

УДК 159.923.2:364.624.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.55.2025-1.17>

СОКОРЕНКО Тетяна – студентка 2-го року ОР «магістр» спеціальності «Психологія» кафедри психодіагностики та клінічної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 64/13, Київ, Україна, індекс 01601 (t14011979@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3702-645X>

БАВІЛОВА Альона – кандидат психологічних наук, асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 64/13, Київ, Україна, індекс 01601 (a.vavilova@knu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6971-8182>

ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У МОЛОДІ

Анотація. Мета. Метою роботи було теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити вплив таких параметрів життєстійкості, як контроль, прийняття ризику та залученість, на ймовірність суб'єктивного переживання самотності у молоді.

Методологія дослідження. Проведено емпіричне дослідження на вибірці респондентів, які належать до вікової категорії «ранньої зрілості», що відповідає періоду молодості. Для реалізації мети дослідження використано такі емпіричні методики: опитувальник суб'єктивного відчуття самотності (UCLA) Д. В. Рассела в адаптації Т. В. Кулаєвої та коротку версію тесту життєстійкості В. О. Олефіра, М. А. Кузнецова та А. В. Павлової. Як статистичний аналіз даних застосовано регресійний аналіз.

Наукова новизна. Новизна одержаних результатів полягає в уточненні й емпіричному підтвердженні зв'язку між різними параметрами життєстійкості та відчуттям самотності у молоді в контексті сучасних соціокультурних викликів. Проаналізовано психологічні наукові підходи до визначення поняття самотності та її зв'язку із життєстійкістю.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що для вибірки респондентів притаманний відносно низький рівень суб'єктивного відчуття самотності та середній рівень життєстійкості. Самотність визначено як порядкову змінну, що має чіткі рівні вираженості – низький, середній і високий. Застосовано порядкову логістичну регресію, яка дає змогу більш точно оцінити, як ключові психологічні чинники – контроль, прийняття ризику, залученість та загальна життєстійкість – впливають на ймовірність потрапляння респондента в ту чи іншу категорію самотності. З'ясовано, що такі параметри життєстійкості, як контроль та прийняття ризику, є значущими предикторами суб'єктивного відчуття самотності. Зокрема, збільшення рівня контролю та прийняття ризику знижує ймовірність потрапляння до категорії осіб з високим рівнем самотності. Залученість як параметр життєстійкості не є статистично значущим предиктором самотності. Результати підтвердили, що життєстійкість як цілісний конструкт є значущим предиктором самотності, що знижує ймовірність потрапляння в категорію людей із високим рівнем самотності.

Ключові слова: суб'єктивне переживання самотності, життєстійкість, молодий вік, контроль, прийняття ризику, залученість, стресові чинники.

SOKORENKO Tetyana – 2nd year student of the Master's program in Psychology at the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 64/13, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01601 (t14011979@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3702-645X>

VAVILOVA Alyona – Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor at the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 64/13, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01601 (a.vavilova@knu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6971-8182>

THE INFLUENCE OF RESILIENCE PARAMETERS ON THE SUBJECTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN YOUNG PEOPLE

Abstract. Purpose. The purpose of the work was to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of such resilience parameters as control, risk-taking and involvement on the probability of subjective loneliness in young people.

Research methodology. An empirical study was conducted on a sample of respondents belonging to the age category of “early maturity”, which corresponds to the period of youth. To implement the research goal, the following empirical methods were used: D.V. Russell’s Subjective Loneliness Questionnaire (UCLA) in the adaptation of T.V. Kulaeva and the Short Version of the Resilience Test by V.O. Olefir, M.A. Kuznetsov and A.V. Pavlov. Regression analysis was used as a statistical analysis of the data.

Scientific novelty. The novelty of the results obtained lies in the clarification and empirical confirmation of the relationship between various resilience parameters and the feeling of loneliness in young people in the context of modern socio-cultural challenges. Psychological scientific approaches to defining the concept of loneliness and its relationship with resilience are analyzed.

Conclusions. According to the results of the study, it was found that the sample of respondents has a relatively low level of subjective feelings of loneliness and an average level of resilience. Loneliness is defined as an ordinal variable that has clear levels of expression – low, average and high. Ordinal logistic regression was applied, which allows us to more accurately assess how key psychological factors – control, risk-taking, involvement and general resilience – affect the probability of a respondent falling into one or another category of loneliness. It was found that such resilience parameters as control and risk-taking are significant predictors of the subjective feeling of loneliness. In particular, an increase in the level of control and risk-taking reduces the probability of falling into the category of people with a high level of loneliness. Involvement as a resilience parameter is not a statistically significant predictor of loneliness. The results confirmed that resilience as a holistic construct is a significant predictor of loneliness, which reduces the likelihood of falling into the category of people with high levels of loneliness.

Key words: subjective experience of loneliness, resilience, young age, control, risk-taking, involvement, stress factors.

Постановка проблеми. У сучасних умовах нестабільності, високої невизначеності й емоційного перенавантаження проблема суб'єктивного відчуття самотності серед молоді набуває особливої ваги. Молоді люди на етапі становлення особистості та професійної ідентичності стикаються з підвищеними вимогами до самореалізації і побудови стосунків, що підвищує ризик стресу й емоційного виснаження. Пандемія COVID-19, а згодом і війна в Україні спричинили тривалу ізоляцію, втрату стабільності та розрив соціальних зв'язків, що критично вплинуло на процес соціалізації молоді. У таких умовах зросла потреба в соціальній підтримці, тоді як можливості її отримання значно обмежилися.

Життєстійкість відіграє важливу роль у пом'якшенні впливу стресу на самотність. У складні періоди життєстійкість відіграє буферну роль, знижуючи негативний вплив стресу на відчуття самотності, забезпечує захист від негативних психологічних наслідків стресу та зменшує рівень відчуття самотності, допомагаючи адаптуватись до змін і долати виклики (Mäkinen et al., 2021; Padmanabhanunni et al., 2022).

Аналіз досліджень. Самотність цікавила представників різних теоретичних підходів. Тимченко О. В. (2018) визначає вісім основних підходів, у рамках яких дослідники розглядали самотність, а саме соціологічний, феноменологічний, психодинамічний, інтимний, загально-системний, інтеракціоністський, когнітивний та екзистенційний підходи.

Дослідники виокремлюють емоційну та соціальну самотність (Тимченко, 2018). Соціальна самотність є браком власне соціальних зв'язків, тоді як емоційна самотність є браком

емоційного контакту. Існує також поняття екзистенційної самотності – стану, який закладений у людській природі. Екзистенціалісти вважають, що «кожна людина унікальна й апіорі не може бути зрозумілою повною мірою» (Максименко, 2024, с. 183). Якщо екзистенційна самотність закладена в людській природі, то емоційна та соціальна типи самотності можуть розглядатися як проблеми з подальшим пошуком їх вирішення.

Наявна значна кількість факторів, які впливають на причини виникнення суб'єктивного відчуття самотності. До соціальних факторів, що впливають на самотність, можна віднести сімейний стан або наявність партнера. Дослідження показують, що наявність партнера або подружжя пов'язується з нижчим рівнем самотності (Barjaková et al., 2023, с. 116–163). Крім наявності партнера, на відчуття самотності впливає наявність достатньої кількості соціальних контактів (Barjaková et al., 2023, с. 116–163). Крім соціальних факторів, на почуття самотності також можуть впливати й економічні та соціально-економічні фактори. Незважаючи на те що дослідники знаходили кореляцію між працевлаштуванням та почуттям самотності, така кореляція не працює у випадку молоді. Так, зазначається, що «серед молодих людей як ті, хто працює повний робочий день, так і ті, хто взагалі не працює, мають підвищений рівень самотності» (Barjaková et al., 2023, с. 116–163). На почуття самотності впливає не тільки працевлаштування, але й фінанси. Як показують дослідження, погіршення фінансового становища призводить до посилення почуття самотності (Barjaková et al., 2023, с. 116–163). Виявлено також зв'язок фізичних показників із почуттям самотності: дослідники визначають позитивний зв'язок між самотністю та поганим фізичним здоров'ям (Barjaková et al., 2023).

Окремої уваги заслуговують психологічні чинники самотності. Виявлено, що депресія часто статистично значуще пов'язана із самотністю (Barjaková et al., 2023). Перебуваючи в депресивному стані, людина відчуває брак сил для соціальних контактів. Науковці вже звернули увагу на взаємозв'язок інших психічних розладів із почуттям самотності та проаналізували взаємозв'язок самотності із загальними психічними розладами (ЗПР), до яких належать, зокрема, розлади настрою (велика депресія, дистимія та біполярний розлад), тривожні розлади (панічний розлад, агорафобія без панічного розладу, соціальна фобія, специфічна фобія та генералізований тривожний розлад) та розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин (зловживання алкоголем / наркотиками та залежність) (Nuyen, Tuithof, de Graaf, et al., 2020).

У фокусі уваги дослідників є вивчення тих чинників, які можуть зменшувати відчуття самотності у молоді. Одним із таких чинників є життестійкість. Життестійкість визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати психоемоційне благополуччя (Masten, 2001). Дослідження показують, що високий рівень життестійкості допомагає зменшити сприйняття самотності, оскільки сприяє розвитку навичок емоційної регуляції, пошуку соціальної підтримки й активного подолання стресу (Windle, 2011). Самотність, зі свого боку, часто пов'язана з низьким рівнем життестійкості: люди з менш розвиненими адаптивними механізмами частіше зазнають емоційної ізоляції і важче відновлюються після кризових ситуацій (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Мета статті – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити вплив таких параметрів життестійкості, як контроль, прийняття ризику та залученість, на ймовірність суб'єктивного переживання самотності у молоді.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено дослідження з виявлення впливу загальних показників життестійкості й окремих її параметрів на суб'єктивне переживання самотності у молоді. У дослідженні взяли участь люди переважно молодого віку (загалом 119 респондентів віком від 20 до 40 років), серед яких були особи різного сімейного, освітнього та професійного статусу. Серед учасників переважали жінки. Більшість респондентів мали вищу освіту. За сімейним статусом найбільша група учасників перебувала в офіційному шлюбі, наступна за чисельністю – неодружені. Більшість опитаних не мали дітей, частина виховала одну дитину, значно менша кількість – двох або трьох. У професійній сфері переважали працюючі респонденти, чимала частка поєднувала роботу з навчанням. Абсолютна більшість учасників мешкала в Україні. Серед них виділялася незначна група внутрішньо переміщених осіб, тоді як інші такого статусу не мали. При цьому було дотримано чітких критеріїв включення за віком, а також забезпечено добровільність і поінформованість усіх учасників. Дизайн дослідження передбачав одноетапний збір даних, який здійснювався за допомогою онлайн-опитування.

У рамках дослідження було виміряно життєстійкість за допомогою короткої версії тесту життєстійкості, розробленої на основі методики С. Мадді, що охоплює три ключові аспекти життєстійкості: залученість, контроль і прийняття ризику (Олефір et al., 2013). Суб'єктивне відчуття самотності було виміряно за допомогою шкали самотності UCLA, розробленої Деніелом В. Расселом, яка є стандартизованим інструментом для вимірювання суб'єктивного досвіду самотності і спрямована на оцінку почуття ізольованості та браку соціальних зв'язків (Killgore et al., 2020; Sun et al., 2021; Eglit et al., 2018). Авторська адаптація методики українською мовою була проведена Кулаєвою Т. В. (2023).

Для початку нами було обраховано описові статистики показників суб'єктивного переживання самотності та життєстійкості (табл. 1).

Середній бал за шкалою самотності UCLA становить 18,5, що вказує на відносно низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, оскільки загальний діапазон можливих значень варіюється від 20 до 80. Щодо життєстійкості, то окремі її складові мають такі середні значення: залученість – 2,10, контроль – 9,60, прийняття ризику – 9,05, тоді як загальний бал за шкалою життєстійкості становить 27,8, що вказує на середній рівень життєстійкості у вибірці респондентів.

Самотність нерідко розглядається як порядкова змінна, що має чіткі рівні вираженості – низький, середній і високий. Саме тому було застосовано порядкову логістичну регресію, яка дає змогу більш точно оцінити, як ключові психологічні чинники – контроль, прийняття ризику, залученість та життєстійкість – впливають на ймовірність потрапляння респондента в ту чи іншу категорію самотності. Результати регресійного аналізу підтвердили, що контроль є значущим предиктором самотності. Загальні характеристики моделі показують, що вона є статистично значущою ($\chi^2 = 7,28$, $p = 0,007$). Коефіцієнт псевдодетермінації $R^2McF = 0,0374$ хоч і не є високим, але все ж вказує на наявність впливу змінної контролю на рівень самотності. $AIC = 193$, $Deviance = 187$ підтверджують, що модель не є переважаною зайвими параметрами. Значення коефіцієнта регресії ($\beta = -0,179$, $p = 0,009$) свідчить про те, що зі збільшенням рівня контролю ймовірність потрапляння в категорію людей із високим рівнем самотності зменшується (рис. 1).

Аналіз впливу прийняття ризику на ймовірність відчуття самотності продемонстрував, що прийняття ризику є значущим предиктором самотності ($\chi^2 = 14,1$, $p < 0,001$). Коефіцієнт псевдодетермінації $R^2McF = 0,0724$ вказує, що ця змінна пояснює певну частку варіації рівня самотності. $AIC = 186$, $Deviance = 180$ підтверджують, що модель є оптимальною. Значення коефіцієнта регресії ($\beta = -0,214$, $p < 0,001$) свідчить про те, що зі збільшенням рівня прийняття ризику ймовірність потрапляння до групи людей із високим рівнем самотності зменшується (рис. 2).

Результати дослідження впливу залученості на ймовірність відчуття самотності показують, що залученість не є статистично значущим предиктором самотності. Загальні характеристики моделі свідчать про її невисоку прогностичну точність ($\chi^2 = 2,99$, $p = 0,084$). Коефіцієнт псевдодетермінації $R^2McF = 0,0154$ вказує на слабкий пояснювальний вплив залученості на рівень самотності. $AIC = 197$, $Deviance = 191$ підтверджують, що додавання цієї змінної не суттєво покращує модель. Значення коефіцієнта регресії ($\beta = -0,323$, $p = 0,086$) свідчить про те, що вищий рівень залученості пов'язаний зі зниженням самотності, проте цей ефект не є статистично значущим (рис. 3).

Таблиця 1

Описові статистики за показниками самотності та життєстійкості

	Самотність	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Середнє	18,5	2,10	9,60	9,05	27,8
Медіана	18	2	10	9	28
Стандартне відхилення	11,0	1,06	2,94	3,57	7,69
Мінімум	0	0	3	1	11
Максимум	51	3	15	15	42

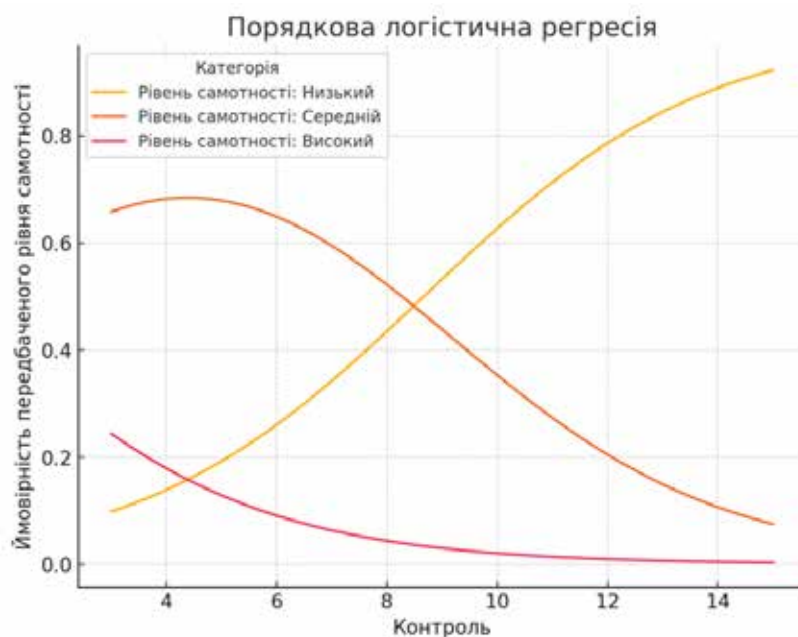


Рис. 1. Вплив контролю на рівень самотності: результати порядкової логістичної регресії

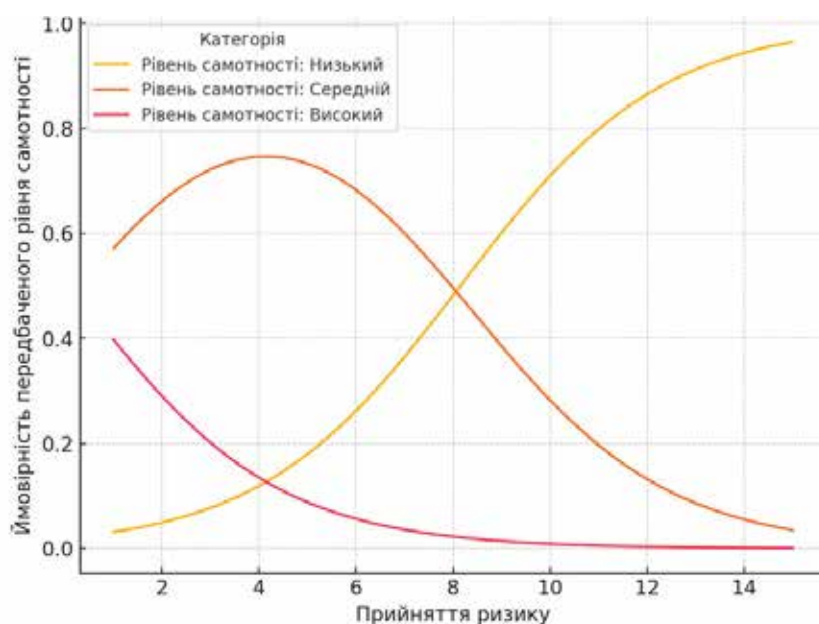


Рис. 2. Вплив прийняття ризику на рівень самотності: результати порядкової логістичної регресії

Також аналіз за допомогою порядкової логістичної регресії дав змогу оцінити, чи впливає життестійкість як цілісний конструкт на ймовірність відчуття самотності. Результати підтвердили, що життестійкість є значущим предиктором самотності ($\chi^2 = 15,2$, $p < 0,001$). Коефіцієнт псевдодетермінації $R^2_{McF} = 0,0783$ вказує, що ця змінна пояснює частину варіації рівня самотності. $AIC = 185$, $Deviance = 179$ підтверджують, що модель є оптимальною. Значення коефіцієнта регресії ($\beta = -0,104$, $p < 0,001$) свідчить про те, що зі збільшенням рівня життестійкості ймовірність потрапляння в категорію людей із високим рівнем самотності зменшується (рис. 4).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Самотність залишається актуальною проблемою для людства загалом і для української молоді зокрема через підвищений ризик

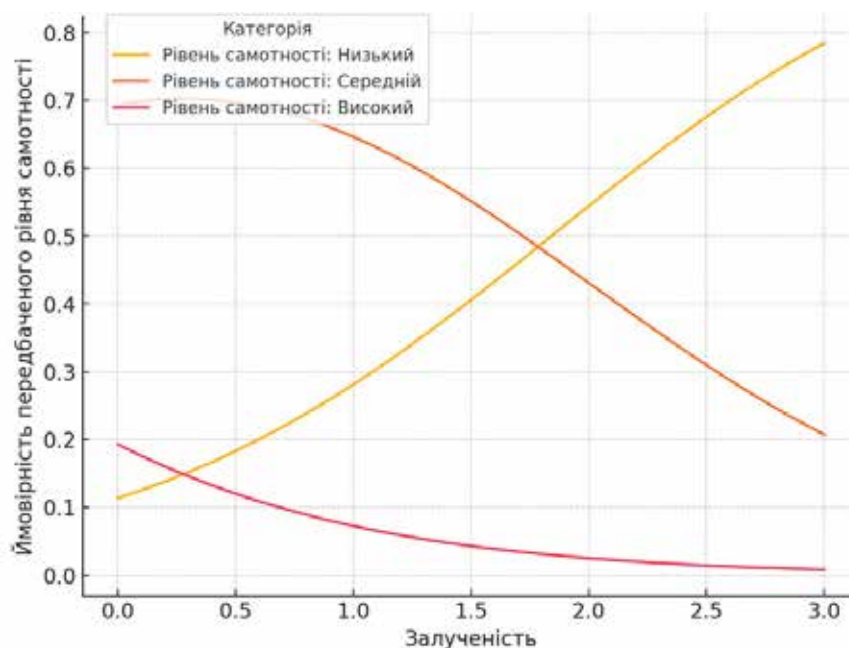


Рис. 3. Вплив залученості на рівень самотності: результати порядкової логістичної регресії

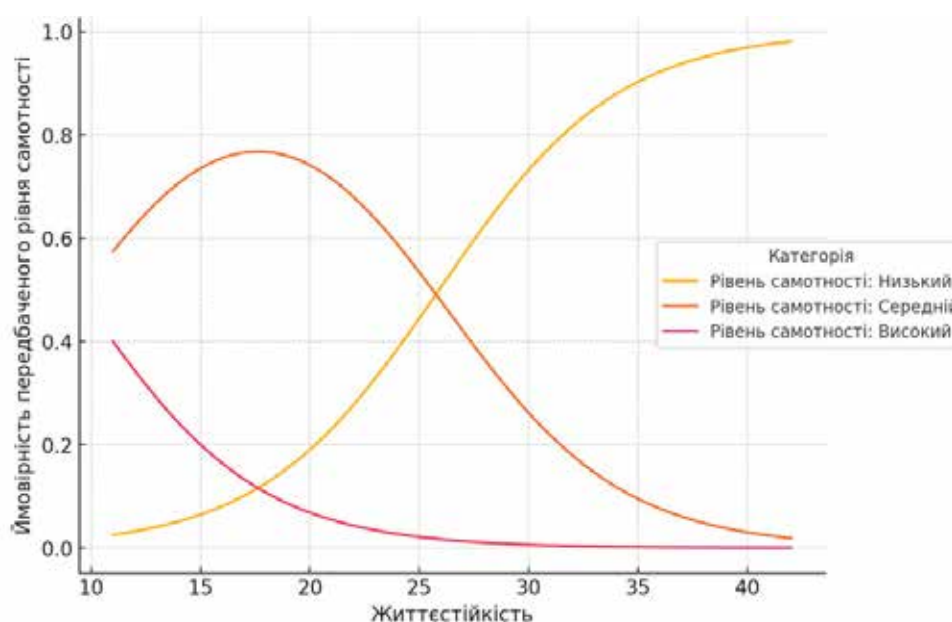


Рис. 4. Вплив життєстійкості на рівень самотності: результати порядкової логістичної регресії

самотності за віковою категорією та теперішні військово-політичні обставини, що впливають на кількість та якість соціальних зв'язків, а отже, і відчуття самотності українською молоддю. Аналіз за допомогою порядкової логістичної регресії допоміг точніше оцінити, як різні психологічні фактори впливають на ймовірність переживання самотності. Виявлено, що контроль над власним життям і готовність приймати ризики відіграють важливу роль у зниженні рівня самотності. Схожий ефект спостерігався і щодо прийняття ризику: тобто ті, хто легше адаптується до нових ситуацій і не боїться взаємодіяти із зовнішнім світом, значно рідше відчують себе ізольованими. Натомість залученість у соціальні процеси не продемонструвала статистично значущого впливу. Загальна життєстійкість виявилася сильним фактором, який знижує ймовірність високого рівня самотності. *Перспективи подальших досліджень* можуть

бути спрямовані на розвиток та аналіз компонентів життєстійкості у молоді. Формування життєстійкості через розвиток навичок саморегуляції, позитивного мислення та соціальної активності може істотно знизити ризик переживання глибокої самотності.

Література

- Кулаєва Т. В.** Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці : дисертація на здобуття ступеня доктора філософії. Київ : Університет менеджменту освіти, 2023. 243 с.
- Максименко С. Д.** Основні підходи до визначення поняття «самотність» : тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. 2024. Т. 2. С. 182–184.
- Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В.** Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 45 (2). С. 158–165.
- Тимченко О. В.** Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 70–73.
- Barjaková M., Garnero A., d'Hombres B.** Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*. 2023. № 334. P. 116–163. DOI: 10.1016/j.socscimed.2023.116163.
- Cacioppo J.T., Cacioppo S.** The growing problem of loneliness. *Lancet*, 2018. № 3. P. 426. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9.
- Killgore W.D., Cloonan S.A., Taylor E.C., Lucas D.A., Dailey N.S.** Loneliness during the first half-year of COVID-19 Lockdowns. *Psychiatry research*. 2020. № 294. P. 113–551.
- Mäkinen J.P., Oksanen A., & Mäkilängas A.** Loneliness and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: The Moderating Roles of Personal, Social and Organizational Resources on Perceived Stress and Exhaustion among Finnish University Employees. *International journal of environmental research and public health*. 2021. № 18 (13). DOI: 10.3390/ijerph18137146.
- Masten A.S.** Ordinary magic: Resilience processes in development. *Am Psychol*. 2001. №56 (3). P. 227–238. DOI: 10.1037//0003-066x.56.3.227.
- Nuyen J., Tuithof M., de Graaf R., et al.** The bidirectional relationship between loneliness and common mental disorders in adults: findings from a longitudinal population-based cohort study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2020. № 55. P. 1297–1310. DOI: 10.1007/s00127-019-01778-8.
- Padmanabhanunni A., Isaacs S., Pretorius T., Farooq B.** Generalized resistance resources in the time of COVID-19: The role of sense of coherence and resilience in the relationship between COVID-19 fear and loneliness among schoolteachers. *OBM Neurobiology*. 2022. № 6 (3). P. 1–16.
- Windle G.** What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011. P. 1–18. DOI: 10.1017/S0959259810000420.

References

- Kulaieva, T.V.** (2023). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannya samotnosti v doroslomu vitsi [Psychological features of experiencing loneliness in adulthood]. *Doctor's thesis*. Kyiv: Universytet menedzhmentu osvity [in Ukrainian].
- Maksymenko, S.D.** (2024). Osnovni pidkhody do vyznachennia poniattia "samotnist" [Basic approaches to defining the concept of "loneliness"]. Proceedings from: 76-ta naukova konferentsiia profesoriv, vykladachiv, naukovykh pratsivnykiv, aspirantiv ta studentiv universytetu – 76th Scientific Conference of Professors, Lecturers, Researchers, Postgraduate Students and University Students (pp. 182–184). Poltava [in Ukrainian].
- Olefir, V.O., Kuznietsov, M.A., & Pavlova, A.V.** (2013). Korotka versiia testu zhyttiistiikosti [Short version of the resilience test]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of the Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*, 45 (2), 158–165 [in Ukrainian].
- Tymchenko, O.V.** (2018). Samotnist yak sotsialno-psykholohichne yavyshe: osnovni modeli ta suchasni tendentsii [Loneliness as a socio-psychological phenomenon: basic models and current trends]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*, 2, 70–73 [in Ukrainian].
- Barjaková, M., Garnero, A., & d'Hombres, B.** (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, 334, 116–163 [in English].
- Cacioppo, J.T., & Cacioppo, S.** (2018). The growing problem of loneliness. *Lancet*, 3, 426. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9 [in English].
- Killgore, W.D., Cloonan, S.A., Taylor, E.C., Lucas, D.A., & Dailey, N.S.** (2020). Loneliness during the first half-year of COVID-19 Lockdowns. *Psychiatry research*, 294 [in English].

- Mäkineniemi, J.P., Oksanen, A., & Mäkikangas, A.** (2021). Loneliness and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: The Moderating Roles of Personal, Social and Organizational Resources on Perceived Stress and Exhaustion among Finnish University Employees. *International journal of environmental research and public health*, 18 (13) [in English].
- Masten, A.S.** (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *Am Psychol.* 56 (3), 227–238 [in English].
- Nuyen, J., Tuithof, M., & de Graaf, R., et al.** (2020). The bidirectional relationship between loneliness and common mental disorders in adults: findings from a longitudinal population-based cohort study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 55, 1297–1310 [in English].
- Padmanabhanunni, A., Isaacs, S., Pretorius, T., & Farooq, B.** (2022). Generalized resistance resources in the time of COVID-19: The role of sense of coherence and resilience in the relationship between COVID-19 fear and loneliness among schoolteachers. *OBM Neurobiology*, 6 (3), 1–16 [in English].
- Windle, G.** (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 1–18 [in English].