

СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ СВОБОДИ, СПРИЧИНЕНИХ ПОШИРЕННЯМ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Губа Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9582-4373
guba.natalya02@gmail.com*

Мосол Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9355-5192
nmosol.spp@gmail.com*

Світла К. І.

*магістр спеціальності «Психологія»
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-7413-5261
ksvetlaya450@ukr.net*

Ключові слова: самотність, емоційний дискомфорт, психічна напруга, підлітки, самодопомога, ресурси особистості, пандемія COVID-19.

Стаття присвячена дослідженню феномену самотності в контексті пандемії COVID-19. Результати дослідження демонструють наслідки пандемії для психічного здоров'я підлітків. Слід зазначити, що такі кризові ситуації, як пандемія COVID-19, ставлять молодь перед багатосистемними викликами та часто мають каскадні наслідки.

Запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню хвороби COVID-19 призвели до виникнення ряду вимог, що створюють умови обмеження свободи та призводять до наростання психологічної напруги та емоційного дискомфорту, які виступають факторами розвитку переживання самотності.

Результати проведеного емпіричного дослідження демонструють значне зростання рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків з періоду запровадження постанови «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2».

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що більшості підлітків властиві негативні уявлення щодо самотності та схильність шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнення ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або болючими переживаннями, що є свідченням нездатності представників зазначеної вікової групи знаходити ресурси в ситуаціях усамітнення та відсутності позитивних емоцій у зв'язку з усамітненням.

Також було здійснено апробацію онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM». Цей ресурс було розроблено в рамках реалізації у Запорізькому Національному університеті проєкта «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії»/ «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic», підтриманого Програмою Британської Ради «Активні Громадяни». Результати використання онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» дають підстави зробити висновок про його ефективність та результативність.

SUBJECTIVE FEELINGS OF LONELINESS IN CONDITIONS OF RESTRICTION OF FREEDOM CAUSED BY THE SPREAD OF THE COVID-19 PANDEMIC

Guba N. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
guba.natalya02@gmail.com
orcid.org/0000-0002-9582-4373*

Mosol N. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9355-5192
nmosol.spp@gmail.com*

Svetla K. I.

*Master of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7413-5261
ksvetlaya450@ukr.net*

Key words: *loneliness, emotional discomfort, mental stress, adolescents, self-help, personal resources, COVID-19 pandemic.*

The article is devoted to the study of the phenomenon of loneliness in the context of the COVID-19 pandemic. The results of the study demonstrate the effects of the pandemic on the mental health of adolescents. It should be noted that crises such as the COVID-19 pandemic force young people to face multi-system challenges and often have a cascading effect.

The introduction of restrictive anti-epidemic measures to prevent the spread of COVID-19 has led to several requirements that create conditions of restriction of freedom and lead to increased psychological stress and emotional discomfort, which are factors in the development of loneliness.

The results of our empirical study indicate a significant increase in the level of subjective feelings of loneliness among adolescents since the implementation of the Resolution “On the establishment of quarantine and the introduction of restrictive anti-epidemic measures to prevent the spread in Ukraine of acute respiratory disease COVID-19 caused by coronavirus SARS-CoV-2”.

The data of the study allow us to conclude that most adolescents have negative

perceptions of loneliness and the tendency to seek communication at any cost to avoid situations of loneliness associated with discomfort or unpleasant experiences, which indicates the inability of representatives of this age group to find resources in situations of solitude and lack of positive emotions in connection with loneliness.

The online resource of psychological help “3D SAM” has been probated. This resource was developed as part of the Zaporizhzhya National University project “Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic”, supported by the British Council Program “Active Citizens”. The results of using the online psychological help resource “3D SAM” give grounds to conclude about its effectiveness and efficiency.

Постановка проблеми. Поширення пандемії COVID-19 різко змінило життя кожної людини, українці не стали виключенням. Кабінет Міністрів України від 9 грудня 2020 року прийняв постанову «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [1]. Відповідно до постанови було запроваджено обмежувальні протиепідемічні заходи, відповідно до яких кожній людині було пред’явлено певні вимоги, які створюють умови обмеження свободи.

Категорія свободи є багатоаспектною і багатозначною. Свобода – це загальнолюдська цінність, джерелом якої є природа людини. У філософських словниках під свободою розуміється одна з характеристик людини, яка полягає в тому, що вона може діяти або не діяти з власної волі, не детермінувшись обставинами, це «можливість вибирати за своїм бажанням і відповідно до власної волі форми життєдіяльності, усвідомлюючи їх наслідки і свою відповідальність за зроблений вибір» [2].

Водночас, за даними психологічних досліджень, простежується глобальна тенденція до зростання рівня самотності. Кожна людина розуміє самотність, виходячи з особистого сприйняття та переживання даного феномену, що зумовлює актуальність та необхідність дослідження суб’єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19.

У контексті глобальних подій останніх років питання самотності, її ролі та наслідків вимагає уважного ставлення дослідників. Звернемося до аналізу психологічних досліджень у цій площині. Так, К. Скороходько й Р. Попелюшко зробили вагомий внесок у розгляд питання психологічних особливостей самотності; у роботах Л. Пепло, О. Долгінової, Р. Вейса та інших дослідників висвітлювались трактування поняття «самотність»; визначення змісту та чинників самотності особистості можемо зустріти у працях І. Кона, Б. Мораша й Н. Куніциної.

Такі вчені, як В. Бедан, Н. Романова, С. Вербицька та С. Трубінова, велику увагу приділяли дослідженню самотності в контексті соціально-психологічних особливостей. К. Абульханова-Славська, Ж. Пузанова, В. Куніцина вивчали самотність в контексті спілкування. Багато вчених вивчали самотність в контексті сімейних відносин, серед них вагомий внесок в розробку проблематики зробили О. Яхонтова та А. Рубінов.

Велику роль вивченню самотності в контексті особливостей підліткового, юнацького та літнього віку приділяли О. Долгінова, О. Наумова та І. Слободчиков. Аналіз проявів феномену самотності в екстремальних умовах можна знайти в дослідженнях С. Юрських і В. Лебедева.

Мета статті – представити результати теоретико-емпіричного дослідження суб’єктивного почуття самотності серед підлітків в умовах обмеження свободи, впроваджених задля запобігання поширенню хвороби COVID-19.

Результати дослідження. Мета та завдання теоретико-емпіричного дослідження передбачали на теоретичному рівні систематизацію та впорядкування основних положень в площині вивчення феномену самотності, системний аналіз та синтез, узагальнення різних підходів до досліджуваної проблеми. На емпіричному етапі у дослідженні були використані «Методика суб’єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона [13] та «Диференціальний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтєва [14].

Теоретичний аналіз проблеми показав, що в психології існує велика кількість наукових поглядів щодо пояснення феномену самотності, які, своєю чергою, зумовлюють виникнення різноманітних підходів до його визначення.

У психологічному словнику самотність визначається як один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан і психічне здоров’я людини, «стан людини, що знаходиться в змінених/незвичних умовах ізоляції від інших людей» [3, с. 449]. В іншому контексті самотність визначається як емоційний стан, пов’язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв’язків з людьми та зі

страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції [4].

В. Малімон зазначає, що в наш час самотність набуває глобального характеру, виступає одним із мегатрендів сьогодення і має як позитивні (створює простір для самоактуалізації, дає змогу вести більш насичене соціальне, культурне та сексуальне життя), так і негативні сторони (може мати негативні наслідки для фізичного, психічного й духовного здоров'я людини). Слід підкреслити, що переживання самотності може розглядатися як можливість ширшого бачення старих проблем, формування нових стратегій життя, що сприяє прийняттю рішення про вибір у напрямі самовдосконалення і зміни життєвої ситуації або відмову від змін [5].

Аналіз психологічної літератури феномену самотності дозволяє узагальнити погляди на самотність таким чином: самотність виникає із загальнолюдської потреби належати; самотність і належність є важливими конструктами соціального благополуччя та психічного здоров'я; самотність і належність є полюсами континууму [6].

Ізоляцію можемо тлумачити як результат авторитарних дій спільноти відносно індивіда чи групи людей або акт, який здійснюється самим індивідом під тиском життєвих обставин чи своїх міркувань та уявлень про них (самоізоляція).

За визначенням Є. Заворотних, ізоляція – це вимушений фізичний (просторовий) стан, що робить неможливим (частково або повністю) контакти з іншими людьми, крайній ступінь відособлення людини від суспільства [4].

Від 9 грудня 2020 р. Кабінетом Міністрів України було прийнято постанову «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [1]. Відповідно до постанови кожна людина, яка мешкає на території України, зустрілась з новою реальністю, яка передбачала протиепідеміологічні обмеження, які, у свою чергу, створили умови обмеження свободи. Слід зазначити, що з умовами обмеження свободи, спричиненими поширенням пандемії COVID-19, зустрілась абсолютно кожна людина, незважаючи на рівень епідемічної небезпеки.

Дотримання соціальної дистанції та носіння засобів індивідуального захисту, зокрема респіраторів або захисних масок, що закривають ніс та рот, дотримання умов самоізоляції – це одні з головних вимог, що висуваються до кожної людини. Однак зазначені вимоги ускладнюють та погіршують невербальне спілкування, що породжує емоційну відгородженість та психологічну напругу.

Емоційний дискомфорт та психічна напруга виступають рушійними силами в розвитку переживання самотності. Так, Н. Олейник розглядає переживання самотності як системне утворення і особливу форму суб'єктивного відображення свого положення у системі «Я-інші», який виражається в таких компонентах [7]:

- когнітивний компонент, що відображається в уявленні людини про переживання самотності та сприйнятті себе як суб'єкта, що може проявлятися у двох формах: відособлення або ідентифікації;

- емоційний компонент, тобто емоційна оцінка та прийняття чи неприйняття власних переживань;

- поведінковий компонент, який проявляється у ступені активності людини в різних формах міжособистісної взаємодії;

- мотиваційно-вольовий компонент, спрямований на здійснення стимулюючої функції, яка містить комплекс мотивів та вольових дій особистості, що виникають в певних формах прояву переживання стану самотності. Перша форма прояву виступає фактором самоактуалізації особистості, яка полягає в мобілізації її ресурсів з метою пошуку можливостей використання ситуації самотності заради саморозуміння, самовдосконалення та особистісного зростання. Друга форма, навпаки, полягає в демобілізації ресурсів особистості, що супроводжується негативними емоціями, почуттями та загальним станом [8].

Отже, запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню хвороби COVID-19 висуває до кожної людини низку вимог, що створюють умови обмеження свободи, які провокують наростання психологічної напруги та емоційного дискомфорту, що виступають факторами розвитку переживання самотності.

Інтерес до вивчення проблеми суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, зумовлений також результатами сучасних досліджень, котрі демонструють збільшення кількості осіб, що відчувають себе самотньо на тлі пандемії COVID-19.

Згідно з доповіддю Об'єднаного дослідницького центру Європейської комісії – Joint Research Center (JRC) of the European Commission, пандемія COVID-19 посилила проблему самотності в ЄС. За результатами досліджень, проведених JRC, частка респондентів, які відчували себе самотніми, подвоїлась після спалаху COVID-19. Також зафіксовано, що саме молоді люди були більш вразливою категорією [9]. Таких висновків дійшли й такі науковці, як С. Lee, J. Cadigan, & I. Rhew (2020), чіє дослідження демонструє збільшення рівня самотності серед підлітків та молоді з початку пандемії COVID-19 [10]. Нашої уваги

заслужують й інші психологічні дослідження (S Branje, & A. Morris, 2021; C. Christ, & J. Gray, 2022), які відзначають тенденцію до зростання рівня самотності саме серед підлітків [11; 12]. Також під час пандемії багато підлітків відчували більше депресивних симптомів і негативного впливу, посилення самотності, вищий рівень вигорання та зниження соціальних зв'язків і залучення [11].

Звіт JRC демонструє, що обмеження пересування та заходи соціального дистанціювання, прийняті для стримування поширення вірусу, викликали громадські обговорення щодо ненавмисних побічних ефектів таких положень, зокрема, деякі побоюються, що самотність може мати наслідки ще довго після того, як вірус відступить [9].

Емпіричне дослідження суб'єктивного почуття самотності серед підлітків в умовах обмеження свободи, впроваджених задля запобігання поширенню хвороби COVID-19, нами було проведено протягом 2021 р. (n= 76).

Вивчення *суб'єктивного відчуття самотності* відбувалося двічі з метою оцінки та порівняння рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків до впровадження вимог, що створюють умови обмеження свободи, спричинених поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, та під час їх функціонування. Нижче представимо результати, отримані в ході дослідження (таблиця 1).

Отже, бачимо, що рівень суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків із запровадженням обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19 помітно виріс. На 7,9 % збільшилась чисельність осіб з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Доля осіб із середнім рівнем самотності збільшилась на 13,1 %. При цьому кількість осіб, яка мала низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, значно знизилась: з 34 до 18 осіб, що становить 21% від загальної кількості опитуваних.

Емпіричне вивчення *самотності* передбачало дослідження ставлення підлітків до самотності

під час функціонування вимог, прийнятих від 9 грудня 2020 р. в постанові «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [1].

Відповідно до поглядів Є. Осіна та Д. Леонтьєва, прийняття самотності як екзистенційного факту відкриває людині можливість цінувати ситуації усамітнення та використовувати їх як ресурс для особистісного зростання та аутокомунікації, в той час як неприйняття або страх самотності, навпаки, призводить до постійного пошуку соціальних контактів та запобігання ситуацій усамітнення, що так само стає перешкодою для зустрічі людини із самою собою та особистісного зростання [15]. Отримані результати представлені в таблиці 2.

На основі представлених даних бачимо, що більшість підлітків (46,1%), мають високі бали за шкалою «Залежність від спілкування», що свідчить про їхнє негативне уявлення щодо самотності та схильність шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнення ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або болючими переживаннями. При цьому за шкалою «Позитивна самотність» більшість осіб, а саме 47,4%, мають низькі бали, які вказують на нездатність підлітків знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення та відсутність позитивних емоцій у зв'язку з усамітненням.

Такі результати спонукали нас до реалізації програми психологічної допомоги, а саме до апробації онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» [16], який був розроблений в рамках реалізації у 2021 році у Запорізькому Національному університеті проєкта «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії»/ «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic». Вправи та методики, запропоновані на ресурсі «3D CAM», були розроблені психологами з метою допомогти людям

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків до впровадження вимог, що створюють умови обмеження свободи, спричинених поширенням COVID-19, та під час їх функціонування

№	Рівень самотності	До впровадження вимог		Під час функціонування вимог	
		Кількість Осіб	% від загальної кількості опитуваних	Кількість осіб	% від загальної кількості опитуваних
1	Низький рівень	34	44,7%	18	23,7%
2	Середній рівень	23	30,3%	33	43,4%
3	Високий рівень	19	25%	25	32,9%

Таблиця 2

Показники за диференціальним опитувальником переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтєва (ДОПО-3)

Назва шкали	Назви субшкал, сума яких формує шкалу	Високі бали за шкалою		Середні бали за шкалою		Низькі бали за шкалою	
		К-ть осіб	К-ть осіб у %	К-ть осіб	К-ть осіб у %	К-ть Осіб	К-ть осіб у %
Загальна самотність	Ізоляція; Переживання самотності; Відчуження	25	32.9%	34	44,7%	17	22,4%
Залежність від спілкування	Дисфорія самотності; Самотність як проблема; Потреба в компанії	35	46.1%	15	19,7%	26	34,2%
Позитивна самотність	Радість усамітнення; Ресурс усамітнення	28	36.8%	12	15,8%	36	47,4%

у стресових ситуаціях, коли виникають почуття тривожності, самотності та депресії [16].

Для вивчення ефективності розробленого онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» підлітки були розподілені на дві групи: контрольну (37 осіб) та експериментальну (39 осіб). Показники суб'єктивного почуття самотності серед підлітків в контрольній та експериментальній групі представлені в таблиці 3.

Отже, в експериментальній групі 9 осіб (23,1%) мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, 17 осіб (43,6%) – середній рівень та 13 осіб (33,3%) мають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Після поділу підлітків на контрольну та експериментальну групу учасники експериментальної групи (39 учасників) були долучені до роботи

з онлайн-ресурсом психологічної допомоги «3D CAM» [16].

Через 4 місяці після проходження експериментальною групою занять на онлайн-ресурсі психологічної допомоги «3D CAM» було повторно виміряно рівень суб'єктивного відчуття самотності як в експериментальній, так і в контрольній групі (таблиця 4).

Як бачимо, в контрольній групі, учасники якої не зазнали психокорекційного впливу, показники рівня суб'єктивного відчуття самотності змінилися незначно: на 5,3% зменшилась кількість осіб з низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності, в той час як на 2,6-2,7% збільшилась кількість осіб із середнім та високим рівнем.

Особливої уваги заслуговують показники експериментальної групи, учасники якої протягом

Таблиця 3

Показники суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків контрольної та експериментальної групи

№	Рівень самотності	Контрольна група		Експериментальна група	
		Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні
1.	Низький рівень	9	24.3%	9	23.1%
2.	Середній рівень	16	43.3%	17	43.6%
3.	Високий рівень	12	32.4%	13	33.3%

Таблиця 4

Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності в контрольній та експериментальній групі через 4 місяці

№	Рівень самотності	Контрольна група		Експериментальна група	
		Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні
1	Низький рівень	7	19%	10	25,7%
2	Середній рівень	17	45.9%	22	56.4%
3	Високий рівень	13	35.1%	7	17.9%

4 місяців виконували спеціальні вправи та техніки, представлені на онлайн-ресурсі психологічної допомоги «3D CAM». Серед підлітків даної групи показники рівня суб'єктивного відчуття самотності зазнали значних змін, а саме: на 15,4% зменшилась кількість осіб, які мали високий рівень суб'єктивного відчуття самотності. При цьому на 2,6% збільшилась кількість осіб з низьким рівнем. Відповідно, кількість осіб, що має середній рівень суб'єктивного почуття самотності, збільшилась на 12,8%.

На основі отриманих нами результатів ми можемо зробити висновок, що показники рівня суб'єктивного відчуття самотності значно знизились серед тих підлітків, які належали до експериментальної групи та брали участь у проходженні курсу самопомоги «3D CAM». Це свідчить про ефективність онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM», розробленого в рамках проекту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії»/ «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic».

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що сучасне суспільство потребує розробки дієвих, ефективних засобів корекції проблем самотності, програм психологічної допомоги та спеціалізованих ресурсів, спрямованих на зниження рівня суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19.

Висновки. Результати здійсненого теоретико-емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що самотність розглядається як багатогранний соціально-психологічний феномен, як складний процес взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційно-вольових та поведінкових

складових, який залежно від особливостей сприйняття може розглядатися як проблема, яку потрібно вирішувати або як рушійна сила розвитку й самореалізації особистості.

Результати досліджень у цьому питанні демонструють наслідки пандемії для психічного здоров'я підлітків. Слід зазначити, що пандемії, такі як COVID-19, ставлять молодь перед багатосистемними викликами та загрозами, які часто мають каскадні наслідки.

Емпіричне дослідження підтвердило тенденцію до зростання суб'єктивного почуття самотності підлітків із моменту запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19. При цьому більшість підлітків має негативне уявлення щодо самотності, ця вікова група схильна шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнення ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або болючими переживаннями. Відповідно, в них відсутні позитивні емоції у зв'язку з ситуаціями усамітнення, що пов'язано з їх нездатністю знаходити в них ресурс.

Апробація онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM», який було розроблено в Запорізькому національному університеті в рамках проекту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії» / «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic», засвідчила його ефективність. Здійснене дослідження дозволяє зробити висновок про важливість надання своєчасної психологічної допомоги та необхідність розробки та впровадження ефективних засобів корекції для підлітків та молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Постанова «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/KP201236?an=6>
2. Короткий словник філософських термінів. URL: http://ni.biz.ua/6/6_12/6_126457_kratkiy-slovar-filosofskih-terminov.html
3. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
4. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 319 с.
5. Malimon, V. (2019). Phenomenon of loneliness: from feeling to life strategy. *Visnyk of the Lviv University*, (24), 55–61. URL: <http://doi.org/10.30970/2307-1664.2019.24.7>
6. Lim, M. H., Allen, K.-A., Furlong, M. J., Craig, H., and Smith, D. C. (2021). Introducing a dual continuum model of belonging and loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 81–86. URL: <http://doi.org/10.1080/00049530.2021.1883411>
7. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83–86.
8. Олейник Н.О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2017. № 1. С. 94–99.

9. Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D'hombres, B., Pasztor, Z. and Tintori, G., Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data, EUR 30765 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, ISBN 978-92-76-40246-6. URL: <http://doi.org/10.2760/28343>, JRC125873
10. Lee, C. M., Cadigan, J. M., and Rhew, I. C.. (2020). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714–717. URL: <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
11. Christ, C. C., and Gray, J. M. (2022). Factors contributing to adolescents' COVID-19-related loneliness, distress, and worries. *Current Psychology*. URL: <http://doi.org/10.1007/s12144-022-02752-5>
12. Branje, S., and Morris, A. S.. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 486–499. URL: <http://doi.org/10.1111/jora.12668>
13. Диференціальний опитувальник переживання самотності Д. Леонт'єва, Є. Осіна. URL: <https://psytests.org/interpersonal/dopo3k.html>
14. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
15. Солодчук С.Є. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції. *Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тез за матеріалами наукового круглого столу on-line, (on-line, 24 квітня 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 77–80.
16. Губа Н.О., Мосол Н.О., Пономаренко О.В., Світла К.І., Хрищанович Д.А. Суб'єктивне почуття самотності студентської молоді в умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*, 2021. № 2. С. 24–32.

REFERENCES

1. Resolution “On the establishment of quarantine and the introduction of restrictive anti-epidemic measures to prevent the spread in Ukraine of acute respiratory disease COVID-19 caused by coronavirus SARS-CoV-2” dated December 9, 2020 No.1236. Retrieved from <https://ips.ligazakon.net/document/KP201236?an=6> [in Ukrainian].
2. Korotkyi slovnyk filozofskykh terminiv [A Brief Glossary of Philosophical Terms]. Retrieved from http://ni.biz.ua/6/6_12/6_126457_kratkiy-slovar-filozofskih-terminov.html [in Ukrainian].
3. Shapar V.B. (2007). *Suchasnyi tlumachnyi psykholohichniy slovnyk [Modern Explanatory Psychological Dictionary]*. Kharkiv: Prapor. 640 s. [in Ukrainian].
4. Bedan, V.B. (2018). Individualno-typolohichni osoblyvosti skhylnosti osobystosti do perezhyvannya samotnosti [Individual-typological peculiarities of a personality's propensity to experience loneliness]. *Candidate's dissertation*, Odesa [in Ukrainian].
5. Malimon, V. (2019). Phenomenon of loneliness: from feeling to life strategy. *Visnyk of the Lviv University*, (24), 55–61. <http://doi.org/10.30970/2307-1664.2019.24.7>
6. Lim, M. H., Allen, K. A., Furlong, M. J., Craig, H., & Smith, D. C. (2021). Introducing a dual continuum model of belonging and loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 81–86. <http://doi.org/10.1080/00049530.2021.1883411>
7. Oleinyk, N.O. (2015). Vnutrishnia orhanizatsiia perezhyvannya samotnosti [The internal organization of the experience of loneliness. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 3(69), 83–86 [in Ukrainian].
8. Oleinyk, N.O. (2017). Osoblyvosti orhanizatsii struktury perezhyvannya samotnosti v doslidzhuvanykh iz riznym rivnem samotnosti [Peculiarities of the organization of the structure of the experience of loneliness in the subjects with different levels of loneliness]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*, 1, 94–99 [in Ukrainian].
9. Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D'hombres, B., Pasztor, Z., & Tintori, G. (2021). Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data. *Joint Research Centre*. <http://doi.org/10.2760/28343>
10. Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714–717. <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
11. Christ, C. C., & Gray, J. M. (2022). Factors contributing to adolescents' COVID-19-related loneliness, distress, and worries. *Current Psychology*. <http://doi.org/10.1007/s12144-022-02752-5>
12. Branje, S., and Morris, A. S.. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 486–499. <http://doi.org/10.1111/jora.12668>

13. Dyferentsialnyi opytuvalnyk perezhyvannia samotnosti D. Leontieva, Ye. Osina [Differential questionnaire of loneliness experience by D. Leontiev, E. Osina]. Retrieved from <https://psyttests.org/interpersonal/dopo3k.html> [in Russian].
14. Romanovska, D.D. (2014). *Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty* [Prevention of Post-Traumatic Stress Disorder: Psychological Aspects]. Chernivtsi: Tekhnodruk. 133 s. [in Ukrainian].
15. Solodchuk S. Ye. Samotnist yak resurs osobystosti v umovakh izoliatsii [Loneliness as a resource for the individual in isolation]. *Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti: zbirnyk tez za materialamy naukovo-hruhloho stolu on-line (on-line, 24 kvitnya 2020.). Kyiv, 2020.* S. 77-80. [in Ukrainian].
16. Guba, N.O., Mosol, N.O., Ponomarenko, O.V., Svitla, K.I., & Khryshchanovych, D. A. (2021). Subiektyvne pochuttia samotnosti studentskoi molodi v umovakh samoizoliatsii pid chas pandemii COVID-19 [Subjective feeling of loneliness of student youth in the conditions of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2, 24–32 [in Ukrainian].