках.

Структура та обсяг роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ ЗВО КРІЗЬ ПРИЗМУ ЇХНІХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК

1.1 Поняття самотності особистості в психологічній літературі

В контексті сучасного наукового розвитку феномен самотності розглядається як багатогранне явище. Його природою та особливостями впливу на людську особистість цікавиться чимало дослідників у галузі психології (Е. Фромм, Е. Еріксон, О. Тимченко, А. Вихрущ, Ю. Швалб та ін.), соціології (Д. Рісман, З. Бауман) та філософії (А.І. Тітаренко, Н.Є.Покровский, Й.В.Гете та ін.). На теперішній час науковці говорять про амбівалентний характер самотності, підкреслюючи її здатність одночасно виступати як фактор психологічного ризику так і потенційний ресурс особистісного розвитку [30]. Виходячи з цього, людина здатна знаходити гармонію зі світом та відчувати власну приналежність до оточення в той час, коли перебуває в стані фізичної ізоляції. Та знаходитись у стані глибокого смутку, будучи серед людей. Таким чином в основі самотності лежить психологічний стан, а не сама відсутність контакту.

У психологічній літературі існує розмежування типів самотності крізь призму часових рамок: період, коли контакти з соціальним середовищем відсутні впродовж тривалого часу характеризує хронічну самотність; ситуативна виникає тоді, коли в житті людини відбуваються стресові події, такі як втрата роботи чи близьких стосунків; до найбільш поширеної форми належить епізодична самотність – проявляється періодами (епізодами) [32].

Серед зарубіжних вчених виокремлюють ряд теоретичних моделей самотності. Зокрема, Г. Салліван, Е. Фромм, Г. Зілбург, та Ф. Фромм-Рейхман в контексті психодинамічного підходу характеризували самотність як патологічне явище, основи якого береть свій початок в дитячому віці. І. Ялом

та К. Мустакас говорили про те, що люди є самотніми із самого народження, а сприйняття та переживання цього факту залежить від індивідуальних психологічних особливостей індивіда. Їхня думка лежить в основі екзистенціального підходу, представники якого наголошують на важливості усунення страху та спрямованості на ефективне використання такого досвіду. Дж. Дерлега і Т. Маргуліс, будучи представниками інтимного підходу, проводять паралель між переживанням самотності та браком інтимності, що призводить до незбалансованості між бажаним і досягнутим рівнями соціальних взаємин. К. Роджерс вбачав його походження у слабкому пристосуванні, що спровоковане невідповідністю уявлень людини про своє внутрішнє “Я”. Гуманісти мало наголошували на раньому досвіді, натомість більше зосереджувались на актуальному становищі індивіда та факторах, що на нього впливають. Когнітивісти дещо поділяли думку екзистенціалістів і наголошували, що самотність є нормальним людським станом. Проте, в контексті їхнього вчення лежить думка про важливість дослідження поняття в сукупності із когнітивними процесами [1, 38].

У психологічній науці витoki переживання самотності зазвичай розглядають крізь призму двох ключових категорій чинників: ситуаційних і особистісних. Ситуаційні пов’язані з зовнішніми обставинами життя, тоді як особистісні зумовлені внутрішніми психологічними характеристиками індивіда [20, с. 5]. До подій, що здатні посилювати відчуття самотності, належать значущі життєві втрати, зокрема втрата близької людини, розірвання шлюбу чи руйнування важливих соціальних зв’язків [14]. Подібні обставини формують підґрунтя для появи негативних емоцій і можуть слугувати тригером виникнення стану самотності.

Дода С. О. досліджувала вплив самооцінки на виникнення переживання самотності. У результаті аналізу даних їй вдалося отримати результати, що засвідчували, що занижена самооцінка супроводжується високим рівнем переживання самотності, натомість середній рівень переживань прослідковується рідше, а низький взагалі не прослідковується. Адекватна

самооцінка частіше супроводжується середнім рівнем переживання самотності, тоді як схильність до наявності високого чи низького рівня проявляється значно рідше. Висока самооцінка, як правило не викликає почуття самотності, середній рівень самотності може не значною мірою бути проявлений, а високий взагалі не проявляється [10].

Окремі науковці пов'язують самотність із травматичним досвідом, що пережила людина. Так, на думку Т. С. Гурлевої та Н. Ю. Журавльової, події, що стали травмуючими для людини можуть викликати труднощі у міжособистісному спілкуванні, з довірою та формувати емоційну відчуженість [11].

Взаємозв'язок із травмою також прослідковується у працях З. Ю. Крижановської та Р. І. Ткачука, які пов'язують почуття ізоляції особистості з нерозумінням оточенням її внутрішнього болю та переживань. Таким чином вона емоційно віддаляється та ізолює себе від зовнішнього світу [30].

Про емпівалентні особливості переживання самотності говорить О. Данчева, де, разом із переживанням негативних емоцій, людина може відчувати спокій, зосередженість, відчуття свободи. Великою мірою це відбувається у разі, коли вибір усамітнитись був добровільним [34].

В посібнику з психології за авторством (О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.Л. Зливков та ін.) аналізується робота болгарської вченої і зазначається, що Л. Симеонова виокремлювала низку моделей поведінки, які можуть сприяти виникненню почуття самотності. Однією з них є надмірне прагнення до самоствердження, де людина концентрує свою увагу на власному розвитку, нехтуючи стосунками з оточенням. Іншою моделлю є одноманітність в поведінці, за якої особистість постійно дотримується певної соціальної ролі, що обмежує її щирість і природність у спілкуванні. Надмірна зосередженість на власних переживаннях слугує ще одним чинником, що породжує самотність, коли здебільшого увага людини прикута до власних переживань та проблем, викликаючи страх та занепокоєння щодо власного здоров'я. Окремо дослідниця розглядає нестандартну поведінку, яка може

служувати ознакою оригінальності мислення, що випереджає час, так і відсутність бажання приймати позицію інших та очікуванням їхнього прийняття власних поглядів особистості. Крім того, занижена самооцінка також підвищує ймовірність переживання самотності. Вона спонукає людину уникати активної взаємодії через страх здатися нецікавим, що часто робить таких людей непомітними та вразливими [27].

У контексті сучасних дослідження зазначається поширеність самотності серед дорослих, які схильні до надмірного використання соціальних мереж, як засобу комунікації, особливо, з урахуванням наявності віддаленого формату роботи. При цьому, проведені генетичні та нейропсихологічні дослідження наголошують на частково спадковій зумовленості феномену [41, 52].

Корені самотності, що сягають дитячого віку описував Х. Салліван. Людська близькість слугує основною потребою, що є першим проявом прагнення дитини до взаємодії. Ця потреба трансформується у бажання приятелювати, що характеризує підлітковий вік, де людина має змогу ділитись думками та переживаннями. Складнощі можуть виникати тоді, коли соціальні навички розвинені недостатньо, що автор пояснював особливостями відносин з батьками в дитячому віці. Коли потреба в інтимності є незадоволеною, це може спричиняти глибинне відчуття самотності вже у дорослому віці. Тож, у «Міжособистісній теорії психотерапії» Х. Саллівана, основною потребою, що слугує стимулом для розвитку на будь-якому етапі життя особистості, є потреба в близькості [51, с. 25-28].

Подібно Х. Саллівану, на потреби в залежності та спілкуванні звертає увагу Ф. Слейтер. Проте, у своїх працях він описує самотність як нормативне явище, притаманне суспільству. Так, людина поступово переходить від потреби в довірі та співпраці з іншими людьми до усвідомлення власної відповідальності за особисті прагнення, життєві цілі та вибір напрямів самореалізації [46, 48].

Отже, проведений аналіз наукової літератури засвідчив багатовимірність та складність феномену самотності. Різноманітні підходи

науковців зосереджують свою увагу на окремих чинниках його формування та розвитку. З одного боку, зазначається, що самотність є невід'ємною складовою людського існування, та з іншого, що предикторами посилення відчуття слугують внутрішні особистісні конфлікти, особливості самосприйняття чи дефіцит міжособистісної близькості.

Сучасні дослідники розглядають самотність як амбівалентне явище, що може як викликати психологічний дискомфорт, так і слугувати ресурсом для особистісного зростання та пізнання.

Визначено, що переживання самотності формується під впливом як зовнішніх життєвих обставин, так і індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Вагомими факторами ризику постають складнощі у встановленні міжособистісної взаємодії, невпевненість у власних діях, занижена самооцінка та значущі життєві втрати. Тож, подальше вивчення проблеми самотності потребує зосередження уваги на врахуванні психологічних, соціальних та особистісних чинниках її формування та подальшого прояву.

1.2 Особливості переживання самотності в юнацькому віці

Юність є періодом інтенсивного особистісного розвитку, коли людина активно намагається зрозуміти себе та своє місце у світі. У цей час посилюється прагнення до глибшого спілкування та осмислення власних переживань. Водночас нестійкість самооцінки й внутрішні сумніви можуть сприяти виникненню відчуття самотності [5].

Чинники зовнішнього середовища, що спричиняють переживання самотності в юнацькому віці, часто пов'язані з істотними змінами життєвих обставин, зокрема переходом від шкільного середовища до навчання у закладі вищої освіти. Цей період супроводжується втратою звичних соціальних контактів, можливою зміною місця проживання та необхідністю адаптації до нового оточення. За відсутності належної підтримки з боку близьких це може

викликати відчуття ізолюваності, невпевненості та труднощі у подоланні викликів дорослого життя [5].

Разом із тим науковці наголошують, що одних лише зовнішніх умов недостатньо для повного пояснення феномену самотності. Вагоме значення мають індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема низький рівень впевненості в собі, занижена самооцінка, а також складнощі у встановленні та підтриманні близьких міжособистісних взаємин, що особливо гостро виражається в осіб юнацького віку [24, с. 200].

З огляду на неоднозначну природу самотності, в психологічній літературі обмежується лише реальною відсутністю міжособистісних контактів. Вона характеризується як суб'єктивний емоційний стан, пов'язаний із відчуттям віддаленості від оточення, браком близьких і довірливих взаємин, недостатнім рівнем соціальної підтримки та незадоволенням якістю наявних соціальних зв'язків. Л. Айвазян наголошує, що переживання самотності тісно пов'язане з відчуттям психологічної безпеки особистості, що набуває особливої значущості для здобувачів вищої освіти в період їхньої адаптації до нового соціального оточення [1].

У праці також описуються результати проведених досліджень Н. Толстих та А. Прихожан, де було встановлено, що близько 30% осіб юнацького віку продемонстрували підвищений рівень соціальної тривоги, що поєднується з вираженим відчуттям самотності.

Отже, переживання самотності є типовим для осіб юнацького віку. Саме на цьому етапі життя воно вперше набуває глибокого усвідомлення та емоційної значущості для людини. Це зумовлено активним розвитком рефлексії, переходом на вищий рівень самосвідомості, а також потребою визначити власні ролі й позиції у процесі особистісного становлення та в основних сферах міжособистісної взаємодії [2]. Сучасна молодь часто переживає самотність через нестійку або спотворену самооцінку, складнощі у побудові глибоких емоційних зв'язків і прагнення відповідати очікуванням соціуму.

Рівень самоповаги є ключовим внутрішнім чинником самотності та відображає ступінь прийняття людиною себе і гармонійність між реальним і бажаним образом «Я» [13]. За зниженої самоповаги молодь схильна обмежувати соціальну активність через невпевненість і страх конкуренції, що спричиняє ізоляцію. Це формує замкнений негативний механізм: уникнення контактів посилює почуття меншовартості, унаслідок чого самотність закріплюється і набуває тривалого характеру.

О. Мойзріст у своїй роботі зазначає наявність двох основних типів самотності в осіб юнацького віку: керована та негативна. Перша постає характерною ознакою незалежності та самостійності особистості, що слугує ресурсом у подальшому розвитку. Це надає простір для формування стійкості до зовнішнього впливу, відстоювання власної позиції під тиском оточення та сприяє визначенню життєвих орієнтирів. Тоді як другий тип має негативний вплив на особистість, ускладнюючи процес соціальної адаптації. В цьому випадку виникає почуття внутрішньої порожнечі та втрати сенсу. Виникають сумніви щодо власної значущості, посилюється самокритика та знижується впевненість у власних силах [23, с. 52].

Тісний зв'язок самотності з сукупністю руйнівних емоцій і станів, що не залежить від віку, було виявлено в результаті проведення наукових досліджень [15]. Поруч із відчуттям безпорадності, знецінення, безсилля, з'являється почуття сорому, на що було звернено особливу увагу. В контексті молодого віку, свідоме бажання відокремитися від світу, прийняти негативні переживання часто викликає сором.

В окремих працях [9, 22] аналізу моделі психодинамічного підходу розглядається розуміння самотності з точки зору різних дослідників. З огляду на ці праці було виокремлено погляди:

Г. Зілбург розглядав самотність як стан, що може супроводжуватися нарцисичними проявами та прихованою агресією, які виконують компенсаторну функцію, підтримуючи ілюзію всесильності на тлі внутрішньої безпорадності. Г. Салліван наголошував, що незадоволена потреба в

близькості та емоційній інтимності в підлітковому віці здатна призводити до труднощів у сфері почуттів і міжособистісних взаємин у дорослому житті, зокрема до стану емоційної скутості. С. Гольдштейн, разом із колегами зосереджували свою увагу на підтримці молоді у переживанні самотності. В цьому контексті науковці підкреслюють роль соціальної підтримки в подоланні життєвих труднощів на різних етапах розвитку особистості. Особливого значення вона набуває в періоди значних соціальних змін, зокрема під час переходу від юності до дорослого життя. В процесі дослідження автори виділяли три основні опори соціальної підтримки: друзі, романтичні стосунки, сім'я. Метою роботи було вивчення буферної ролі підтримки соціуму в процесі зниження стресу та почуття самотності.

Результати досліджень показали, що ефективність соціальної підтримки у подоланні стресу та переживання самотності значною мірою визначається її джерелом. Дружня підтримка виявилась результативною в послабленні стресу та самотності, водночас, коли прослідковувався стабільний рівень переживання стресу, характер зв'язку залежав від джерела надходження підтримки. Негативний зв'язок із самотністю демонструвала підтримка, що надходила від романтичного партнера чи друзів, тоді як підтримка з боку сім'ї такого впливу не виявила. У гендерному співвідношенні було виявлено, що недостатня підтримка з боку сім'ї або друзів сильніше впливає на рівень самотності жінок порівняно з чоловіками [44].

Водночас це явище може мати і позитивний потенціал, якщо людина усвідомлено його приймає. Самотність здатна сприяти самопізнанню, переоцінці життєвих орієнтирів, цінностей і цілей, а також активізувати внутрішні ресурси особистості. У таких умовах формується більш зріле уявлення про себе, розвиваються самоконтроль, здатність до самостійності, внутрішня організованість і прийняття власних емоцій [2].

Отже, самотність в період юності є достатньо поширеним психологічним явищем, що характеризується своєю значимістю. Це пов'язано

з процесом розвитку самосвідомості, прагненням віднайти власне місце в системі соціальних взаємин та активним становленням особистості.

Чинниками, що провокують її розвиток, в цей період, слугують: зміна соціального середовища, що характеризується втратою раніше звичних зв'язків та адаптація до нових умов життя. У цей період гостро постає питання самооцінки, самоповаги та побудови емоційно близьких стосунків.

Переживання самотності може мати негативні наслідки на емоційне благополуччя молоді, посилюючи ізоляцію, внутрішню напругу та невпевненість. У ту ж чергу, в умовах усвідомленого прийняття, такий стан сприятиме конструктивному розвитку, де особа зможе пізнавати себе, розвивати самостійність та віднайти власні життєві цінності, що в сумі формуватиме зрілу особистість.

Така амбівалентність вимагає комплексного психологічного підходу до її дослідження.

1.3 Сценарні установки як детермінанта життєвого сценарію особистості

Проблема визначення сутності та змісту життєвого сценарію знайшла відображення у працях низки як зарубіжних: А. Адлера, Е. Берна, Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу, Е. Фромма та А. Шутценбергер, так і вітчизняних дослідників: Г.Б. Гандзілевська, В. В. Піддубна, Я. Шаповал, та ін.

У межах транзактного аналізу життєвий сценарій трактується як неусвідомлений життєвий план, що формується на ранніх етапах розвитку та визначає загальну логіку поведінки особистості. За Е. Берном, він виступає своєрідною програмою розвитку, яка найбільш виразно проявляється у кризових або нестандартних ситуаціях, хоча не повністю детермінує поведінку людини [35].

Представниця трансгенераційного підходу А. Шутценбергер розширює це розуміння, підкреслюючи вплив родинного досвіду попередніх поколінь на

формування життєвого сценарію, що проявляється у феномені несвідомого відтворення сімейних моделей поведінки. У когнітивній психології відповідне явище пояснюється через поняття «скриптів» та ментальних карт, які задають автоматизовані схеми сприйняття і дій [47]. Водночас, згідно з позицією А. Адлера, життєвий сценарій формується в дитинстві під впливом почуття неповноцінності та прагнення до самоствердження, визначаючи стиль життя особистості, однак залишається динамічним і може змінюватися в процесі життєвого досвіду та особистісного розвитку [37].

Соціальні сценарії розглядаються як усталені моделі очікуваної поведінки, які формуються суспільством відповідно до соціальних ролей і контекстів [40]. Для дівчат вони можуть включати як традиційні уявлення про жіночність і роль у сім'ї, так і сучасні орієнтації на самостійність і самореалізацію. Такі сценарії виконують функцію неформальних орієнтирів, що регулюють поведінку в різних сферах життя - від сім'ї до навчання і соціальних взаємин. Їх засвоєння відбувається через спостереження за іншими, наслідування та соціальне підкріплення.

З позиції поведінкової психології, формування подібних моделей зумовлюється механізмами навчання, зокрема підкріпленням і наслідуванням [45]. Важливу роль у цьому процесі відіграє теорія соціального навчання Альберта Бандури, яка підкреслює значення рольових моделей і наслідків поведінки у засвоєнні соціальних патернів.

Особливе значення у вивченні сценарних установок мають сучасні емпіричні дослідження.

У контексті дослідження сценарних установок Г. Гандзілевська розглядає їх як важливі внутрішні регулятори поведінки та чинники, що визначають особливості життєвої реалізації особистості. У межах емпіричного аналізу авторкою було встановлено, що сценарні приписи можуть виконувати як ресурсну, так і деструктивну функцію у досягненні психологічного благополуччя. Зокрема, такі установки, як «Старайся» та «Будь сильним», сприяють активності, саморозвитку та досягненню цілей, тоді як приписи на

кшталт «Не будь успішним», «Не зближуйся», «Не дорослішай» обмежують поведінкову гнучкість, ускладнюють міжособистісні взаємини та знижують рівень благополуччя. Водночас окремі сценарні установки мають амбівалентний характер, поєднуючи потенціал як розвитку, так і внутрішніх обмежень [6].

У дослідженні В. В. Піддубної проаналізовано особливості корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості в соціально-психологічному контексті. Авторка зазначає, що недостатній рівень сформованості здатності до прогнозування власного майбутнього може спричиняти низку труднощів, зокрема невизначеність щодо життєвих перспектив, зниження цінності власного життя, труднощі у побудові стабільних міжособистісних стосунків, а також обмежену здатність адаптуватися до змін у різних сферах життєдіяльності [26].

У дисертаційному дослідженні Я. Шаповал життєвий сценарій жінок середнього дорослого віку, які пережили сексуальне насильство, розглядається як цілісна багатокomпонентна система, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Встановлено, що когнітивний компонент відображає систему уявлень про себе, інших і світ, сформовану під впливом травматичного досвіду, що часто супроводжується втратою базової довіри та формуванням негативних інтерпретацій. Емоційний компонент характеризує глибину та специфіку переживань, пов'язаних із травмою, а також особливості емоційного реагування на життєві події та міжособистісні взаємини. Мотиваційно-ціннісний компонент визначає спрямованість особистості, трансформацію потреб і життєвих орієнтирів, серед яких провідною стає потреба у безпеці в широкому психологічному та соціальному розумінні. Поведінковий компонент виступає зовнішнім проявом зазначених змін і виявляється у способах реагування, стилях взаємодії та виборі життєвих ролей [33].

Згідно з поглядами Е. Берна, життєвий шлях людини значною мірою визначається не зовнішніми обставинами, а її власними рішеннями та

здатністю усвідомлено ставитися до подій навколишнього світу. Попри вплив різних чинників, індивід зберігає потенціал свободи вибору та можливість самостійно конструювати власну життєву траєкторію. У межах транзакційного аналізу сценарій розглядається як складна система взаємодій (транзакцій), що мають тенденцію до повторюваності, проте не є жорстко фіксованими і можуть змінюватися протягом життя. Відповідно, аналіз життєвого сценарію спрямований на його усвідомлення та трансформацію з метою побудови більш адаптивних і конструктивних моделей поведінки [39].

К. Штайнер класифікував життєвий сценарій з погляду трьох основних його варіантів прояву: “Без розуму”, “Без радості”, “Без кохання”. Він зазначав, що крайні варіанти їхніх проявів проявляються у вигляді божевілля, наркозалежності та депресії, відповідно. У повсякденному житті найчастіше вони трапляються у помірних варіантах свого прояву. Вчений здійснив поділ усіх сценаріїв на трагічні та банальні залежно від міри їхньої інтенсивності. Хоча існує розподіл сценарію на сприятливий чи несприятливий, на думку Штайнера, усі сценарії тією чи іншою мірою здійснюють негативний вплив на особистість [49, 50].

Науковці В. Джойнс та Й. Стюарт виділяють основні особливості, характерні життєвому сценарію:

- сценарій життя особистості починає формуватися ще в ранньому дитинстві. Його початок припадає на момент появи людини у світ;
- орієнтовний сюжет сценарію визначається дитиною у період чотирьох років;
- фактичне завершення формування життєвого сценарію відбувається у сім років, проте, ще до дванадцяти років туди можуть додаватись окремі деталі;
- у період підліткового віку відбувається перегляд сценарію, відбувається коригування його реалістичності.

З погляду науковців кожен окремий сценарій має свою індивідуальну розв’язку. Вони зазначають, що вагомим чинником, у підкріпленні

визначеного дитиною сценарію, є батьківські вербальні: батьківські фрази такі як «В нашому роду всі лікарі», чи невербальні повідомлення: наприклад, коли мати холодно відповідає на бажання дитини притулитися до неї. У цьому контексті кожна заборона вважається травматичною. Незадоволені потреби в дитинстві, що слугують чинником ранніх дитячих рішень, в подальших ситуаціях, що надалі під впливом нових травматичних подій отримують додаткове підтвердження [29].

Свою класифікацію життєвих сценаріїв запропонували Р. Гулдінг та М. Гулдінг. Вони наголошують на тому, що дитина постає перед «вибором без вибору», будучи вимушеною відмовлятися від бажаного на користь того, що слугує головною потребою. Таким чином, заради батьківського схвалення та прихильності вона може жертвувати своїм прагненням до близькості та придушувати емоції болю і страху, демонструючи ту поведінку, яку від неї очікують. В цей момент вона приймає одне із рішень, що закарбовується в її пам'яті та проявляється на наступних етапах її життя: «Не думай», «Не існуй», «Не будь дитиною», «Не відчувай», «Не будь близьким», «Не будь собою», «Не належ», «Не роби», «Не будь здоровим», «Не досягай», «Не будь значущим», «Не будь дорослим (не рости)». Поданий перелік рішень орієнтований на зміст сформованих ранніх дитячих переконань, тому має деякі відмінності у індивідуальних особистісних формулюваннях в досвіді, маючи свою унікальність в сприйнятті кожного окремого індивіда [43].

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує, що життєвий сценарій і сценарні установки є складними, багаторівневими психологічними утвореннями, які інтегрують когнітивні, емоційні, мотиваційно-ціннісні та поведінкові аспекти функціонування особистості. У межах різних наукових підходів (трансактного, когнітивного, соціально-психологічного та трансгенераційного) вони розглядаються як динамічні структури, що формуються під впливом раннього досвіду, сімейних моделей, соціального оточення та індивідуальних когнітивних схем.

Встановлено, що сценарні установки виконують регулятивну функцію у поведінці особистості, визначаючи способи інтерпретації подій, характер міжособистісної взаємодії, рівень самоприйняття та особливості життєвого вибору. Вони можуть мати як адаптивний, так і деструктивний характер: з одного боку, сприяти особистісному розвитку, досягненню цілей і формуванню психологічної стійкості, а з іншого - обмежувати поведінкову гнучкість, знижувати рівень самореалізації та ускладнювати соціальну взаємодію.

Окремо підкреслено, що життєвий сценарій не є жорстко детермінованою структурою, а може змінюватися впродовж життя під впливом усвідомлення, нового досвіду та цілеспрямованої психологічної роботи. Це відкриває можливості для його корекції та трансформації в напрямі більш конструктивних моделей поведінки та життєвого функціонування.

Висновки до розділу 1

В результаті теоретичного аналізу наукових джерел літератури було встановлено, що самотність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який формується під впливом як зовнішніх соціальних обставин, так і внутрішніх особистісних чинників. З огляду різноманітних наукових підходів поняття розглядається як наслідок внутрішньоособистісних суперечностей, дефіциту спілкування та близькості, самосприйняття, водночас, і як невід'ємна природна складова людського існування.

Для сучасної науки важливо враховувати комплексність факторів особистісного відчуття самотності, адже існує неоднорідність в індивідуальному її сприйнятті. В одному і тому ж контексті в кожного окремого індивіда сприймання буде різнитися від відчуття сильного психологічного дискомфорту до отримання повної свободи вибору та можливостей розвитку.

Особливості становлення особистості в юнацькому віці вимагають уважності та чутливості до психологічного аналізу самотності. В цей час відбувається загострення відчуттів, що формує емоційну нестабільність. Опору тут варто робити на контроль рівня самоповаги, впевненості у власних силах та побудові близьких взаємин з оточенням. В цьому питанні важливим є індивідуальне сприйняття, що може формуватись як відчуття ізоляції, замкненості та негативних емоцій, так і на розвитку рефлексії, самостійності та переосмисленню життєвих цінностей.

Теоретичний аналіз засвідчив, що життєвий сценарій є багатовимірним психологічним конструктом, який формується в ранньому дитинстві під впливом сімейного та соціального середовища і здійснює регулятивний вплив на поведінку, емоційний стан та міжособистісну взаємодію особистості впродовж усього життя. Сценарні установки, будучи структурними елементами цього конструкту, можуть як підтримувати психологічне благополуччя, так і виступати чинниками, що обмежують особистісний розвиток і ускладнюють побудову повноцінних соціальних зв'язків.

Принципово важливим є визнання динамічної природи життєвого сценарію - його здатності до усвідомлення та корекції в процесі психологічної роботи. Проведений аналіз літератури дозволяє припустити, що особливості виникнення та проживання самотності певною мірою взаємопов'язані зі способами сприйняття власного досвіду та особистісними аспектами формування близьких взаємин з оточенням. А отже, що рівень довіри до світу, самосприйняття, готовність до встановлення контакту та способи реагування в ситуаціях невизначеності мають деякий зв'язок з ранніми дитячими рішеннями.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ ЗВО ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХНІХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК

Другий розділ спрямований на висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей переживання самотності студентами ЗВО крізь призму їхніх сценарних установок. Здійснено опис вибірки, процедури проведеного дослідження та методів обробки даних. Описано особливості взаємозв'язку сценарних установок та рівнів переживання самотності та прогноз такої взаємодії з використання методів математичної статистики. На основі отриманих результатів здійснено розробку психологічних рекомендацій психологам ЗВО щодо ментального здоров'я та благополуччя студентів, що переживають самотність.

2.1 Методичні засади та організація емпіричного дослідження особливостей переживання самотності студентами ЗВО залежно від їхніх сценарних установок

Метою дослідження було емпірично визначити, як сценарні установки впливають на виникнення та переживання самотності у студентів.

Задля реалізації поставленої мети було поставлено наступні емпіричні завдання:

1. Емпірично з'ясувати наявний рівень суб'єктивного відчуття самотності студентів.
2. Визначити переважаючі сценарні установки студентів.

3. Проаналізувати взаємозв'язок між окремими сценарними установками та рівнем суб'єктивного переживання самотності у студентів.

4. Проаналізувати сценарні установки як предиктор виникнення самотності у студентів, з використанням регресійного аналізу.

5. Розробити психологічні рекомендації психологам ЗВО щодо ментального здоров'я та благополуччя студентів, що переживають самотність.

Гіпотеза дослідження стосується уявлення про те, що рівень суб'єктивного переживання самотності студентів піддається впливу сценарних установок.

Методологія дослідження:

Вибір методичного інструментарію дослідження був зумовлений прагненням забезпечити валідність та надійність отриманих результатів вимірювання двох ключових конструктів дослідження: феномену самотності та особливостей ранніх дитячих рішень серед студентської молоді українських ЗВО.

Для визначення показників переживання самотності було застосовано методику Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) в адаптації Т.Кулаєвої [19]. Вона є одним із найбільш розповсюджених та науково-обґрунтованих інструментаріїв, що застосовуються для вимірювання суб'єктивного переживання самотності.

В основі опитувальника міститься 20 тверджень, серед яких необхідно вибрати один із варіантів відповідей:

- «ніколи»;
- «рідко»;
- «іноді»;

- «завжди».

Відповідь обиралася в залежності від того, як часто те, чи те переживання притаманне респонденту. Бали розраховувались з використанням ключа методом підрахунку обраних варіантів відповідей. Таким чином нам вдалося прослідкувати загальний розподіл балів за трьома рівнями суб'єктивного переживання самотності: “низький”, “середній” та “високий”.

З метою встановлення домінуючих сценарних установок, наявних у студентів вибірки, було використано опитувальник ранніх дитячих рішень, адаптований українською мовою Г. Гандзілевською та У. Нікітчук [7].

Структура включає 146 тверджень: думки, які велика кількість людей час від часу спостерігає за собою. Завданням респондентів є оцінити, як часто вони прослідковують в себе ту чи ту думку. Серед варіантів відповідей:

- «Не можу позбутися цієї думки»;
- «Ловлю себе на цій думці частіше, ніж хотілося б»;
- «Час від часу думаю так»;
- «Якщо й думаю так, то рідко»;
- «Ніколи».

Кожен варіант має свою кількість балів, що нараховується при його виборі. Це дає можливість визначити, яка із перелічених батьківських заборон проявляється найбільшою мірою, а яка не проявляється взагалі:

Не зближуйся, не кохай

Не дорослішай

Не будь самостійним

Будь досконалістю

Не будь успішним

Не відчувай

Не твори

Не будь першим
Старайся
Не будь собою
Не роби
Не будь здоровим;
Не будь значущим;
Не думай;
Не належ до групи;
Не будь, не живи;
Будь досконалістю;
Поспішай;
Звеселяй інших;
Будь сильним;
Не будь маленьким, не будь спонтанним.

Обумовленість застосування кореляції Пірсона полягає у прагненні встановити зв'язки між змінними, та припущенням про їх лінійний характер взаємодії. Передумовою слугує нормальний розподіл даних вибірки.

Регресійний аналіз було обрано з метою встановлення прогностичного потенціалу сценарних установок на рівень переживання самотності та визначення прогностичного потенціалу кожного досліджуваного предиктора у поясненні дисперсії.

Характеристика вибірки: емпіричне дослідження було проведено серед студентів українських ЗВО. Загальний склад вибірки включає 50 респондентів. Середній вік респондентів 21 рік. Переважають представниці жіночої статі, що становлять (78,4 %), натомість чоловічої (21,6 %). Серед спеціальностей домінує Психологія (29,4 %), Медицина (9,8 %) та Громадське здоров'я (7,8 %).

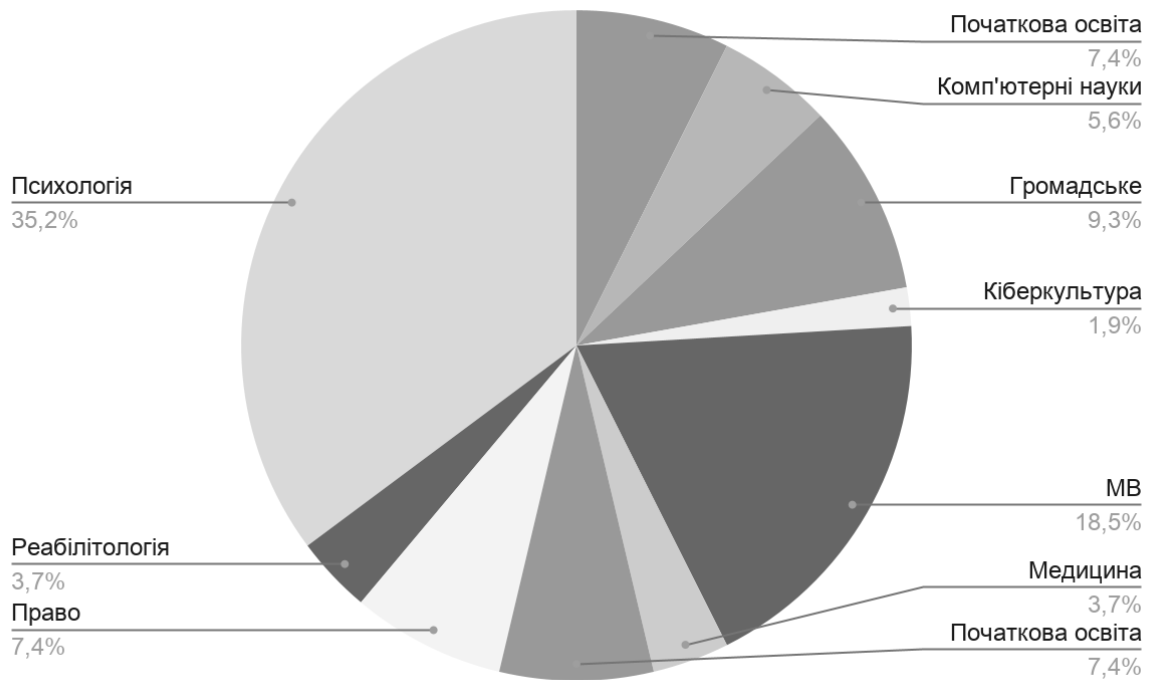


Рис. 2.1 Структура вибірки за спеціальністю

Опитування проводилося з використанням Google Forms, на умовах добровільної згоди та анонімності. Після чого зібрані дані було проаналізовано з використанням методів математичної статистики.

2.2 Результати емпіричного дослідження сценарних установок як чинника рівня переживання самотності

2.2.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей рівня переживання самотності студентів

Після проходження опитування респондентами (n=50), що відбувалося в онлайн форматі та поширювалося на студентську молодь України, було зібрано дані в форматі таблиці Excel та зроблено обрахунки за допомогою програми IBM SPSS з використанням методів математичної статистики.

В результаті проведення методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) в адаптації Т.Кулаєвої, було отримано наступні результати:

- Для переважної частини опитуваних характерний середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, що становить 64% (n=32) від загальної кількості опитуваних (n=50). Показовим є те, що порогові значення цієї групи варіюються в значному діапазоні. Від 20 до 44 б., що вказує на різноманітність значень в індивідуальному сприйнятті власного стану.
- У меншій мірі виражений низький ступінь, що охоплює 26% (n=13). Розподіл значень становить від 3 б. до 17 б., що теж вказує на широкий діапазон сприймання.
- Найменш проявляє себе високий показник самотності - 8% (n=4). Показники знаходяться переважно в одному діапазоні від 42 б. до 50 б.
- Отримані показники свідчать про наявність помірного рівня самотності в студентів українських ЗВО, що характеризуються стійкістю свого прояву. Тенденція проявляється більше у сторону низького рівня, що визначається значеннями менше (" $<$ ") за 30 б. (n=19), аніж до більшого (" $\geq$ ") за 30 б. (n=13).

Для наочної демонстрації отриманих результатів було побудовано діаграму, що демонструє вираженість ступенів суб'єктивного переживання самотності серед всіх респондентів вибірки (Рис. 2.2).

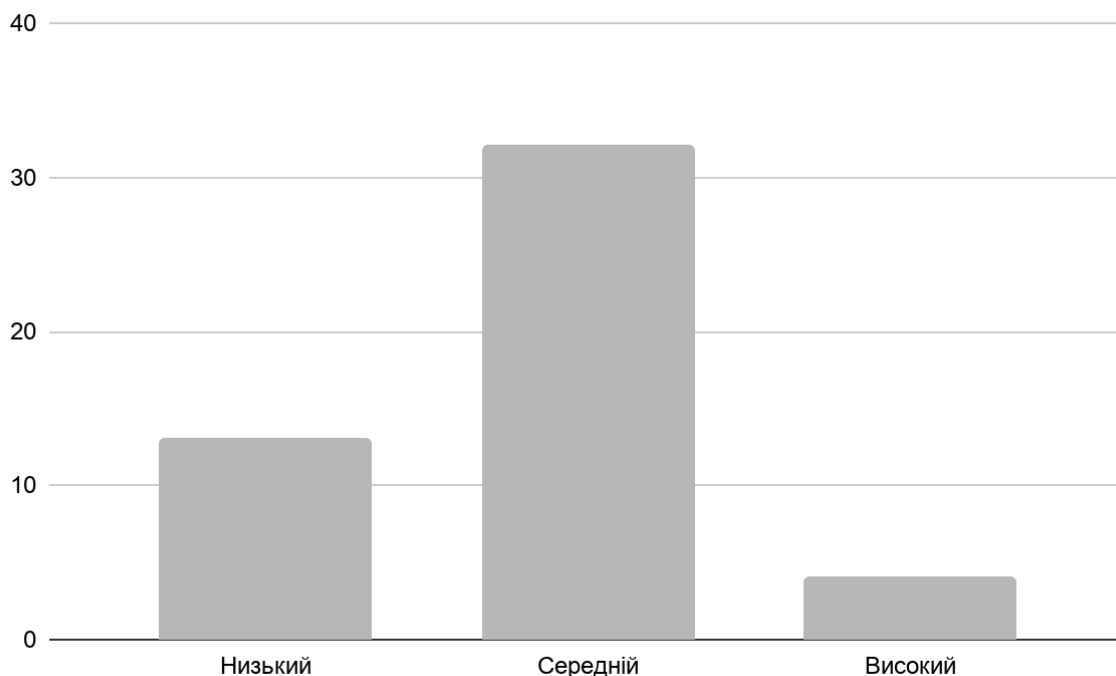


Рис. 2.2 Вираженість ступенів суб'єктивного переживання самотності респондентів вибірки

А також таблицю аналізу показників рівня переживання самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) в адаптації Т.Кулаєвої (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Описові статистики показників суб'єктивного переживання самотності студентів за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) в адаптації Т.Кулаєвої

Рівень переживання	Mean	Min	Max
Низький	10	3	17
Середній	37	20	38
Високий	45	42	50

Отримані результати свідчать про те, що для переважної частини вибірки характерний середній рівень переживання самотності. З погляду вищезазначеного аналізу наукових джерел [5, 2] можемо зробити висновок про те, що такі результати є характерними для студентської популяції з погляду на уразливість цього періоду, пов'язаного зі значними змінами та необхідністю становлення нових соціальних контактів.

Широкий діапазон в контексті середніх значень (20-44 б.) вказує на неоднорідність, коли одна частина групи наближається до нижньої межі переживання почуття самотності, а інша проявляє належність до верхньої, що формально не вказує на наявність низького чи високого ступеня переживання, та характеризується відмінностями у відчуттях.

Загальна тенденція розподілу в сторону нижчих значень ($n=19$) вказує на збереження достатнього рівня соціальної задоволеності при помірному переживанні самотності. Що дозволяє припустити наявність інших адаптивних ресурсів у контексті відчуття самотності.

2.2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних установок студентів

Наступним етапом проводився аналіз сценарних установок, з використанням опитувальника ранніх дитячих рішень, в адаптації Г. Гандзілевською та У. Нікітчук українською мовою. Було проведено обрахунок середніх значень кожної установки та побудовано радіально діаграму для наочного прикладу (Рис. 2.3).

Найбільш вираженими серед студентів виявились: “Не дорослішай, не будь самостійним” (Mean= 13,24), “Не будь успішним” (Mean= 15,84), “Не будь першим” (Mean= 14,76), “Не роби” (Mean= 17,22), “Будь досконалістю” (Mean= 13,88), “Звеселяй інших” (Mean= 16,12), “Не будь маленьким, не будь спонтанним” (Mean= 13,10).

Найменшої вираженості набули установки: “Не будь значущим” (Mean= 5,29), “Не думай” (Mean= 4,47), “Не твори” (Mean= 3,27), “Будь сильним” (Mean= 3,98).

Середні значення припадають на: “Не будь, не живи” (Mean= 9,80), “Не зближуйся, не кохай” (Mean= 11,51), “Не будь здоровим” (Mean= 8,55), “Не відчувай” (Mean= 10,55), “Не належ до групи” (Mean= 8,96), “Старайся” (Mean= 11,86), “Поспішай” (Mean= 11,57), “Не будь собою” (Mean= 7,33).

З огляду на отримані результати, варто зауважити, що здебільшого перевага спрямована на установки, пов’язані з обмеженням дій та самостійності, відсутністю прагнення до першості, а також на прийняття соціально-бажаних ролей. Подібні результати можуть вказувати на те, що студенти переважно обирають соціально-адаптивні стратегії поведінки, що включає пасивну позицію, та прагнення відповідності соціально-схвальній поведінці замість власної активності та автономії.

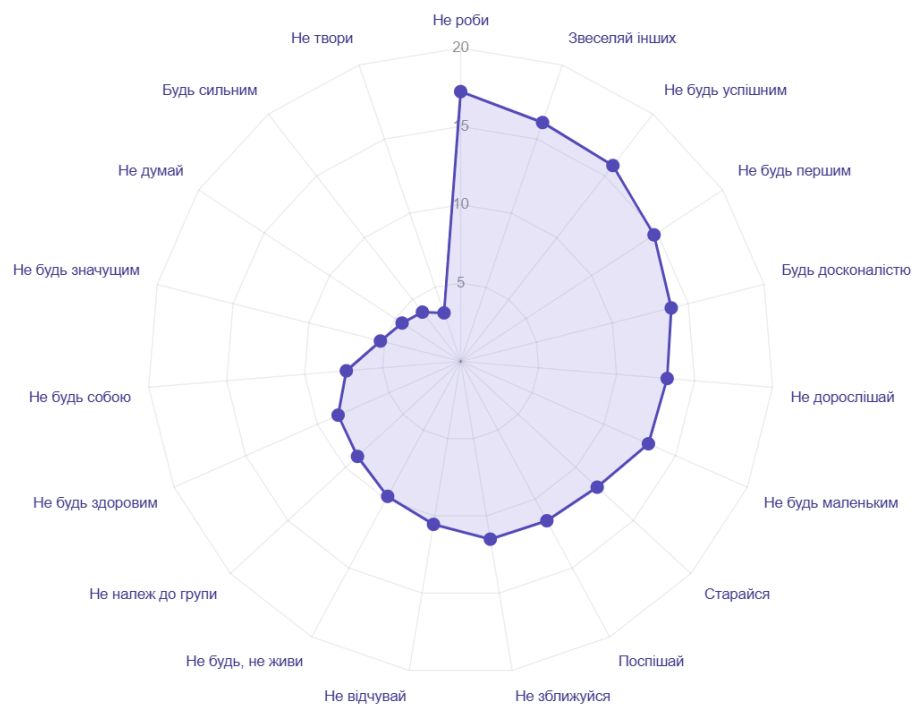


Рис.2.3 Порівняння середніх значень вираженості ранніх дитячих рішень з використанням опитувальника ранніх дитячих рішень, адаптованого українською мовою Г. Гандзілевською та У. Нікітчук

Установки, що набули найменшого вираження стосуються пригнічення власної значущості та мислення. Це може вказувати на те, що у студентів наявне почуття власної цінності та виражена інтелектуальна активність. У поєднанні із пригніченням дій та прагнення до самореалізації прослідковується певна диспропорція між обмеженням власного потенціалу з однієї сторони та готовністю його реалізації з іншої. Натомість, це дозволяє припустити, що соціальна невизначеність може провокувати посилення такого прояву.

Крізь призму соціокультурного контексту, в умовах воєнного стану, варто зауважити, що переживання хронічного стресу в поєднанні із зміною звичного соціального середовища, вносить свої корективи у формування психологічного профілю вибірки [20]. Враховуючи це, виникає припущення, що деякі сценарні установки можуть відображати досвід, набутий в умовах кризи, що виявляється у прагненні зберегти ресурс «Не роби» та потребою легітимізувати власні переживання шляхом підтримки соціального фасаду «Звеселяй інших».

Важливо звернути увагу і на гендерний розподіл вибірки, більша частина якої складають особи жіночої статі (78,4%). Це засвідчує деякі обмеження в інтерпретації гендерної зумовленості в межах нашого дослідження, що слугує підґрунтям подальших наукових гіпотез.

2.2.3 Аналіз взаємозв'язків показників сценарних установок з показниками рівня переживання самотності студентів

Метою було з'ясувати особливості зв'язку сценарних установок та відчуття самотності, чому було присвячено наступний етап. Для цього було проведено кореляційний аналіз Пірсона.

Було виявлено наявність статистично значущого зв'язку між окремими сценарними установками та переживанням самотності:

- Помірний статистично значущий зв'язок було виявлено з такими установками: "Не будь, не живи" ($p = ,000$; $r = ,550$), "Не роби" ($p = ,000$; $r = ,502$), "Не будь здоровим" ($p = ,001$; $r = ,473$).

Найбільш вагомий зв'язок з самотністю демонструє установка «Не будь, не живи» ($r = ,550$). Установка несе у своєму змісті заборону на право існування та присутність людини у світі. Таким чином це свідчить про схильність особи до самоізоляції та відчуття власної небажаності, що безпосередньо резонує з почуттям самотності у формі відчуженості та ізоляції від світу.

Установка «Не роби» ($r = ,502$), подібно попередній, спричиняє блокування власної активності та прояву ініціативи, що звужує коло соціальних контактів, у свою чергу, слугуючи перешкодою для побудови близьких взаємин.

- Слабкий статистично значущий зв'язок: "Не дорослішай, не будь самостійним" ($p = ,007$; $r = ,378$), "Не будь успішним" ($p = ,003$; $r = ,442$), "Не будь першим" ($p = ,005$; $r = ,393$), "Старайся" ($p = ,021$; $r = ,329$), "Не зближуйся, не кохай" ($p = ,014$; $r = ,350$), "Не будь значущим" ($p = ,002$; $r = ,427$), "Не думай" ($p = ,007$; $r = ,378$), "Не належ до групи" ($p = ,003$; $r = ,413$), "Не будь собою" ($p = ,010$; $r = ,365$).

Група ранніх дитячих рішень, що має слабкий статистично значимий зв'язок, об'єднує в собі переконання, що формують внутрішній бар'єр для побудови близьких стосунків: "Не зближуйся, не кохай" ($r = ,350$), "Не будь значущим" ($r = ,427$) та "Не належ до групи" ($r = ,413$). Людина, що має такі переконання може прагнути до соціальних контактів, водночас боячись близькості. Це буде породжувати суб'єктивне відчуття самотності та спрямовувати до внутрішньої ізоляції. Таке почуття можна узгодити з концепцією Рассела, де самотність характеризується не лише зовнішніми детермінантами, а є частиною внутрішніх переживань, що формуються внаслідок невідповідності між бажаним та дійсним соціальним становищем.

Установки "Не дорослішай, не будь самостійним" ($r = ,378$) та "Не будь успішним" ($r = ,442$), характеризуються слабким статистично значущим зв'язком, що говорить про незначний, проте, наявний вплив на почуття

самотності. З погляду на це припускається, що зумовлюваний ними процес блокування особистісного розвитку та автономії може слугувати своєрідним бар'єром для встановлення рівноправних стосунків з однолітками, що викликає деяку відчуженість.

Практичну відсутність статистичної значущості проявляють: “Не будь маленьким, не будь спонтанним” ($p = ,444$; $r = ,112$), “Не відчувай” ($p = ,202$; $r = ,185$), “Поспішай” ($p = ,189$; $r = ,191$), “Будь сильним” ($p = ,199$; $r = ,187$).

Тенденцію до значущості проявили:

- Зв'язок практично відсутній: “Звеселяй інших” ($p = ,102$; $r = ,237$).
- Слабкий зв'язок: “Не твори” ($p = ,058$; $r = ,272$), “Будь досконалістю” ($p = ,064$; $r = ,266$).

Для наочного прикладу було побудовано гістограму (Рис. 2.4).

Дані вказують на те, що найбільш вагомий зв'язок у формуванні самотності належить установкам, які обмежують життєвий вибір особистості, її діяльність, соціальну залученість та проявленість власних здібностей. Найбільш міцними є зв'язки “Не будь, не живи” ($r = ,550$), “Не роби” ($r = ,502$), “Не будь здоровим” ($r = ,473$), що напряду належить до внутрішніх усталених уявлень про обмеження та стримування себе в проявах.

Окреслимо ще одну групу ранніх дитячих рішень, що має слабкий, та все ж статистично значущий зв'язок. Ті, що стосуються зближення та побудови стосунків з оточенням: “Не зближуйся, не кохай” ($r = ,350$), “Не будь значущим” ($r = ,427$), “Не належ до групи” ($r = ,413$). Усі вони спрямовані на відчуття відстороненості та страху взаємодії. Ймовірно такі результати спровоковані комплексністю самого відчуття самотності, що обумовлене як зовнішніми, так і внутрішніми факторами впливу. Звідси можна припустити, що роль таких переконань є вагомою, проте, не повною мірою обумовлює цей стан.

Натомість, установки, спрямовані на бажання відповідати соціальним очікуванням та перфекціонізм, або не досягають статистичної значимості, або лише наближаються до неї: “Поспішай” ($r = ,191$), “Звеселяй інших” ($r = ,237$), “Старайся” ($r = ,329$), “Будь досконалістю” ($r = ,266$). Це дає можливість будувати гіпотезу про їхню компенсаторну роль, оскільки такі переконання сприяють

прояву соціальної активності та створення соціального фасаду. Проте, у цьому плані важливо звернути увагу на внутрішній світ особистості з погляду особистісних відчуттів такої соціальної позиції.

Це може бути пов'язано із їхньою спрямованістю до соціальної включеності на рівні зовнішніх проявів та взаємодією зі світом.

Такі результати вказують на необхідність розрізнення між зовнішньою соціальною активністю та внутрішніми особливостями сприйняття людиною власного становища в суспільстві в процесі розуміння феномену самотності.

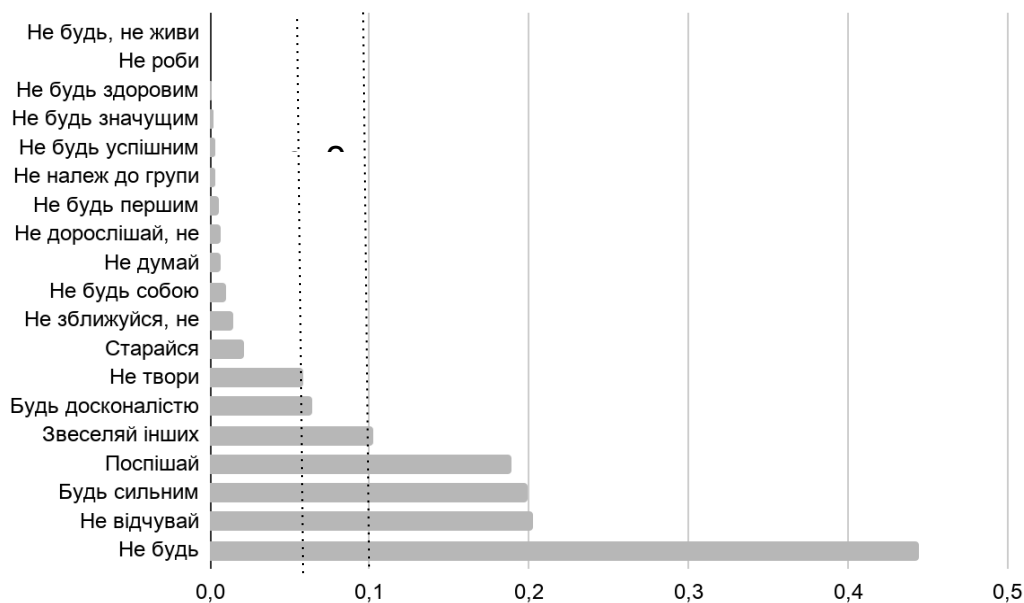


Рис. 2.4 Порівняння показників статистичної значущості зв'язку сценарних установок із суб'єктивним відчуттям самотності за кореляційним аналізом Пірсона

2.2.4 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних установок як предиктора рівня переживання самотності

Після встановлення наявності статистично значущого зв'язку між окремими ранніми дитячими рішеннями та рівнем суб'єктивного переживання самотності, метою було з'ясувати його прогностичний потенціал. Для цього

було проведено регресійний аналіз з використанням IBM SPSS. Отримані дані виведено в таблицю 2.2.

Таблиця 2.2

Результати регресійного аналізу сценарних установок як предиктора рівня переживання самотності

Предиктор	B	p
Не будь, не живи	,936	,000
Не будь значущим	,660	,045

Згідно обрахунків модель є статистично значущою $\text{Sig } (p) = ,000$, а частка пояснюваної дисперсії становить 30% ($R^2 = ,302$), що дозволяє стверджувати, що сценарні установки є статистично значущим предиктором суб'єктивного переживання самотності студентською молоддю (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати статистичної значимості моделі регресійного аналізу сценарних установок як предиктора рівня переживання самотності

	R	R^2	p
Модель	,550	,302	,000

Виходячи з цього, варто зазначити, що третина всіх пояснюваних механізмів формування самотності у студентів може бути передбачена на основі аналізу наявності сценарних установок. Тоді як решта дисперсії зумовлюється іншими факторами, що потребують подальшого вивчення.

Модель показала, що установка “Не будь, не живи” проявляє статистичну значимість по відношенню до самотності ($p = ,000$), це вказує на те, що вона виступає предиктором у їхній взаємодії. Свою статистичну значимість, в сукупності із попередньою проявляє й установка “Не будь значущим” ($p = ,045$). Зауважимо, що така взаємодія відбувається в

односторонньому порядку в залежності від її зростання чи спаду ($B = ,936$; $B = ,660$), що свідчить про прямий позитивний зв'язок між вираженістю цих установок та рівнем суб'єктивного відчуття самотності. З цього виходить, що при зростанні вираженості установок “Не будь, не живи” та “Не будь значущим” зростатиме і рівень переживання самотності, залежність є двосторонньою.

2.3 Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо ментального здоров'я та благополуччя студентів, що переживають самотність

На основі аналізу проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації психологам закладів вищої освіти, з метою покращення ментального здоров'я та благополуччя студентів, що зіштовхнулися з відчуттям самотності та ізоляції.

Для впровадження подальших рекомендацій, доцільно окреслити загальний контекст вибірки. Загальна кількість респондентів – 50 осіб. Результати засвідчили наявність середнього рівня переживання самотності у 64% опитуваних студентів, у 8% - високий. Дані вказують на поширеність проблеми самотності серед студентської молоді, що потребує уваги в контексті підтримки психічного благополуччя студентської молоді. Саме тому робота психолога має бути спрямована не лише на тих, хто потребує допомоги, але й на профілактику поширеності даного феномену.

Регресійний аналіз показав, що модель пояснює 30% дисперсії сценарних установок як предиктора виникнення переживання самотності. А отже, це свідчить про доцільність включення діагностики ранніх дитячих рішень у психологічну роботу психологів ЗВО.

Важливим є комплексний, багаторівневий підхід у роботі зі студентами, що переживають самотність, що включатиме:

- Психоедукацію
- Групову роботу

- Індивідуальний підхід
- Безпечне середовище

Така структура дозволить охопити різні рівні прояву самотності і, таким чином, створить умови для її ранньої діагностики та своєчасного запобігання подальшому зростанню інтенсивності переживання.

1. Проведення психоедукаційної роботи та діагностики рівня переживання самотності студентів.

Психологам вищих освітніх закладів рекомендується проводити психоедукаційну роботу, з метою підвищення рівня обізнаності студентів щодо природи виникнення самотності як психологічного феномену життя особистості та висвітлення його взаємозв'язку з внутрішніми особистісними переконаннями.

- Заохочення студентів до участі в групових психоедукаційних зустрічах з метою нормалізації переживання самотності як реакції на адаптацію до нових умов середовища.
- Проведення психодіагностики з використанням валідизованих методик для виявлення студентів, яким притаманний високий та середній рівень переживання самотності з метою подальшої підтримки та супроводу.

Рекомендована структура психоедукаційної програми з опорою на результати емпіричних даних:

З урахуванням широкого діапазону отриманих значень середнього рівня суб'єктивного переживання самотності (20-44 б.), рекомендовано будувати психоедукаційну програму з урахуванням неоднорідності ступенів переживань та поділом на блоки зустрічей:

Блок 1. Пояснення сутності поняття «Самотність» та нормалізація цього почуття в контексті людського досвіду. Проведення паралелей між суміжними поняттями «Ізоляція», «Усамітнення» та розбір основних відмінностей. Акцент на поширеності феномену серед студентської молоді в умовах зміни звичного соціального середовища.

Блок 2. Проведення роботи, спрямованої на ознайомлення студентів з концепцією ранніх дитячих рішень, та принципом їхнього впливу на поведінку та вибір особистості. Ознайомлення проводиться без надмірного поглиблення, з розбором окремих установок: «Не будь, не живи», «Не будь значущим», «Не зближуйся, не кохай» та ін. і їх проявом у повсякденному житті.

Блок 3. На основі наданої інформації, провести загальну рефлексію та нормалізувати прояви сценарних установок у повсякденному житті студентів. Запросити учасників взяти участь у груповій роботі та пройти опитування щодо діагностики ранніх дитячих рішень та рівня суб'єктивного переживання самотності для визначення особливостей групи.

Психоедукація та рання діагностика надасть можливість попередити зростання загального рівня самотності серед студентської молоді та стане основою створення психокорекційної програми покращення емоційного благополуччя здобувачів вищої освіти.

2. Проведення скринінгу сценарних установок студентів, що продемонстрували середній чи високий рівень самотності.

Особливу увагу рекомендується зосередити на установках “Не будь, не живи” та “Не будь значущим”, що слугують предикторами самотності та установкам, що формують ізоляцію з подальшим психологічним супроводом та корекцією.

Таким чином психолог матиме ґрунтовну базу для подальшої побудови ефективної стратегії індивідуального психологічного супроводу, та матиме загальну характеристику групи при впровадженні тренінгових програм.

3. Формування безпечного освітнього середовища.

Психологам ЗВО рекомендується ініціювати заходи, спрямовані на формування довірливого університетського середовища, де кожен зможе відчувати свою приналежність до цієї спільноти та право власного голосу, знаючи, що буде почутим:

- Формування правил культури та взаємоповаги, що будуть затверджені на офіційному рівні вищого освітнього закладу.

- Створення можливостей для неформальної комунікації між студентами: клуби за інтересами, спортивні заходи, волонтерські ініціативи, майстер-класи, співанки.
- Психоедукація викладачів на тему розпізнавання ознак ізолюваності та низької соціалізації студентів.

Безпечний університетський простір створює умови для безперешкодної інтеграції особистості у нове соціальне середовище та слугує психопрофілактичним чинником запобігання виникнення та розвитку самотності.

4. Розвиток у студентів здатності до командної роботи і взаємодії в групі.

Рекомендується включення програми заходів, спрямованих на формування у студентів навичок групової взаємодії та ефективної комунікації з метою побудови близьких стосунків з оточенням та встановлення нових соціальних контактів. Подібні активності можуть включати:

- Групові тренінги розвитку ефективної комунікації, спрямованих на розширення міжособистісного досвіду та побудови довірливих стосунків з однолітками.
- Організація групових проєктів, що включають невелику кількість учасників групи, де кожен матиме можливість проявитися.
- Проведення вправ на рольову гру, що дозволять учасникам відстежити патерни власної поведінки та отримати новий досвід у безпечному середовищі.

Подібний досвід надасть студентам можливість сформувати відчуття приналежності до спільноти, побудувати нові соціальні зв'язки та проявити себе, створюючи можливості для росту та змін.

5. Проведення індивідуальної роботи.

Важливим є створення простору доступності та безпеки для тих студентів, які потребують психологічної підтримки та супроводу. Такий формат роботи дає можливість зосередитись на глибинних механізмах

самотності, з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб, що створює простір для побудови ефективної стратегії змін:

- Застосування методів трансактного аналізу для аналізу ранніх дитячих рішень, їхнього впливу на життя особистості та подальшої трансформації.

Індивідуальна робота орієнтована на студентів, причина почуття самотності яких має глибинний особистісний характер, де групова корекція чи психоедукація не виявиться достатньо ефективною.

6. Врахування обмежень розробленої моделі дослідження, що пояснює сценарні установки як предиктор виникнення самотності студентів.

У роботі з групою студентів, що переживають стан самотності психологам ЗВО важливо мати комплексний підхід. Регресійна модель дослідження пояснює лише 30% усієї дисперсії, що свідчить про те, що сценарні установки займають лише третину всіх предикторів виникнення почуття самотності, тоді як решта зумовлена іншими факторами впливу, що потребує окремої уваги. Тому у роботі важливо:

- Уникати однофакторного розгляду причин виникнення почуття самотності студентів і зводити їх виключно до ранніх дитячих рішень. Рекомендовано звертати увагу на додаткові чинники: умови навчання, індивідуальні особливості характеру та темпераменту особистості, широкий соціокультурний контекст тощо.
- Використовувати комплексний підхід у психологічному супроводі, що включатиме не лише роботу зі сценарними установками, але й буде спрямований на дослідження якості життя особистості в цілому: фізичне здоров'я, активність, наповненість життєвих сфер.

Усвідомлення меж побудованої моделі дає можливість більш цілісно та критично оцінити феномен самотності, що є запорукою ефективної роботи психолога у процесі надання допомоги.

Отже, запропоновані рекомендації базуються на результатах проведеного емпіричного дослідження і спрямовані на зниження загального

рівня показника суб'єктивного переживання самотності серед студентської молоді. Впровадження комплексу заходів сприятиме підвищенню загальної обізнаності студентів у досліджуваній тематиці, створить простір для саморефлексії та дослідження власних внутрішніх патернів, формуватиме у здобувачів освіти навички ефективної групової взаємодії та відчуття приналежності до університетської спільноти.

У сукупності студенти отримають систему якісного психологічного супроводу, підтримку та простір для самореалізації.

Теоретичним підґрунтям розроблених рекомендацій слугують результати проведеного емпіричного дослідження з опорою на теоретичний аналіз попередніх досліджень з теми самотності та життєвих сценаріїв особистості.

Психологічний супровід студентів рекомендується здійснювати з урахуванням установок «Не будь, не живи», «Не будь значущим», як пріоритетних мішених інтервенції психолога, адже саме вони виявили свою статистичну значимість як предиктори формування почуття самотності.

Важливим є врахування послідовності рівнів проведення роботи зі студентами, що переживають самотність. Проведення психопрофілактичних заходів слугує точкою опору для всієї подальшої роботи, що забезпечує обізнаність студентів, профілактику та виступають первинним виявленням студентів із групи ризику. Наступним етапом є проведення групової роботи, що дозволяє забезпечити простір для формування навичок соціальної включеності, а індивідуальний супровід надасть можливість трансформації глибинних переконань у тих студентів, яким груповий формат не буде ефективним.

Таким чином ця послідовність дозволить ефективно розподілити ресурси і надасть можливість комплексного підходу у покращенні психологічного благополуччя студентської молоді.

Висновок до розділу 2

Другий розділ присвячений опису проведеного комплексного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення сценарних установок особистості як чинника суб'єктивного відчуття самотності студентів ЗВО, та висвітленню його результатів. Отримані дані, з використанням методів математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона та множинний лінійний регресійний аналіз засвідчили наявність взаємозв'язків між ранніми дитячими рішеннями та переживанням самотності.

Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності засвідчила наявність середнього рівня у переважній більшості досліджуваних осіб, що становить 64% усіх опитаних. Такі показники вказують на поширеність феномену самотності серед представників студентської молоді у стійкій середній мірі його вираженості.

За результатами кореляційного аналізу вдалось встановити наявність статистично значимих взаємозв'язків між деякими сценарними установками та рівнем самотності. Найбільшої значущості досягли установки, спрямовані на обмеження життєвого вибору та соціальної залученості. Виражений зв'язок був проявлений з установками: “Не будь, не живи” ($r = ,550$), “Не роби” ($r = ,502$), “Не будь здоровим” ($r = ,473$). Натомість, слабший зв'язок продемонстрували установки які провокують соціальну ізоляцію, що вказує на менш виражений, проте, статистично значущий вплив: “Не зближуйся, не кохай” ($r = ,350$), “Не будь значущим” ($r = ,427$), “Не належ до групи” ($r = ,413$). Це може вказувати на значну роль внутрішнього обмеження особистості, що слугує активацією зовнішніх проявів поведінки, спрямованої на уникнення побудови тісного контакту з соціумом. Виникає припущення про дворівневу природу психологічного феномену самотності, що проявляється на глибинному та поведінковому рівнях.

Виявлено установки, що можуть слугувати компенсаторами у формуванні соціального фасаду та спонукають до прояву соціальної

активності: “Поспішай” ($r = ,191$), “Звеселяй інших” ($r = ,237$), “Старайся” ($r = ,329$), “Будь досконалістю” ($r = ,266$). Такі установки проявили відсутність статистичної значимості.

Вони характеризуються спрямованістю на бажання особистості відповідати рамкам соціальних очікувань. Таким чином, самотність не зникає, натомість, відбувається маскування емоцій під виглядом зовнішньої активності.

Результати регресійного аналізу показали, що сценарні установки виступають статистично значущим предиктором суб'єктивного переживання самотності. В наявній моделі статистичну значущість проявили установки “Не будь, не живи” ($p = ,000$), “Не будь значущим” ($p = ,045$), що виявляється у однобічному напрямку руху в процесі зростання чи ослаблення цих установок та відчуття самотності. Тобто, чим більше людина схильна недооцінювати власну значущість та заперечувати право на власне життя тим глибше проявляється відчуття самотності.

Отже, результати проведеного дослідження дали можливість підтвердити висунуту гіпотезу про сценарні установки як предиктор рівня суб'єктивного переживання самотності студентів ЗВО. Особливу роль у виникненні та підтримуванні стану самотності відіграють установки, які обмежують право на існування та прояв себе, що підкреслює важливість їх врахування у дослідженні теми самотності та проведенні психокорекційної практики.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретичний аналіз та проведено емпіричне дослідження особливостей переживання самотності студентами ЗВО крізь призму їхніх сценарних установок. В результаті було зроблено наступні висновки:

Базуючись на аналізі джерел наукової літератури було уточнено поняття “самотність”, “сценарні установки”, детальніше розглянуто особливості юнацького віку та встановлено, що переживання самотності є комплексним та багатовимірним психологічним феноменом, що поєднує в собі сукупність зовнішнього впливу та внутрішніх психологічних чинників, що впливають на її формування.

З погляду різноманітних підходів науковців самотність розглядається як наслідок внутрішньоособистісних суперечностей, дефіциту міжособистісної близькості та особливостей самосприйняття, в той час як деякі з них наголошують на її здатності слугувати ресурсом особистісного розвитку. З урахуванням того, що формування суб’єктивного переживання самотності відбувається під впливом як зовнішніх так і внутрішніх факторів, важливо звертати увагу не лише на окремі явища та події, а розглядати їх в сукупності.

Встановлено, що період юності є тим періодом, де молодь перебуває у особливо вразливому стані щодо переживання самотності. На цьому етапі відбуваються вагомі зміни у становленні особистості та визначенні життєвого шляху. Важливим є встановлення контакту з новим оточенням та інтеграція в університетське середовище. На цьому етапі ключовими факторами ризику виступають труднощі у побудові близьких соціальних зв’язків та нестійка самооцінка. Водночас у цьому контексті самотність може слугувати рушійним фактором розвитку внутрішнього потенціалу та переосмислення життєвих цінностей і пріоритетів.

Теоретичний аналіз засвідчив, що сценарні установки є компонентами життєвого сценарію особистості, формування яких відбувається в процесі сімейного виховання та міжособистісної комунікації та припадає на дитячий вік. Здійснюється вплив на емоційний стан, поведінку та способи побудови міжособистісної комунікації, що відбувається впродовж усього життя людини. Подібно до самотності, сценарні установки можуть виконувати як адаптивну так і деструктивну функцію, сприяючи особистісному розвитку, спонукаючи цілепокладанню та руху у напрямку росту, так і слугувати обмежуючими важелями, пригнічуючи прагнення до самореалізації та призводити до поведінкової ригідності. В корекційній роботі важливим є розуміння динамічної природи сценарних установок, робота над їхнім усвідомленням та подальша трансформація.

Проведене емпіричне дослідження дало можливість розглянути особливості формування суб'єктивного відчуття самотності студентів вищих навчальних закладів з огляду на їх життєвий сценарій та проаналізувати окремі аспекти такого взаємозв'язку.

Було отримано результати, згідно з якими переважна частина опитаних респондентів зіштовхується із середнім рівнем переживання самотності, що становить 64% усієї вибірки. Відсоток вказує на стійкість феномену та схильність студентської молоді до подібних переживань на етапі професійного становлення та зміни соціального середовища. Це створює необхідність подальшого розгляду загального показника емоційного благополуччя з метою розробки ефективних способів психологічної підтримки студентів.

Аналіз сценарних установок показав домінацію тих, що спрямовані на обмеження активності і самостійності особистості та тих, що спонукають до прийняття і реалізації соціально бажаних ролей: “Не роби” (Mean= 17,22), “Не будь успішним” (Mean= 15,84), Не будь маленьким, не будь спонтанним (Mean= 13,10); “Звеселяй інших” (Mean= 16,12), Не дорослішай, не будь

самостійним (Mean= 13,24); “Не будь першим” (Mean= 14,76), “Будь досконалістю” (Mean= 13,88). Натомість найменшого проявлення набули установки: ”Не твори” (Mean= 3,27), “Будь сильним” (Mean= 3,98), “Не думай” (Mean= 4,47), “Не будь значущим” (Mean= 5,29). Такі результати характеризують вибірку як таку, що здебільшого орієнтована на соціальне схвалення та прагнення виправдовувати чужі очікування, що може слугувати причиною обмеження прояву ініціативності через страх невдач чи негативної оцінки. Водночас, для них характерним є прояв власного творчого потенціалу, здатність мислити самостійно та усвідомлення власної значимості”.

Проведений кореляційний аналіз Пірсона показав наявність статистично значимих взаємозв'язків між окремими сценарними установками та рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Найбільшої статистичної значимості набули установки що обмежують життєвий вибір та соціальну залученість. Установки на соціальну ізоляцію продемонстрували слабший, проте, статистично значущий зв'язок. Таким чином є підґрунтя для того, щоб стверджувати що явище самотності базується на двох особистісних рівнях: глибинний, що формує внутрішні обмеження та поведінковий, що активує процес ізоляції від зовнішнього середовища.

Було виявлено окрему групу установок, що не проявили своєї статистичної значимості. Їхня спрямованість полягає у прагненні відповідати соціальним очікуванням. Припускається, що їм відведена компенсаторна функція, що формує ілюзію соціальної включеності і таким чином закриває один з вищенаведених рівнів формування психологічного феномену самотності. Натомість, тут варто звернути увагу на глибинну основу.

Статистичну значимість ранніх дитячих рішень як предиктора рівня переживання самотності було доведено проведенням регресійного аналізу. Модель виявилася дієвою на 30%, що пояснює третину всієї дисперсії і підкреслює важливість врахування життєвого сценарію в аналізі емоційних

переживань студентів. Безпосередніми предикторами виступають установки “Не будь, не живи” ($p = ,000$; $B = ,936$) та “Не будь значущим” ($p = ,045$; $B = ,660$), зростання прояву яких спонукають підвищення рівня самотності, що діє і у зворотному порядку спадання. Таким чином, чим більше людина схильна до заборон та заперечення власної значимість, тим глибшим буде проявлення відчуття самотності. Таким чином, при проведенні психологічної роботи, спрямованої на зменшення прояву психологічного переживання самотності особистістю є сенс враховувати рівень прояву цих установок та сприяти у напрямку їх послаблення. Натомість, решта дисперсії (70%) вимагає комплексного підходу та врахування інших факторів.

На основі отриманих результатів було розроблено методичні рекомендації психологам вищих навчальних закладів, з метою покращення емоційного благополуччя студентської молоді, що зіштовхнулася з проблемою самотності. Робота охоплює психоедукаційну практику з метою підвищення обізнаності студентів, скринінгову роботу для ранньої діагностики та запобігання поширеності феномену самотності, індивідуальний підхід та тренінгові програми що надає гнучкості у формуванні навичок групової взаємодії та ефективної міжособистісної комунікації, що дозволяє системно охопити основні аспекти самотності та забезпечити підвищення рівня їхнього ментального здоров'я і емоційного благополуччя.

Таким чином результати проведеного дослідження підтвердили гіпотезу кваліфікаційної роботи: "особливості сценарних установок особистості є предиктором рівня суб'єктивного переживання самотності студентів". Отримані дані розширюють коло знань психологічної літератури з теми походження і розвитку самотності особистості, доповнюючи вже наявні уявлення про її сутність та формують нові уявлення про роль ранніх дитячих рішень у їхньому впливі на життя та психічне благополуччя особистості.

Водночас, дослідження розкриває можливості для подальших наукових праць у розширенні даної тематики, слугуючи фундаментом для нових гіпотез в дослідженні інших чинників формування самотності та розробки науково обґрунтованих психокорекційних програм, спрямованих на підтримку ментального здоров'я студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості / Л.Ю. Айвазян // Науковий вісник ЛьвДУВС. Сер. Психологія. – 2012. – Вип.2 (1). – С. 3-11. 2.
2. Аршава, І. Ф. (2026, March). СПЕЦИФІКА САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. In *The 7 th International scientific and practical conference “Innovations of modern science and education” (March 26-28, 2026) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2026. 408 p. (p. 309).*
3. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 22 с. URL: <http://ecopsy.com.ua/data/aref/varava.pdf> (дата звернення: 19.02.2026).
4. Вихрущ, А. В. (2024). Концепт самотність - теорія й практика.
5. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Соціально Психологічні чинники переживання самотності у ранньому юнацькому віці, Том 35 (74) № 6 2024
6. Гандзілевська Г., Балашов Е., Онипчук А. Роль сценарних установ у досягненні психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників ЗВО в акмеперіоді. Психологічний часопис: науковий журнал. Том 6, Випуск 2 (34). 2020. 9 с.
7. Гандзілевська Г., Нікітчук У. Адаптація опитувальника батьківських заборон С. Максимової. Особистісне зростання: теорія і практика. Збірник наукових праць за матеріалами III-ї Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 27 квітня 2018 р.) / Ред. кол.: Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук / М-во освіти і науки України, Житомирський держ. ун-т ім. І.Франка, соц.-псих. факультет. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2018. С. 30–33.
8. Гордійчук А.О., Гандзілевська Г.Б. Особливості переживання самотності студентів залежно від їх сценарних рішень: студ. наук. ж.

- “UNIVERSUM”, 32, 2026, 375-383 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/may2026/187>
9. Довбій, Т. Ю. "Проблема самотності в західній психологічній науці." Проблеми екстремальної та кризової психології 9 (2011): 80-89.
 10. Дода С. О. Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента : випускна кваліфікаційна робота. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2024. 59 с.
 11. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу в контексті психологічної допомоги постраждалим від війни. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). No1. С. 190–196.
 12. Зінчук, Б. О. (2024). *Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці в період війни* (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
 13. Зозуля І. В. Особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія. Суми : Сумський державний університет, 2022. 78 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/89865> (дата звернення: 19.02.2026).
 14. Козюберда, О. С. (2026). Психологічні ресурси переживання самотності в умовах воєнного часу. Психологічні читання: матеріали XI наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Харків, 6 лют. 2026 р.).—Харків, 2026.— С. 124-127.
 15. Колісник Л. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореферат. Київ, 2016. 202 с.
 16. КОСЬЯНОВА, О., & ЛАЗОРЕНКО, Т. (2025). Самотність та самообман особистості, як детермінанти переживання життєвої кризи. *Psychology Travelogs*, (1), 312-334.

17. Костіна Т. Вивчення формування життєвого сценарію у психології розвитку [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://www.ela.kpi.ua/bitstream/123456789/10551/1/18.pdf> (дата звернення: 11.02.2023).
18. Костіна Т.О. Гендерна складова життєвого сценарію особистості: жіночі сценарії. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2019, 1, 53, 74-80 с.
19. Кулаєва, Т. В. (2023). *Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці* (Doctoral dissertation, ДЗВО «Університет менеджменту освіти»).
20. Кулаєва Т. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах. *Věda a perspektivy*. 2023. №11(30). С. 1–11. DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-11\(30\)-292-302](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-11(30)-292-302)
21. Мирослав Савчин, Леся Василенко Вікова психологія, Київ ВЦ “Академія” 2024 рік. 259 ст.
22. Мовчан.М.М Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: дис. 09.00.04, Київ 2008. 207 ст.
23. Мойзріст О. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці. Усамітнення та самотність в житті особистості : матеріали наук. круглого столу on-line, м. Київ, 24 квіт. 2020 р. 2020. С. 51– 55.
24. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці: монографія. Херсон: Видво ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
25. Петрова Т. О. Психологічне благополуччя і самореалізація студентів у контексті війни в Україні. Київ: Вісник НУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія «Психологія», 2024. № 1(17). С. 42–49.

26. Піддубна, В. В. (2025). СПЕЦИФІКА КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ. *Збірник матеріалів Щорічного Всеукраїнського наукового круглого столу*, 55.
27. Психологія: Навч. посіб./ О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред. О.В.Винославської. Київ: Фірма “ІНКОС”. 2005. 352 с.
28. Рибачок Н. В. Психологічні особливості прояву самотності у підлітків. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 63 с.
29. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: транзакційний аналіз: [пер. з англ.]. – Київ : ФАДА, ЛТД, 2002.
30. Ткачук Р. І., Крижановська З. Ю. Коли травма говорить мовою самотності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. №1. С. 31–35.
31. Федотова Т. В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідження студентів-психологів). Наукові перспективи. 2022. №5(23).
32. Чипак О. В. Особливості переживання самотності жінками середнього віку в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ, 2025. 69 с.
33. ШАПОВАЛ, Я. (2025). ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ, ЯКІ МАЛИ ДОСВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА. *Psychology Travelogs*, (3), 98-107.
34. Швалб, Ю. М., & Данчева, О. В. (1991). Одинокість: Соціальнопсихологічні проблеми [Loneliness: Social and psychological problems]. Київ: Україна. (270 с.).

- 35.Штайнер К. Сценарії життя людей. Школа Еріка Берна. Харків:Фабула, 2020. 448 с.
- 36.Adler A. What Life Could Mean to You. Center City : Hazelden, 1998. 282 p.
- 37.Adler, A. (1956). In H. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), The individual psychology of Alfred Adler (p. 1956). New York: Harper & Row.
- 38.Arshava I. Metatraits of the successful university-level students / I. Arshava, E.Nosenko, V. Kornienko, K. Kutovyy, I.Arshava / New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences. Vol 5 No 3 (2018). Roma, Italy. – P. 165-172.
- 39.Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press, 1961.
- 40.Bicchieri, C., & McNally, P. (2018). Shrieking sirens: Schemata, scripts, and social norms. How change occurs. Social Philosophy and Policy, 35(1), 23-53.
- 41.Bondevik, Margareth; Skogstad, Anders The oldest old, ADL, social network, and loneliness Western Journal of Nursing Research. Jun 98. Vol.
- 42.Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London : Routledge, 1988. 180 p.
- 43.Goulding, M. M., Goulding, R.L. (1997). Changing Lives Through Redecision Therapy. Grow Press, Broadway, New York.
- 44.Lee C. Y. S., Goldstein S. E. Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? Journal of Youth and Adolescence. 2016. Vol. 45. P. 568-580.
- 45.Martin, G., & Pear, J. J. (2019). Behavior modification: What it is and how to do it. Routledge.
- 46.Riesman D. The lonely crowd: a study of the changing American character. N. Y, 1950.
- 47.Schützenberger, A. A. (2007). Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi. Paris : Payot

- 48.Slater, Ph. The Pursuit of Loneliness. Beacon Press.1970.
- 49.Steiner, C. Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts / C. Steiner. – Grow Press : New York, 1990. – 332 p.
- 50.Steiner, C. The Heart of the Matter. Love, Information, and Transactional Analysis / C. Steiner. – TA Press, California, U.S.A., 2009. – 264 p.
- 51.Sullivan Harry Stack. The Interpersonal Theory of Psychiatry. 1953
- 52.Wilson, R. S, Krueger, K. R, Arnold, S. E., et al. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. Arch Gen Psychiatry. 2007. 64(2), 234–240. 10.1001/archpsyc.64.2.234

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) в адаптації Т.Кулаєвої

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі
14. Мені дуже не вистачає компанії
15. Ніхто не знає яким я є насправді
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий
18. Мені важко знаходити друзів
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

**Опитувальник ранніх дитячих рішень (адаптований українською мовою
(Г. Гандзілевська, У. Нікітчук)**

Інструкція:

Перед Вами ряд тверджень. Усі вони – це думки, що час від часу виникають у багатьох людей. Щодо кожного твердження оцініть, будь ласка, як часто подібна думка виникає у Вашій голові. Правильних чи неправильних відповідей тут немає.

Шкала для відповідей: «Ніколи»; «Якщо й думаю так, то рідко»; «Час від часу думаю так»; «Ловлю себе на цій думці частіше, ніж хотілося б»; «Не можу позбутися цієї думки».

1. Я взагалі не знаю, хто я і що я тут роблю.
2. Швидше б все закінчилося.
3. Без мене всім буде краще.
4. Смерть – це вирішення всіх проблем.
5. Я – зайвий елемент у цьому світі.
6. Я не бачу сенсу життя.
7. У мене не виходить зробити важливі справи.
8. Я відчуваю себе зайвим.
9. Моя присутність у цьому світі нічого не змінює.
10. Я – причина всіх незгод своїх рідних та оточуючих мене людей.
11. Я не хочу дорослішати.
12. Краще назавжди залишусь маленькою/маленьким.
13. Я залежу від інших.
14. Мені хтось допомагає.
15. Мені зручно, коли за мене вирішують інші.
16. Я потребую сторонньої допомоги.
17. Я не можу зробити щось самостійно.
18. У мене нічого не вийде без

сторонньої допомоги.

19. Мені не потрібна чиясь допомога.

20. Я завжди роблю все самотійно.

21. За успіхом завжди слідує невдача.

22. Мені не щастить.

23. Мені здається, я не заслуговую на перше місце.

24. Мені ніколи не досягти успіху.

25. Мені завжди не щастить.

26. Якщо щось не вийшло з першого разу, то це нормально.

27. Я маю право на успіх.

28. Кожен в чомусь буває кращий.

29. Не можна завжди бути щасливим.

30. Успіх – це не про мене.

31. Бути в центрі уваги – випробування для мене.

32. Я думаю, що бути першою (-им) це важко.

33. Певне, що з цього нічого хорошого не вийде.

34. Спочатку потрібно піклуватися про інших, а вже потім про себе.

35. Це недосяжно.

36. Це не для мене.

37. Це занадто складно.

38. Не хочу перемагати

40. Перемога не приносить мені задоволення.

41. Робитиму, як забажаю.

42. Не буду слухати інших, а буду робити те, що хочу.

43. Навряд чи я можу довести справу до кінця.

44. Не моя вина, що в мене нічого не виходить.

45. Я не можу зробити нічого, що вартує уваги.

46. Я не можу вплинути на обставини.

47. Це в мене не виходить (математика, футбол, ще щось).

48. Я можу зробити краще все, що я роблю.

49. Все в мене виходить не так, як

треба.

50. Нехай це зробить хтось інший.

51. Нікому не можна довіряти.

52. Краще не кохати, щоб не розчаровуватись.

53. Кохання завжди приносить біль.

54. Я не вартую кохання.

55. Любов приносить велике розчарування.

56. Якщо хтось каже, що кохає, потрібно бути насторожі.

57. Мені добре бути самотнім (самотньою).

58. Близькість приносить багато проблем.

59. Мені ніхто не потрібен.

60. Стосунки – це даремне витрачання часу.

61. Мені здається, я не нормальна (нормальний).

62. Не турбуйте мене, я хворію.

63. У мене не вистачить сил, щоб побороти будь-яку хворобу.

64. Хвороби переслідують мене.

65. Я напевно зйду з розуму.

66. Коли я хворію, всі краще ставляться до мене.

67. Що ж поробиш, якщо я хвора (ий).

68. Я божевільна (ий).

69. Хворіти не так вже й погано.

70. Коли хворієш, то принаймні не потрібно вирішувати проблеми.

71. Я – це остання буква алфавіту, не потрібно виставляти своє «Я» на загал.

72. Всім байдуже до мене.

73. Мої думки переживання нікого не хвилюють, нікому не потрібні.

74. Я можу стати значимим (значною), але ніколи не проявлю цього.

75. Мене ніхто не цінує.

76. Я вважаю, що краще не думати про проблеми.

77. Якщо не знаєш чогось, краще запитати, ніж вигадувати самотужки.

78. Я ніколи не вирізнялась (вся) інтелектуальними здібностями.
79. Краще не давати волі почуттям.
80. Соромно відчувати те, що я відчуваю.
81. На мою думку, людина вразлива, коли проявляє свої почуття
82. Я нічого не відчуваю.
83. Емоції – це діло слабких.
84. Не дозволю своїм почуттям керувати розумом.
85. Я ніколи не думаю про те, що відчуваю.
86. Я ніколи не плачу.
87. Потрібно стримувати свої емоції.
88. Відчувати – це даремно витрачати свої сили.
89. Я не винна, що в мене нічого не виходить.
90. Уподібнитись іншим означає втратити себе.
91. Бути членом групи – це дурість.
92. Бути в групі означає слідувати стадному інстинкту.
93. Перебуваючи в групі, перестаєш бути індивідуальністю.
94. Я не вважаю себе учасником жодної з груп.
95. Бути в групі означає нести відповідальність за неї.
96. В групі до мене ніхто не прислухається.
97. Не вважаю себе творчою людиною.
98. Мені легше даються точні науки.
99. Ніхто не оцінить витвори мистецтва, створені мною.
100. Все в мене виходить не так, як треба.
101. Дуже важливо, щоб інші думали про мене добре.
102. Потрібно бути в усьому найкращим (ою).
103. Треба бути ідеальним.
104. Потрібно все робити якнайкраще.

105. Я в нормі тільки тоді, коли я досконалий (а).
106. Справа, не зроблена досконало, не зроблена взагалі.
107. Я боюсь помилитися.
108. В мене виходять всі справи, за які я берусь.
109. Мені здається, якщо щось виходить легко, воно не таке цінне.
110. Якщо щось не виходить, я втішаю себе тим, що зробила (зробив) усе, що в моїх силах.
111. Слід усе неодмінно робити вчасно.
112. Я в нормі, якщо я завжди стараюся.
113. Мої старання важливі для інших.
114. Мої батьки вважають мене старанною людиною.
115. Ну ось, як завжди, запізнилася (запізнився).
116. Ні на що не вистачає часу!
117. Зараз на це немає часу.
118. Швидше! Швидше!
119. Чому в добі тільки 24 години?
120. Я ніколи нічого не встигаю.
121. Не добре відмовляти, якщо тебе про щось просять.
122. Не гарно відмовляти комусь у проханні.
123. Потрібно виконувати бажання інших.
124. Я маю завжди бути в гарному гуморі, щоб радувати інших.
125. Я легко вгадую бажання інших.
126. Я нехтую своїми бажаннями і потребами заради інших.
127. Я піклуюся про блага інших.
128. Необхідно піклуватися про інших.
129. Я жертвую своїм часом заради інших.
130. Я щаслива (щасливий), коли задоволені потреби інших.
131. Я не піддаюсь впливу.
132. Я можу контролювати себе.

133. Я думаю, що тепер буду тримати себе в руках.
 134. Я більше нічого не попрошу.
 135. Я завжди буду піклуватися про інших.
 136. Я завжди маю бути відповідальним
 137. Я маю дбати про інших.
 138. Треба постійно бути чимось зайнятим.
 139. Мій день завжди розпланований.
 140. Я думаю, що мій внутрішній світ нікому не цікавий.
 141. Мій внутрішній віт не вартий чиеїсь уваги.
 142. Мене не помічають.
 143. Я покажу їм, що я така /такий ж хороший (а), як будь-який (а) хлопець (дівчина).
 144. Якби я народилась (вся) іншої статі, я була (в) щасливішою (им).
 145. Мені не комфортно, коли я відрізняюся від інших.
 146. Якщо моя думка не збігається із думкою інших, я маю мовчати.

Обробка результатів: За кожну відповідь нараховується певна кількість балів:

- «Ніколи» – 0 балів;
 «Якщо й думаю так, то рідко» – 1 бал;
 «Час від часу думаю так» – 2 бали;
 «Ловлю себе на цій думці частіше, ніж хотілося б» – 3 бали;
 «Не можу позбутися цієї думки» – 4 бали.

Потім необхідно підрахувати кількість балів за кожною шкалою (як наведено в ключі):

- Не будь, не живи (1–10);
 Не дорослішай, не будь самостійним (11–20);
 Не будь успішним (21–29);
 Не будь першим (30–39);
 Не роби (40–41);
 Не зближуйся, не кохай (50–59);

Не будь здоровим (60–69);
Не будь значущим (70–74);
Не думай (75–77);
Не відчувай (78–87);
Не належ до групи (88–95);
Не твори (96–98);
Будь досконалістю (99–107);
Старайся (108–113);
Поспішай (114–119);
Звеселяй інших (120–129);
Будь сильним (130–131);
Не будь маленьким, не будь спонтанним (132–138);
Не будь собою (139–145).

Чим більша кількість балів за шкалою, тим більше проявляється ця батьківська заборона в життєвому сценарії нашого респондента.



СЕРТИФІКАТ

ПРО ПУБЛІКАШІЮ СТАТТІ

JC 26/32/ 13

АВТОР

ГОРДІЙЧУК АННА ОЛЕКСАНДРІВНА

НАЗВА СТАТТІ

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ
ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ СЦЕНАРНИХ РІШЕНЬ

ВИПУСК ЖУРНАЛА

№ 32 / ТРАВЕНЬ 2026

Стаття індексується в Google Scholar

ДИРЕКТОР МОЛОДІЖНОЇ НАУКОВОЇ ЛІГИ
ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ
ІГОР КОРЕНЮК

