

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.156

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.1>

Мащак С. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»*

Доленко А. С.

*магістрантка
Національного університету «Львівська політехніка»*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У МОЛОДІ

CHARACTERISTICS OF LONELY MANIFESTATION IN YOUTH

У статті представлено теоретичний описовий аналіз почуття самотності у молоді, результати емпіричного дослідження. Почуття самотності у молодих людей є складним психосоціальним явищем, яке зумовлено багатьма взаємопов'язаними факторами. Задоволеність життям, психологічне благополуччя, рівень фрустрації, низька самооцінка, соціальна дезадаптація, ригідність є визначальними чинниками, які впливають на силу і вираженість цього почуття.

Констатовано, що успішність подолання самотності залежить від того, наскільки юнаки та дівчата здатні вибрати адекватні стратегії подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії). Для подолання цього стану необхідно сприяти розвитку позитивної самосвідомості, високої самооцінки, здатності до адаптації в суспільстві та підтримки здорових міжособистісних стосунків. Це є ключем до зменшення почуття ізоляції та самотності. Самотність молодих осіб є детермінантою особистісного зростання, самоаналізу і досягнення внутрішньої гармонії та спокою. Водночас в більшості випадків це почуття супроводжується негативними емоціями: ворожістю, меланхолією і соціальною замкнутістю, оскільки викликається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, такими як стрес, проблем в сім'ї або соціальних мережах. За допомогою кластерного аналізу було встановлено три типи досліджуваних та зважаючи на показники, які увійшли до кожного з них вони отримали відповідні назви. Перший тип отримав назву «Група емоційно зрілих особистостей», другий тип – «Група людей, що переживають хронічне почуття самотності» та третій тип був названий як – «Група людей з конфліктною самоідентифікацією».

Зокрема, за допомогою факторного аналізу було досліджено, що факторами, які впливають на формування почуття самотності у людей молодого віку є: «знижений рівень задоволеності життям», «психологічне благополуччя», «фрустрація», «самооцінка», «соціальна дезадаптація» та «ригідність».

Ключові слова: молодь, самотність, психологічне благополуччя, копінг-стратегія, самооцінка.

The article presents a theoretical descriptive analysis of the feeling of loneliness among young people, the results of an empirical study. The feeling of loneliness among young people is a complex psychosocial phenomenon caused by many interrelated factors. Life satisfaction, psychological well-being, level of frustration, low self-esteem, social maladjustment, rigidity are determining factors that affect the strength and expressiveness of this feeling.

It was established that the success of overcoming loneliness depends on the extent to which young men and women are able to choose adequate strategies for overcoming difficult life situations (coping strategies). To overcome this condition, it is necessary to promote the development of positive self-awareness, high self-esteem, the ability to adapt in society and support healthy interpersonal relationships. This is key to reducing feelings of isolation and loneliness. Loneliness of young people is a determinant of personal growth, self-analysis and achievement of inner harmony and peace. At the same time, in most cases, this feeling is accompanied by negative emotions: hostility, melancholy and social isolation, as it is caused by both internal and external factors, such as stress, problems in the family or social networks. With the help of cluster analysis, three types of subjects were established and, taking into account the indicators included in each of them, they received the appropriate names. The first type was named "Group of emotionally mature individuals", the second type – "Group of people experiencing a chronic feeling of loneliness" and the third type was named – "Group of people with conflicting self-identification".

Key words: youth, loneliness, psychological well-being, coping strategy, self-esteem.

Постановка проблеми. Самотність в сучасному світі є складним і багатоаспектним явищем, що впливає на емоційний, мотиваційний, когнітивний і соціальний рівні особи. Її тривалість та інтенсивність залежать від індивідуальних, соціальних чинників, швидких змін у динаміці розвитку суспільства, людської психіки, глобалізацією і поширенням цифрових технологій. Проблеми сучасності, особливо

військові конфлікти, ускладнюють спілкування та змушують значну людей відчувати себе самотніми. Це особливо яскраво ілюструє війна в Україні. Соціальні мережі не дозволяють молодим людям відчувати себе щасливими і реалізованими, особливо, якщо немає підтримки родини, друзів, коханої чи коханого. Питання про вплив самотності на молодь вимагає детального розгляду, зокрема, подальшого

теоретичного та практичного дослідження, розробки заходів сприяння здоровій емоційній регуляції та психологічного благополуччя молоді. Недостатня розробленість теоретичних і прикладних аспектів цієї проблеми потребує інноваційних підходів. Зокрема, є необхідність розробляти програми психологічної підтримки та соціальної адаптації, спрямовану на формування здорових міжособистісних стосунків і підвищення особистісної впевненості. Це дозволить не лише подолати негативні наслідки самотності, але й сприятиме психосоціальному благополуччю молоді, а в довгостроковій перспективі матиме позитивний вплив на суспільство.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та описовий аналіз особливостей прояву почуття самотності у молодих осіб.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі технологічні зміни мають значний вплив на соціальну взаємодію молоді. Це призводить до парадоксу: збільшення кількості контактів не завжди гарантує їх якість. Це може викликати почуття самотності. Найяскравіше самотність проявляється в юності, що пояснюється специфікою та особливостями цього вікового етапу, коли особистість формується, набуває індивідуальності та ідентичності, посилюється прагнення до самопізнання та самоаналізу, виникають труднощі з позитивною самооцінкою. Також відчувається гостра потреба у взаємодії з представниками протилежної статі. Це етап активного самопізнання, під час якого завершується формування самосвідомості і пов'язане з переживанням самотності [1; 3; 4].

Дослідження в цій галузі відіграють важливу роль у створенні стратегій запобігання емоційній відособленості серед молоді. Вітчизняні дослідники пропонують різноманітні методи та підходи подолання самотності – проведення тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, групову терапію та інші форми соціальної підтримки. У рамках таких заходів важливо створювати здоровий психологічний клімат у навчальних закладах [1; 4; 6; 7; 9]. Дослідники виділяються різні види самотності: зовнішня та внутрішня. Зовнішня самотності властива самоізоляція, коли відсутня близька людина, якій можна було б відкритися і довіритися. Внутрішня – є внутрішнім конфліктом особистості. Люди з таким типом часто страждають через низьку самооцінку, не приймають себе і вважають себе нікчемними у порівнянні з іншими. Це змушує їх самостійно обмежувати контакти у спілкуванні з іншими. Вони відчують нестійкість своєї ідентичності, яку можна відновити лише через глибоку рефлексію і внутрішній аналіз.

Переживання самотності в молодому віці супроводжується формуванням нових особистісних якостей. Цей процес є важливим етапом розвитку, а самотність є обов'язковою складовою психоемоційних реакцій у конфліктних ситуаціях. Водночас самотність може виконувати роль стабілізатора або, навпаки, дестабілізатора емоційної сфери молоді. Вона також допомагає розвивати здатність до неза-

лежності від зовнішнього соціального схвалення або контролю [4, с. 48].

Успішність подолання самотності залежить від того, наскільки юнаки та дівчата здатні вибирати адекватні стратегії подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії). Використання активних підходів до вирішення проблем сприяє швидкому й ефективному подоланню відчуття самотності, тоді як уникнення активних дій призводить до погіршення емоційного стану, фізичного здоров'я та появи негативної симптоматики. Дослідниця вважає, що ефективність обраних копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей, ресурсів і здатності до адаптації у складних обставинах. Молодь, яка має достатньо внутрішніх і зовнішніх ресурсів, краще справляється із труднощами, тоді як їх дефіцит ускладнює процес подолання самотності [4, с. 52].

О. Дячок пов'язує явище самотності в молодіжному віці з такими чинниками, як самооцінка, життєва стійкість, рівень задоволеності життям та емоційні навички. Вона виділяє чотири основні типи переживання самотності серед юнаків і дівчат: відсутність самотності – цей тип характеризується низьким рівнем відчуття самотності, помірною залежністю від спілкування, середнім рівнем життєвої стійкості та високою самооцінкою. Конструктивна самотність – передбачає середній рівень переживання самотності, низьку залежність від спілкування, недостатній рівень життєвої стійкості та середню самооцінку. Помірна самотність – має високий рівень загального відчуття самотності, значну залежність від спілкування, низьку життєстійкість і середній рівень самооцінки. Болісно-творчий тип – відзначається високим рівнем самотності, середньою залежністю від соціальних контактів, низькою самооцінкою та недостатньою життєвою стійкістю. Визначення цих типів дозволяє ідентифікувати групи молодих людей, які потребують психологічної підтримки. Особливо уразливими є представники болісно-творчого типу, які найбільше страждають від соціальної ізоляції та нерозуміння оточуючих. Їх відчуження зумовлене глибокими переживаннями, невпевненістю у собі, відсутністю навичок подолання життєвих труднощів, що свідчить про низький рівень життєвої стійкості. Учасники з помірним типом самотності також мають високий рівень загального переживання самотності, слабку життєстійкість і сильну залежність від соціальної взаємодії [7].

Юнацький період життя характеризується посиленням прагнення до взаємодії з оточенням. У цей час у спілкуванні реалізується важлива особистісна риса – довірливість. Основною метою міжособистісного спілкування в цьому віці стає саморозкриття та досягнення взаєморозуміння з іншими. Гаррі Стек Салліван підкреслював, що корені самотності в дорослому віці часто беруть свій початок у дитинстві. Він наголошував на важливості потреби в близьких стосунках з людьми, яка є однією з рушійних сил у житті. Підлітки, які мають недоліки в соціальних навичках через дисфункціональні стосунки з батьками у дитинстві, зазвичай стикаються з труд-

нощами у побудові дружніх відносин з однолітками. Неможливість задовольнити підліткову потребу в інтимності та близькості може стати причиною виникнення глибокого почуття самотності [8].

На окрему увагу заслуговують сімейні чинники, які впливають на формування переживання самотності в юнацькому віці. Юнаки та дівчата зазвичай проживають із батьками й матеріально залежать від них. Відсутність емоційної близькості з батьками, дефіцит турботи та уваги часто призводять до деформації самоставлення та порушення комунікативної сфери. Постійна критика, надмірні вимоги чи брак поваги до особистості дитини формують у неї низьку самооцінку, відчуття власної непотрібності та невпевненості у тому, що вона варта любові. Внаслідок цього молоді люди закриваються в собі, втрачають віру в те, що можуть бути зрозумілими чи прийнятими іншими, більше відчують себе самотніми.

Самотність можна класифікувати за 3 основними критеріями: рівень взаємодії із соціальним світом, тривалість цього стану та походження (причини та фактори, що викликають самотність); відповідно до рівня взаємодії із зовнішнім світом: фізична (просторова) самотність як відсутності контактів з людиною, за винятком віртуальних; комунікативна самотність – людина перебуває серед незнайомих людей і має труднощі у спілкуванні з незнайомцями (під час ділової поїздки або в разі вимушеної міграції, що спостерігається в умовах воєнного стану); емоційна самотність – незважаючи на наявність контактів, людині не вистачає глибоких, довірливих і близьких відносин, особливо інтимних та духовна самотність як відсутність взаєморозуміння на більш глибокому рівні, навіть при наявності регулярного спілкування і емоційних зв'язків з іншими людьми. Також автори окреслюють тимчасову самотність, яка є короткотривалою і, як правило, зумовлена певною подією чи ситуацією. Хронічна ж продовжується тривалий час, часто виникає через нездатність або невміння встановлювати стабільні соціальні зв'язки. Добровільна чи спонтанна самотність – людина вирішує побути сама для особистого розвитку чи відновлення сил, або ж вимушена самотність, що виникає внаслідок зовнішніх обставин, таких як соціальна ізоляція, відчуження через певні життєві події чи обставини.

Важливо розрізнити об'єктивну самотність, що пов'язана з реальною ізоляцією, і суб'єктивну самотність, коли людина відчуває себе відокремленою, навіть перебуваючи серед інших. Іноді особи з достатньою кількістю соціальних контактів можуть відчувати внутрішню самотність, яка виникає через брак емоційної підтримки, слабкі міжособистісні

зв'язки або неможливість знайти когось, хто розділить їхні глибокі переживання.

Класифікацію явища самотності наводить І. Ялом, виділяючи три основні види самотності: самотність всередині людини, міжособистісна та екзистенційна самотність. Ця класифікація підкреслює значення диференціації видів самотності, адже кожен із них має свої специфічні психологічні та соціальні риси, які вимагають індивідуального підходу до аналізу та подолання.

Риси особистості відіграють важливу роль у сприйнятті самотності. Особистісні фактори – низька самооцінка, інтровертність, сором'язливість, тривожність і нейротизм мають тісний зв'язок із рівнем самотності. Водночас, екстраверсія, відкритість, доброзичливість і сумлінність асоціюються з меншим відчуттям самотності. Зауважимо, що самотність є результатом взаємодії між особистісними рисами людини і її соціальним оточенням, а також може бути як наслідком, так і причиною міжособистісних та соціальних труднощів. Самотність може бути каталізатором для особистісного зростання, самоаналізу і досягнення внутрішньої гармонії та спокою. Водночас в більшості випадків це почуття супроводжується негативними емоціями: ворожістю, меланхолією і соціальною замкнутістю, оскільки викликається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, такими як стрес, проблем в сім'ї або соціальних мережах.

У емпіричному дослідженні взяло участь 106 осіб, з них 73 особи жіночої статі та 33 – чоловічої, віком від 18-ти до 35 років. Результати за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюссона дозволяють говорити про середнє значення прояву відчуття самотності у людей молодого віку (табл. 1).

Досліджувані молоді особи демонструють досить низький рівень суб'єктивного відчуття самотності. Мінімальний бал у дослідженні дорівнює 0, що свідчить про те, що деякі респонденти зовсім не відчують самотності, певна частина молодих людей може почуватися емоційно стабільною і соціально інтегрованою, без відчуття ізоляції чи дискомфорту в соціальних взаємодіях. Максимальний бал – 57 – є досить високим показником для цієї шкали, але він не досягає максимального можливого балу, що становить 60. Це вказує на те, що хоча деякі учасники все ж відчують сильну емоційну ізоляцію або відчуженість, цей рівень самотності є винятковим і не відображає загальний стан всіх респондентів. Особи, які отримали такий результат, ймовірно, переживають значні емоційні труднощі, можливо, навіть депресію чи хронічну самотність, що негативно позначається на їхньому психоемо-

Таблиця 1

Описова статистика прояву відчуття самотності у молодих осіб

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Суб'єктивне почуття самотності	106	,00	57,00	19,6132	1,183,503

ційному стані. Середнє значення 19,61 балів є дуже важливим показником для інтерпретації загального рівня самотності серед досліджуваних (більшість респондентів мають помірний рівень самотності). Вони можуть періодично відчувати ізоляцію або недостатню емоційну підтримку, але ці почуття не є постійними і не суттєво впливають на їхнє загальне соціальне і емоційне благополуччя. Вони можуть мати деякі соціальні труднощі, але в цілому підтримують активні зв'язки з оточенням. Молодь в сучасному суспільстві формує активні соціальні зв'язки, користується новітніми комунікаційними технологіями для взаємодії та відчуває себе соціально інтегрованою та адаптованою. Зокрема, молоді люди мають добре розвинені захисні механізми, які дозволяють їм вдало справлятися зі стресовими подіями та підтримувати емоційний стан в балансі. Однак, слід зазначити, що низький рівень суб'єктивного почуття самотності може бути пов'язаний не лише з позитивними чинниками, але й з використанням компенсаторних стратегій. Активна участь у соціальних мережах може бути формою ескапізму, яка дозволяє уникнути труднощі реального життя.

Результати за методикою «Самотність» С. Г. Корчагіної дозволяють говорити про середнє значення прояву відчуття самотності у додаткових аспектах, а саме як соціальна ізоляція чи бажання соціальних зв'язків у людей молодого віку (табл. 2).

Мінімальний бал, який учасники дослідження могли отримати, становить 16. Це значення свідчить про те, що деякі респонденти мають відносно низький рівень самотності або ж не переживають сильно виражену соціальну ізоляцію. Вони можуть відчувати потребу в соціальних контактах, але при цьому не знаходяться в глибокій ізоляції. Максимальний бал – 43 – вказує на те, що деякі молоді люди можуть переживати значну потребу в соціальних зв'язках і, ймовірно, відчують певний рівень соціальної ізоляції, мають труднощі в підтримці стійких соціальних зв'язків або відчують недостатність емоційної підтримки з боку оточуючих. Середнє значення – 27,86 свідчить про те, що в цілому рівень самотності серед молоді знаходиться на середньому рівні, більшість респондентів, хоча і мають бажання соціальних зв'язків, не переживають глибокої соціальної ізоляції, а відчують потребу у взаємодії з іншими людьми. Молодь схильна до пошуку підтримки та

афіліації в соціальних групах, що є важливим для розвитку соціальних навичок і підтримки психоемоційного благополуччя.

Таким чином, досліджувані проявляють неглибоке переживання почуття можливої самотності, тобто їм більш характерне бажання соціальних зв'язків. Це вказує на те, що молодь має високу потребу в афіліації та приналежності до соціальної групи, що є значним чинником для формування нормальної самооцінки та психологічного благополуччя. Також, низький рівень переживання почуття самотності може бути пов'язаний з високим рівнем оптимізму та вірою в майбутнє, які є властивими для молодого віку. Зокрема, сучасна молодь, яка орієнтована на індивідуальне вираження та самореалізацію, в той же час, розвиває соціальні навички та шукає підтримку серед ровесників, прагне до самовираження, взаємодії та взаєморозуміння з іншими людьми (активна участь у соціальних заходах, волонтерство).

Результати за методикою дослідження ступеня узгодженості із собою В. А. Семиченко дозволяють говорити про середнє значення прояву ступеня узгодженості із собою у людей молодого віку (табл. 3).

Мінімальний бал у цій методиці – 100. Молоді люди демонструють відносно високий рівень узгодженості із собою. Тобто, навіть ті, хто отримав найнижчі бали, все одно мають певну свідомість і розуміння своїх сильних та слабких сторін. Це може свідчити про наявність базової самосвідомості, що є важливою складовою психологічного розвитку. Максимальний бал – 140 свідчить про те, що деякі респонденти проявляють високий рівень узгодженості із собою, маючи глибоке розуміння своїх внутрішніх процесів, переконань і цінностей. Вони можуть бути добре обізнаними щодо своїх потреб і здатні ефективно регулювати свої емоції та поведінку в різних життєвих ситуаціях. Середнє значення 126,42 вказує на високий рівень узгодженості із собою серед молоді. Це свідчить, що більшість респондентів мають позитивне і стійке самовідчуття, здатні добре розуміти себе та свої бажання. Вони мають відносно високий рівень самосвідомості, що включає розуміння своїх сильних і слабких сторін, а також здатність працювати над ними для досягнення особистих цілей. Люди з такими результатами, як правило, є більш впевненими у собі та здатні долати труднощі життя, зберігаючи позитивний емоційний стан.

Таблиця 2

Описова статистика прояву відчуття самотності молодих осіб у додаткових аспектах

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Почуття самотності у додаткових аспектах: соціальна ізоляція/бажання соціальних зв'язків	106	16,00	43,00	27,8585	507,738

Таблиця 3

Описова статистика прояву ступеня узгодженості із собою у людей молодого віку

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Ступінь узгодженості із собою	106	100,00	140,00	126,4151	1,061,793

**Описова статистика прояву когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя
у людей молодого віку**

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Задоволеність власним життям	106	11,00	32,00	23,0000	481,664
Невдоволеність собою та розчарування в житті	106	6,00	29,00	20,4528	455,471
Задоволеність відносинами з іншими	106	13,00	33,00	24,1792	436,828
Загальний рівень задоволеності життям	106	5,00	42,00	26,6226	755,608

Отже, досліджувані демонструють високий показник ступеня узгодженості із собою. Отримані дані свідчать про значний прояв самосвідомості у молоді, розуміння власних переваг та недоліків, над якими варто працювати. Досліджувані демонструють стратегії саморегуляції, які працюють та дозволяють їм вдало долати життєві труднощі, підтримуючи психологічне благополуччя. Крім того, молодим людям властива самоповага та впевненість у власних силах. Ці дозволяють їм швидко пристосуватись до змін і досягати поставлених цілей. Зокрема, завдяки високому показнику ступеня узгодженості з собою досліджувані проявляють ефективні механізми саморегуляції та копінг-стратегій, що дозволяють їм вдало пристосуватись до стресових ситуацій та підтримувати психологічне благополуччя. Високий рівень внутрішнього локусу контролю допомагає розвинути адаптивні механізми та дозволяє молодим людям ефективно досягати бажаного у динамічному соціокультурному середовищі.

Результати за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (Косб-3)» О. Калюк та О. Савченко дозволяють говорити про середнє значення прояву когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя у людей молодого віку (табл. 4).

Почуття самотності у молодих людей є складним психосоціальним явищем, яке зумовлено багатьма взаємопов'язаними факторами. Задоволеність життям, психологічне благополуччя, рівень фрустрації, низька самооцінка, соціальна дезадаптація, ригідність є визначальними чинниками, які впливають на силу і вираженість цього почуття. Для подолання цього стану необхідно сприяти розвитку позитивної самосвідомості, високої самооцінки, здатності до адаптації в суспільстві та підтримки здорових міжособистісних стосунків. Це є ключем до зменшення почуття ізоляції та самотності. Згідно з результатами

проведеного емпіричного дослідження, було підтверджено, що почуття самотності серед молоді є багатограним явищем, яке залежить від численних соціальних, психологічних та індивідуальних факторів.

Висновки. Феномен самотності – складне і багатогранне явище, що включає як деструктивні, так і конструктивні симптоми. Почуття самотності в молодому віці може бути пов'язане з процесом становлення людиною, набуттям ідентичності, розвитку самооцінки і пошуку свого місця в світі. Психологічні фактори, що впливають на прояв самотності, багатогранні і охоплюють особистісні особливості, емоційні і когнітивні аспекти, соціально-психологічні умови і адаптивні характеристики. Самотність тісно корелює з низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, фрустрацією і ригідністю мислення. Це також може бути викликано розбіжностями в соціальних очікуваннях, недовірою до людей, незадоволеністю якістю міжособистісних відносин і життя. Адаптивні особливості, такі як нездатність будувати відносини і надмірна залежність від схвалення оточуючих, ускладнюють формування стабільних соціальних зв'язків і підвищують ризик ізоляції – всі ці фактори часто діють комплексно, посилюючи взаємний вплив і створюючи «замкнене поле самотності» і є причиною і наслідком психологічного дискомфорту.

Узагальнення цих факторів дозволяє краще зрозуміти природу самотності і визначити шляхи його запобігання і подолання, особливо шляхом розвитку емоційної зрілості, соціальних навичок, підтримки психологічного благополуччя і створення сприятливого соціального середовища.

Перспективи дослідження вбачаємо у дослідженні чинників самотності різних вікових груп в умовах війни та окреслення програми психоедукаційної, психопрофілактичної роботи та психокорекції з метою психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Аршава І. Ф. Психологічна специфіка самотніх молодих осіб. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. Вип. 2. С. 47-52.
- Аршава І.Ф., Монахович Д.Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. Modern scientific researches, 2020. № 14(3). С. 96-101.
- Берюшова А. В. Поведінкові прояви самотності в юнацькому віці: матеріали наук.-практ. конф. «Теорія і практика сучасної науки». (м. Чернівці, 24-25 листопада 2017 р.). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 60-62.
- Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування». Вип. 25 (54). 2023. С. 44-55.
- Гуйван К.А. Переживання самотності у студентському віці. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: 2023 р: матеріали X Всеукр. наук. конф., 27–28 квітня 2023 р. Суми, 2023. С. 349–353.
- Гудзь Т.О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці. Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С.21–24.

7. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. № 6 (27), 2020. С. 23-31.
8. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці: *Психологія*, 2014. 102-110 с.
9. Корчук В., Колеватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2021. Випуск 37. С. 50-56.