

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-30>

УДК 159.923

Олена КОСЬЯНОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
<https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>
e-mail: olenakosyanova@gmail.com

Тетяна ЛАЗОРЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент
<https://orcid.org/0000-0002-0416-4104>
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

САМОТНІСТЬ ТА САМООБМАН ОСОБИСТОСТІ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Стаття присвячена дослідженню самотності та самообману особистості, як детермінантів переживання життєвої кризи. У статті розглядаються різні профілі переживання кризи серед респондентів, їх психологічні характеристики та взаємозв'язки між емоційним дисбалансом, песимізмом, негативними емоціями, демобілізацією, опозиційними реакціями, негативним образом себе та самообманом. Основні результати дослідження показують, що респонденти з високим рівнем самотності, емоційного дисбалансу, песимізму, негативного оцінювання подій, демобілізації, опозиційних реакцій та дезорганізації частіше вдаються до самообману. Самообман допомагає зменшити стрес, уникнути болісних істин і підтримувати ілюзії контролю. Однак, у довгостроковій перспективі самообман може призводити до погіршення психічного здоров'я та ускладнення процесу подолання життєвих криз. Отримані дані підкреслюють важливість розробки програм підтримки для покращення психологічного благополуччя та соціальної інтеграції. Це може бути корисним для подальшого планування та впровадження психокорекційних програм, спрямованих на підтримку досліджуваних у подоланні кризових ситуацій.

Ключові слова: самотність, самообман, кризовий профіль особистості, емоційний дисбаланс, песимізм, негативні емоції, демобілізація, опозиційні реакції, негативний образ себе.

Olena KOSIANOVA, Tetyana LAZORENKO
South Ukrainian National Pedagogical University

LONELINESS AND SELF-DECEPTION OF PERSONALITY AS DETERMINANTS OF SURVIVING A LIFE CRISIS

The article is devoted to the study of loneliness and self-deception in personality as determinants of experiencing a life crisis. It examines various profiles of crisis experience among respondents, their psychological characteristics, and the interrelations between emotional imbalance, pessimism, negative emotions, demobilization, oppositional reactions, negative self-image, and self-deception. The main findings indicate that respondents with high levels of emotional imbalance, pessimism, negative event evaluation, demobilization, oppositional reactions, and disorganization are more likely to engage in self-deception. Self-deception serves

as a mechanism to reduce stress, avoid painful truths, and maintain an illusion of control. However, in the long term, self-deception can lead to deteriorating mental health and complicate the process of overcoming life crises. It has been analyzed that individuals who frequently experience negative emotions tend to have a negative self-perception and experience increased levels of loneliness. Negative emotions can reduce motivation for social interaction, leading to isolation. It has been proven that subjects with high levels of emotional imbalance, pessimism, negative appraisal of events, demobilization, oppositional reactions, and disorganization are more likely to resort to self-deception. Self-deception helps reduce stress, avoid painful truths, and maintain the illusion of control. Individuals with a negative self-image, high levels of loneliness, and various types of loneliness are also more likely to resort to self-deception. The obtained data highlight the importance of developing support programs to improve psychological well-being and social integration. These findings can inform the planning and implementation of psychocorrectional programs aimed at assisting individuals in coping with crisis situations.

Keywords: loneliness, self-deception, personality crisis profile, emotional imbalance, pessimism, negative emotions, demobilization, oppositional reactions, negative self-image.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Соціальна ізоляція та самотність були нагальними проблемами ще до пандемії, але останні тенденції свідчать про потенційне розширення цієї кризи в галузі охорони здоров'я. Самотність набуває свого поширення, як проблема громадського здоров'я, що значною мірою корелює з психічним здоров'ям та рівнем смертності [8].

Зростаюча кількість досліджень спрямовані на визначення методів діагностики цього стану та надання психологічної допомоги. З цією метою необхідно вдосконалити правдоподібний опис або визначення самотності. Науковцями завжди створювались спроби визначити поняття самотності (З. Фрейд, К. Роджерс, Г. Салліван, В. Франкл, Е. Фромм та ін.), представити її змістовні ознаки (Д. Гірвельд, К. Мустакас, А. Хараш та ін.), розкрити причини її виникнення та шляхи усунення (Р. Вайс, У. Садлер, Т. Джонсон та ін.).

Аналіз цих та інших робіт показав, що серед фахівців відсутня узгодженість у вищезазначених питаннях. Труднощі, що виникають у феноменологічному описі самотності, перш за все, можуть бути пояснені суб'єктивністю сприйняття її психологічного значення, яке розкривається в особливостях її переживання конкретною людиною. Вони супроводжуються відповідними системами вимірювання, такими як шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (Р. Хейс, М. ДіМаттео).

Історично склалося так, що дослідники розглядали самотність як екзистенціальне (Б. Міюскович) або політичне поняття (Х. Арендт). Лише зовсім недавно вони сформулювали цей стан як проблему психічного здоров'я (Д. Пауер, Л. Долезал, Т. Робертс, Д. Крюгер).

Отже, огляд теоретичних підходів до самотності ґрунтується на короткому викладі психологічних концепцій.

Так, у сучасних психологічних дослідженнях багато науковців представляють самотність як уявну невідповідність між бажаними і доступними соціальними зв'язками (Ф. Манн, Д. Терхун, А. Аль-Шихабі, С. Джонсон, 2020; с. 839). Певні дослідження пов'язують стан самотності та соціальної ізоляції (Г. Тейлор, Т. Куджо, Ф. Бу та М. Лім) і пов'язують їх вплив на результати здоров'я. Групи дослідників (Г. Крайг, В. Пузько, У. Садлер та ін.) вказують на те, що явище самотності сприймається людьми як негативний стан, який потребує певних заходів з його уникання.

Крім того, у працях, присвячених психології розвитку (Г. Крайг, Б. Миюскович, А. Хараш), наголошується на позитивному значенні переживання самотності у певні періоди життя для подальшого гармонійного розвитку особистості. Дослідниками встановлено, що людина, яка пережила самотність в юності, стає самодостатньою зрілою особистістю, здатною до самореалізації. Зокрема в підлітковому віці виникає прагнення до самоти, що дозволяє усвідомити себе, підготуватися до майбутніх відчуттів закоханості і любові, які можуть сприйматися тільки наодинці з собою.

Дослідження в'єтнамських психологів виявило значущі взаємозв'язки між самотністю, самооцінкою та обманом: досліджувані, які відчували вищий рівень самотності та нижчу самооцінку, частіше вдавалися до обману [11].

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідження проблематики самотності та самообману особистості та переживання життєвої кризи представлені в працях таких науковців Дж. Качіуппо [8], З. Фрейд, К. Роджерс, Г. Салліван, В. Франкл [5], Е. Фромм, Д. Гірвельд, К. Мустакас, А. Хараш, Р. Вайс [15], У. Садлер, Т. Джонсон, Р. Хейс, М. ДіМаттео, Д. Пауер, Л. Долезал, Т. Робертс, Д. Крюгер, Г. Тейлор, Т. Куджо, Ф. Бу та М. Лім, Г. Крайг, В. Пузько, У. Садлер, Г. Крайг, Б. Миюскович, Нгуєн-Тхі, Ван Хуйнь [11] та ін.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в дослідженні психологічних феноменів самотності та самообману як детермінантів переживання життєвої кризи. В основу цієї мети покладено розгляд психологічних, соціальних і культурно-економічних аспектів самотності та самообману, їх вплив на життя та поведінку людини, особливо під час переживання кризи.

Виклад основного матеріалу

Самотність – це суб’єктивне переживання, відмінне від об’єктивної соціальної ізоляції, іншими словами, самотність виникає, коли є невідповідність між фактичними соціальними відносинами й індивідуальними потребами чи бажаннями. Крім того, згідно з Де Джонгом Гірвельдом (1998), самотність – це ситуація, яка не відповідає очікуванням людини щодо оточення та почуття самотності [2]. Самотність можна розділити на емоційну, що приходить від відсутності важливої фігури або близької людини, яка емоційно переживає прив’язаність до партнера чи друга, та соціальну самотність, яка походить від відсутності знайомих або більш широкої соціальної мережі, наприклад, звичайних друзів, колеги чи сусідів [1].

Таблиця 1

Розвиток поняття самотності в психології

Період	Основні події та концепції	Відомі дослідники та їх внесок
Античність	Самотність розглядається як негативний психічний стан	Філософи античності, такі як Платон і Аристотель, обговорювали самотність у контексті людського існування
Середньовіччя	Самотність асоціюється з релігійними та духовними практиками	Монахи та релігійні діячі, які практикували усамітнення для духовного розвитку. Св. Августин («Сповідь») Данте Аліґ’єрі («Божественна комедія»)
Ренесанс (XV-XVI ст.)	Самотність розглядалась в контексті людського існування, духовного розвитку та соціальних взаємодій	М. Монтень (1533-1592) – французький філософ, який у своїх «Есе» розмірковував про природу людської самотності, ізоляції та самопізнання. Е. Роттердамський (1466-1536) – гуманіст, який у своїх творах, таких як «Похвала глупоті», розглядав соціальні та моральні аспекти людського існування, включаючи самотність та ізоляцію
XVII-XVIII ст.	Розмірковування про природу людської самотності	Б. Паскаль (1623-1662) – французький філософ і математик, який у своїх «Думках» (Pensées) розмірковував про природу людської самотності та її духовні аспекти. Ж.-Ж. Руссо (1712-1778) – французький філософ, який у своїх творах, таких як «Сповідь» (Confessions), досліджував особисті переживання самотності та ізоляції.

		Дж. Локк (1632-1704) – англійський філософ, який у своїх роботах розглядав питання індивідуальності та самосвідомості, що мають відношення до теми самотності.
XIX–XX ст.	Активний інтерес до феномену самотності, розробка концептуальних основ феноменологічного дослідження	В. Джеймс, який досліджував свідомість і емоції, включаючи самотність. У праці «Різноманіття релігійного досвіду» («The Varieties of Religious Experience», 1902) Джеймс досліджує духовні та релігійні переживання, які можуть включати аспекти самотності та ізоляції. І. Слободчиков, який вивчав соціальні та індивідуальні аспекти самотності.
3 1980-х років	Розробка приватних теорій та прикладних досліджень самотності	Е. Фромм, Е. Еріксон, Д. Майерс, Ю. Швалб, О. Данчева та ін.
Сучасність	Самотність розглядається як важливий соціально–психологічний феномен, що впливає на якість життя	Сучасні дослідники, які вивчають вплив самотності на психічне здоров'я та соціальні взаємодії.

Наступним кроком нашого дослідження є розгляд існуючих видів самотності. Введена Робертом Вайсом, емоційна самотність виникає через відсутність близьких емоційних зв'язків і характеризується відчуттям відсутності когось, з ким можна поділитися своїми найглибшими почуттями та переживаннями [15]. Соціальна самотність пов'язана з відсутністю соціальних контактів і підтримки; може виникати через переїзд, зміну роботи або інші життєві обставини, які розривають звичні соціальні зв'язки. Введена Джоном Качіоппо, ситуативна самотність виникає внаслідок конкретних ситуацій або обставин, що тимчасово ізолюють людину від соціальних контактів. На противагу останній: хронічна самотність – це тривале відчуття соціальної ізоляції, яке може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Вона може впливати на імунну систему, серцево-судинну систему та загальне благополуччя людини. Досліджена Віктором Франклом та Ірвіном Яломом, екзистенційна самотність – це фундаментальне відчуття ізоляції, яке виникає через усвідомлення власної смертності та відсутності заданого сенсу життя [5; 7]. Пошук сенсу життя може допомогти подолати це відчуття. Позитивна

самотність дозволяє людині зосередитися на собі, своїх думках і почуттях, сприяє саморозвитку та творчості. Вона може бути ресурсом для внутрішнього зростання та психологічної стійкості.

Проаналізуємо фактори та систематизуємо детермінанти впливу самотності та самообману (рис. 1) на переживання життєвих криз до яких нами віднесено: соціальну підтримку (високий рівень соціальної підтримки від сім'ї та друзів значно полегшує подолання життєвих криз, пом'якшуючи негативні наслідки самотності та самообману), психічне здоров'я та психологічну стійкість (самотність тісно пов'язана з проблемами психічного здоров'я, такими як депресія та тривога, що можуть посилити переживання життєвих криз), здатність до адаптації, фізичне здоров'я (хронічний самообман може призвести до проблем із фізичним здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання, що ускладнює переживання життєвих криз), вікові відмінності (різні вікові групи по-різному переживають самотність, самообман і життєві кризи), соціально-економічний статус (люди з нижчим соціально-економічним статусом мають менше ресурсів для подолання життєвих криз, таких як фінансова підтримка, доступ до медичних послуг і соціальна підтримка), економічна нерівність (економічна нерівність і недостатня соціальна підтримка можуть посилювати відчуття самотності та самообман серед людей похилого віку з нижчим соціально-економічним статусом), культурні норми та цінності (стереотипи щодо успіху, щастя та самореалізації можуть впливати на те, як люди сприймають свої досягнення та невдачі. Люди можуть використовувати самообман, щоб відповідати цим стереотипам і уникати болісних істин про себе. У культурах, де цінується індивідуалізм, самотність може сприйматися як можливість для саморефлексії та особистісного зростання. Люди можуть менше відчувати соціальний тиск і більше цінувати час, проведений наодинці. І навпаки, в культурах, де велике значення надається колективізму та соціальним зв'язкам, самотність може сприйматися як негативне явище, що викликає сором або відчуття невдачі. Люди в таких культурах можуть відчувати більший тиск на підтримку соціальних зав'язків і уникнення самотності) [1-3; 4; 9; 14].

Самообман як процес є спірним поняттям і предметом дискусій серед вчених. Словник Коллінза визначає самообман як акт обману себе, особливо щодо справжньої природи своїх почуттів або мотивацій. По суті, самообман складається з психологічного процесу, який виникає і живить переконання, яке протилежне доказам, якими володіє суб'єкт. Більшість теорій самообману, доступних у літературі, пов'язані з концептуалізацією соціальної бажаності [12], в якій відхід від

реальності та маніпуляція відіграють важливу роль. Кілька десятиліть тому Ф. Дамарін і С. Мессік припустили, що самообман передбачає захисне спотворення приватного уявлення про себе, щоб воно відповідало глобальному оціночному упередженню [9]: ця ідея була операціоналізована Х. Сакейм і Р. Гут [13].



Рис. 1. Детермінанти впливу самотності та самообману на переживання життєвих криз

Відповідно до мети дослідження нами обґрунтований вибір методик емпіричного дослідження:

– Опитувальник «Переживання кризи особистістю» (С. Духновський), який допомагає виявити, як людина сприймає та переживає кризові ситуації у своєму житті, а також, які стратегії подолання вона використовує.

– Опитувальник «Шкала самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсон, який допомагає виявити, наскільки часто людина відчуває самотність, соціальну ізоляцію, тривожність, депресію та інші пов'язані стани.

– Для визначення домінуючого виду самотності, який переживає особистість, нами обрано Опитувальник «Визначення виду самотності» (С. Корчагіна), який допомагає виявити, чи є самотність емоційною, соціальною або екзистенційною, що дозволяє краще зрозуміти природу самотності та розробити відповідні стратегії подолання.

– Анкета самообману (Х. Сакейм і Р. Гут) [13], що адаптована українською мовою О. Косьяною.

Вибірку дослідження становили респонденти дорослого та середнього віку (усього 51 особа: 22 чоловіків та 29 жінок віком від 24 до 58 років).

Первинний статистичний аналіз отриманих даних за методиками: опитувальник «Переживання кризи особистістю» (С. Духновський), опитувальник «Шкала самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсон, який дозволяє визначити інтенсивність переживання самотності; діагностичний опитувальник «Визначення виду самотності» С. Корчагіна, анкета самообману (Gur, R. & Sackeim, H., 1979) подано в таблиці 2.

Аналіз отриманих первинних даних дослідження надає можливість зробити певні висновки по описовим статистикам (див. табл. 2). Дані показника «Емоційний дисбаланс» мають помірну варіативність. Мода значно нижча за середнє значення, що може вказувати на наявність кількох груп з різними рівнями емоційного дисбалансу. Дані показників: «Песимістична реакція», «Реакція негативного балансу», «Реакція демобілізації», «Реакція опозиції», «Реакція дезорганізації», «Образ себе» також мають помірну варіативність. Мода і медіана співпадають, що вказує на симетричний розподіл. За показником «Психологічна стійкість» дані мають низьку варіативність. Мода і медіана співпадають, що вказує на симетричний розподіл. Дані показника «Кризовий профіль» мають помірну варіативність. Мода і медіана співпадають, що вказує на симетричний розподіл. За показниками: «Дифузна самотність», «Відчужуюча самотність» та «Дисоційована самотність» дані мають високу варіативність. Мода і медіана значно нижчі за середнє значення, що може вказувати на наявність кількох груп з різними рівнями самотності.

Загальний бал за Опитувальником «Шкала самотності» Д. Рассела та Л. Пепло має високу варіативність. Мода і медіана значно нижчі за середнє значення, що може вказувати на наявність кількох груп з різними рівнями самотності.

Таблиця 2

Первинні дані показників самотності і самообману, переживання кризи в загальній вибірці (n=51)

	N	MIN	MAX	x	σ	CV, %	Mo	Me
Емоц. Дисбал	41	36,00	78,00	54	11	22	36	50
Песимістична реакція	41	37,00	86,00	52	12	21	50	50
Реакція негативного балансу	41	32,00	74,00	54	11	21	54	54
Реакція демобілізації	41	37,00	85,00	52	13	24	47	47
Реакція опозиції	41	35,00	78,00	52	11	21	48	48
Реакція дезорганізації	41	35,00	81,00	55	11	22	53	53
Психологічна стійкість	41	32,00	70,00	56	2	18	56	56
Образ себе (Нег-Поз)	41	25,00	68,00	48	11	24	54	54
Кризовий профіль	41	44,00	96,00	66	12	21	60	60
Дифузна самотність	41	1,00	9,00	52	22	45	5	5
Відчужуюча самотність	41	2,00	9,00	59	19	36	6	6
Дисоційована самотність	41	2,00	9,00	63	19	34	7	7
Загальний бал «Визначення виду самотності»	41	9,00	26,00	17	45	30	18	18
Загальний бал за Опитувальником «Шкала самотності»	41	23,00	59,00	44	85	26	12	12
Самообман	41	30	80	55	15	27	50	55

Примітка: X – середнє значення показника у вибірці; σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода; max – максимальнє значення показника у вибірці; min – мінімальнє значення показника у вибірці.

Розглянемо розподіл значень за методикою діагностичний опитувальник «Визначення виду самотності» С. Корчагіної. Середнє значення показника «Дифузної самотності» (Середнє значення: 5,17) вказує на помірний рівень дифузної самотності серед учасників. В досліджуваній вибірці 30% респондентів відчують себе ізольованими або відчують відсутність соціальних зв'язків. Досліджувані, які переживають дифузну самотність, характеризуються підозрілістю в міжособистісних відносинах і суперечливими особистісними та поведінковими рисами. Вони можуть проявляти як опір, так і

приспосовування в конфліктах, мають різні рівні емпатії, збудливість, тривожність та емоційність. Зворотній зв'язок з досліджуваними підтверджує такі отримані дані.

Відчужуюча самотність представлена у 34% досліджуваних, що проявляється у відчутті себе відокремленими від інших або відчувати, що їх не розуміють. Переважання тенденції до ізоляції в особистості призводить до відчуження від інших людей, суспільних норм і цінностей. Це супроводжується втратою значущих зв'язків, інтимності та здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою і незрозумілою в чужому світі, що призводить до переконання у власній непотрібності та втрати інтересу до життя. Вона сприймає своє існування як відокремлене від себе, що робить життя нестерпним і може викликати думки про самогубство. Такі люди часто виявляють недовіру, підозрілість, депресію і тугу. Відчуження має тривалий характер і з часом об'єкти відчуження стають суб'єктами, які також проявляють відчуження до людини.

Дисоційована самотність представлена не менш ніж у 36% досліджуваних, які можуть відчувати себе відокремленими не тільки від інших людей, але й від власних емоцій або відчуттів (рис. 2).



Рис. 2. Розподіл середніх значень показників за видами самотності в досліджуваній групі (n=51)

Це пояснюється тим, що дисоційована самотність є складним станом, що характеризується різкими змінами в ідентифікації та відчуженні. Спочатку людина повністю ототожнює себе з іншою

особою, довіряючи їй «як самій собі». Після цього настає різке відчуження від тієї ж особи, що відображає внутрішній конфлікт людини з самою собою. Прояви дисоційованої самотності включають тривожність, збудливість, демонстративність, конфліктність, поєднання високої та низької емпатії, егоїстичність і піддатливість у міжособистісних стосунках. Ці характеристики є протилежними тенденціями, що ускладнює стан людини.

Загальний бал «Визначення виду самотності» С. Корчагіної вказує на загальний рівень самотності серед учасників (рис. 3). Це значення може бути використане для оцінки загального стану самотності в групі та для порівняння з іншими групами або популяціями.

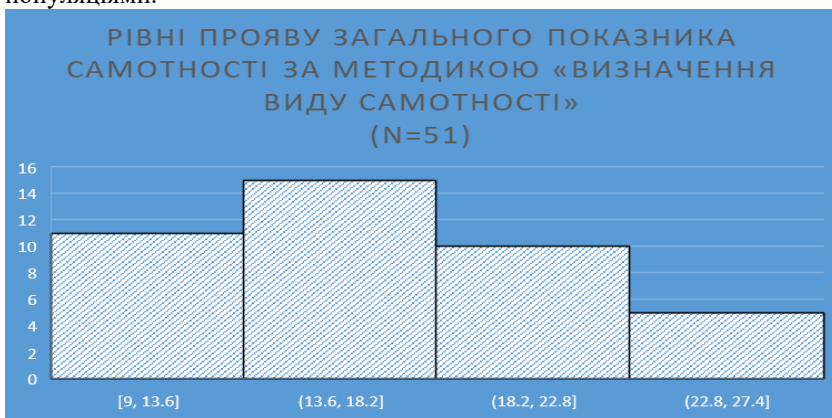


Рис. 3. Розподіл загального рівня самотності серед учасників в досліджуваній групі (n=51)

Відносно загального показника самотності в досліджуваній групі проявлений (високий рівень від 18 до 30 балів, середній від 13 до 18 балів та низький рівень від 0 до 13 балів). Отримані результати показують, що 24,4% респондентів мають низький рівень самотності, 39,0% – середній рівень, і 36,6% – високий рівень.

Статистичний аналіз отриманих даних за шкалою самотності Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона продемонстровано на рис. 4. Підраховано кількість значень у кожному діапазоні: низький рівень (0-20): 0 значень; середній рівень (21-40): 10 значень та високий рівень (41-60): 31 значення. Звідси відсоток проявленості: низький рівень не проявлений в групі, середній рівень представлений 24,4% та високий рівень 75,6%. Це означає, що більшість досліджуваних відчуває значний рівень самотності та ізоляції.



Рис. 4. Рівні самотності за методикою Шкала самотності Д. Рассела та Л. Пепло (n=51)



Рис. 5. Розподіл отриманих результатів за видами Кризового профілю методики «Переживання кризи особистістю» (n=51)

Переважання профілю 8: Найбільша частка респондентів (43%) належить до профілю «Переживання острого кризу з благополучним прогнозом», що свідчить про наявність ресурсів для подолання кризи, але також про високу емоційність і дисгармонійні міжособистісні відносини. Такий високий відсоток респондентів з дисгармонійними

міжособистісними відносинами та високою емоційністю підкреслює важливість розробки програм підтримки для покращення психологічного благополуччя та соціальної інтеграції. Такі отримані дані можуть бути корисними для подальшого планування та впровадження психокорекційних програм, спрямованих на підтримку досліджуваних у подоланні кризових ситуацій.

Профіль 9 «Конструктивне переживання острого кризу з благополучним прогнозом» (15% респондентів) характеризується високою психологічною стійкістю та володіє значними ресурсами для подолання кризи. Висока емоційність і низька енергійність проявляються в негативних проявах психічного стану та дисгармонією у міжособистісних відносинах. Це урівноважений тип, що проявляється у стійкому та стабільному емоційному стані, помірній тривожності та стриманості емоцій.

Профіль 6 «Конструктивне переживання кризи з благополучним прогнозом» (15% досліджуваних) характеризується високим рівнем психологічної стійкості та низькою енергійністю і високою емоційністю, помірним суб'єктивним благополуччям, дисгармонійними міжособистісними відносинами.

Профіль 5 (13% досліджуваних) «Переживання кризи з невизначеним прогнозом» характеризується помірним рівнем психологічної стійкості, низькою енергійністю і високою емоційністю, неблагополучним психічним станом, помірним суб'єктивним благополуччям, дисгармонійними міжособистісними відносинами.

Профіль 7 «Деструктивне переживання гострої кризи з неблагополучним прогнозом» (8% досліджуваних) характеризується низьким рівнем психологічної стійкості, високою емоційністю і низькою енергійністю, низьким суб'єктивним благополуччям та дисгармонійними міжособистісними відносинами. Прогноз неблагополучний через відсутність адаптаційних ресурсів.

Для обробки отриманих результатів дослідження було використано програму SPSS-21 за допомогою якої на всіх етапах статистичного аналізу нами зроблено огляд даних, створено таблиці і вираховувалась статистика. Так, кореляційний аналіз – це перевірка гіпотез про зв'язки між змінними з використанням коефіцієнта кореляції. Коефіцієнт кореляції Пірсона може бути застосованим для вивчення взаємозв'язку двох метричних змінних, та визначає наскільки пропорційна їх змінність. Також за допомогою цього виду аналітичної статистики нами встановлено наявність статистично значимого зв'язку між видами самотності, загальними показниками самотності та кризовими станами.

Таблиця 3

Статистично достовірні зв'язки між видами самотності і самообману, кризовими станами (n=51)

	Емоційний Діабетизм	Персональний Реакція	Реакція негативного бачущу	Реакція деволоптізації	Реакція оповісті	Реакція деприватізації	Образ себе (Не-Ієо)	Кризовий профіль	Діагноза самотності	Високозон самотності	Дісоопівняна самотності	Задляний бач діанівчення вилу	дівкна самотності Д. Ресвта	Самообман
Емоц. Діабетизм	1	,658**	,567**	,790**	,611**	,553**	-,404**	,876**	,587**	,400**	,485**	,616**	,520**	
Персональний Реакція	,658**	1	,498**	,780**	,583**	,607**	-,352**	,789**	,572**	,419**	,482**	,482**	,490**	
Реакція негативного бачущу	,567**	,498**	1	,517**	,441**	,529**	-,607**	,694**	,389**	,345**	,405**	,389**	,470**	
Реакція деволоптізації	,790**	,780**	,517**	1	,567**	,610**	-,450**	,887**	,592**	,494**	,408**	,566**	,530**	
Реакція оповісті	,611**	,583**	,441**	,567**	1	,487**	-,534**	,744**	,584**	,481**	,427**	,482**	,510**	
Реакція деприватізації	,553**	,607**	,529**	,610**	,487**	1	-,445**	,174**	,774**	,395**	,385**	,552**	,500**	
Образ себе (Не-Ієо)	-,404**	-,352**	-,607**	-,450**	-,534**	-,445**	1	-,641**	-,486**	-,380**	-,385**	-,352**	-,470**	
Кризовий профіль	,876**	,789**	,694**	,887**	,744**	,774**	-,641**	1	,708**	,541**	,488**	,646**	,560**	
Діагноза самотності	,587**	,572**	,389**	,592**	,584**	,516**	-,486**	,708**	1	,468**	,413**	,453**	,530**	
Високозон самотності	,400**	,419**	,345**	,494**	,481**	,395**	-,380**	,541**	,468**	1	,701**	,370**	,490**	
Дісоопівняна самотності	,485**	,482**	,405**	,408**	,427**	,385**	-,385**	,488**	,413**	,701**	1	,389**	,470**	
Задляний бач діанівчення вилу	,645**	,553**	,405**	,656**	,654**	,568**	-,500**	,764**	,847**	,743**	,701**	1	,550**	
дівкна самотності	,616**	,482**	,389**	,566**	,482**	,552**	-,352**	,646**	,453**	,470**	,389**	,370**	1	
Самообман	,520**	,490**	,470**	,530**	,510**	,500**	-,470**	,560**	,530**	,490**	,470**	,550**	,540**	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,05$;
 ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,01$.

Отримані нами дані статистично значущих зв'язків (на рівні $p=0,05$ та $p=0,01$) досліджуваних показників дають змогу зробити наступні попередні висновки (таблиця 3).

Емоційний дисбаланс має сильну позитивну кореляцію з кризовим профілем (0.876**), що вказує на те, що підвищення емоційного дисбалансу супроводжується збільшенням кризових ситуацій; сильна позитивна кореляція з реакцією демобілізації (0.790**) та песимістичною реакцією (0.658**), що свідчить про те, що емоційний дисбаланс часто супроводжується песимізмом та демобілізацією. Також цей показник позитивно корелює з реакцією демобілізації (0.790**), що засвідчує супровід демобілізації і з реакцією опозиції (0.611**), реакцією дезорганізації (0.553**). Відмітимо також від'ємний кореляційний зв'язок з образом себе (Нег-Поз) (-0.404**). Це означає, що підвищення емоційного дисбалансу пов'язане з негативним образом себе. Емоційний дисбаланс та дифузна самотність мають позитивну кореляцію (0.587**), що означає, що емоційний дисбаланс пов'язаний з дифузною самотністю. Зв'язок з відчужуючою самотністю (0.400**) показує, що емоційний дисбаланс часто супроводжується відчужуючою самотністю. Кореляційні зв'язки з дисоційованою самотністю (0.485**), загальним балом «Визначення виду самотності» (0.645**): емоційний дисбаланс часто супроводжується високим рівнем самотності. «Шкала самотності» Д. Рассела (0.616**): емоційний дисбаланс пов'язаний з високим рівнем самотності за шкалою Рассела.

Песимістична реакція корелює на високому рівні з реакцією демобілізації (0.780**) та кризовим профілем (0.789**), що вказує на те, що песимізм часто супроводжується кризовими ситуаціями та демобілізацією. Також вказаний показник корелює з: дифузною самотністю (0.572**), відчужуючою самотністю (0.419**) та загальним показником самотності (0.553**). Це свідчить про те, що підвищення песимістичної реакції часто супроводжується збільшенням дифузної та відчужуючої самотності, а також загального рівня самотності. Песимістична реакція корелює з «Шкала самотності» Д. Рассела (0.482**), що підтверджує взаємозв'язок з високим рівнем самотності за шкалою Рассела.

Реакція негативного балансу має сильну негативну кореляцію з образом себе (-0.607**). Виходить, що підвищення реакції негативного балансу (тобто, негативних емоційних реакцій) супроводжується зниженням позитивного образу себе. Це може бути прояснено тим, що респонденти, які часто відчувають негативні емоції, мають тенденцію до негативного сприйняття себе. Вони можуть відчувати себе менш впевненими, менш цінними або менш здатними,

що призводить до негативного образу себе. Також реакція негативного балансу корелює на високому рівні з загальним показником самотності (0.405**): підвищення реакції негативного балансу супроводжується збільшенням загального рівня самотності. Це може вказувати на те, що респонденти, які часто відчують негативні емоції, можуть відчувати себе більш ізольованими від інших. Негативні емоції можуть знижувати мотивацію до соціальної взаємодії, що призводить до підвищення рівня самотності.

Реакція демобілізації корелює на високому рівні з кризовим профілем (0.887**) та емоційним дисбалансом (0.790**), що вказує на те, що демобілізація часто супроводжується кризовими ситуаціями та емоційним дисбалансом. Також вказаний показник корелює з дифузною самотністю (0.592**), що вказує на те, що респонденти, які відчують демобілізацію (втрату мотивації та енергії), часто також відчують загальну самотність. Отже, демобілізація знижує здатність до соціальної взаємодії та підтримки зв'язків. Реакція демобілізації корелює з відчужуючою самотністю (0.494**), що вказує на те, що респонденти, які відчують демобілізацію, можуть також відчувати себе відчуженими від соціальних груп. Отже, демобілізація знижує здатність до активної участі в соціальних взаємодіях. Реакція демобілізації та дисоційована самотність (0.408, значуща на рівні 0.01), що вказує на те, що респонденти, які відчують демобілізацію, можуть також відчувати внутрішню роз'єднаність. Так, демобілізація знижує здатність до саморефлексії та внутрішньої гармонії. Реакція демобілізації та загальний бал «Визначення виду самотності» корелюють (0.656**) на високому рівні, що вказує на те, що демобілізація тісно пов'язана з різними видами самотності. Це може бути пов'язано з тим, що демобілізація знижує загальну здатність до соціальної взаємодії та підтримки зв'язків. Реакція демобілізації та «Шкала самотності» Д. Рассела (0.566**) корелюють і цей зв'язок вказує на те, що демобілізація пов'язана з високим рівнем самотності за цією шкалою. Це може вказувати на те, що демобілізація знижує здатність до активної участі в соціальних взаємодіях та підтримки зв'язків.

Реакція опозиції має сильну позитивну кореляцію з кризовим профілем (0.744**) та емоційним дисбалансом (0.611**), що свідчить про те, що опозиційні реакції часто супроводжуються кризовими ситуаціями та емоційним дисбалансом. Реакція опозиції корелює з дифузною самотністю (0.584**) на високому рівні і вказує на те, що респонденти, які часто проявляють опозиційні реакції (супротив, конфліктність), також відчують загальну самотність. Це може бути

пов'язано з тим, що опозиційна поведінка може ускладнювати встановлення та підтримку соціальних зв'язків, що призводить до підвищення рівня самотності. Реакція опозиції та відчужуюча самотність (0.481**), що характеризується відчуттям відчуження від інших, навіть у присутності людей. Кореляція з реакцією опозиції вказує на те, що респонденти, які часто проявляють опозиційні реакції, можуть також відчувати себе відчуженими від соціальних груп. Отже, опозиційна поведінка може створювати бар'єри для близьких взаємодій та довіри. Реакція опозиції та дисоційована самотність корелюють на високому рівні (0.427**). Дисоційована самотність характеризується відчуттям відокремленості від власного «Я» або відсутністю внутрішньої гармонії. Кореляція з реакцією опозиції вказує на те, що респонденти, які часто проявляють опозиційні реакції, можуть також відчувати внутрішню роз'єднаність. Це може вказувати на те, що опозиційна поведінка може ускладнювати внутрішню гармонію та саморефлексію. Реакція опозиції та загальний бал «Визначення виду самотності» мають позитивний кореляційний зв'язок (0.654**). Загальний бал «Визначення виду самотності» включає всі аспекти самотності. Висока кореляція з реакцією опозиції вказує на те, що опозиційна поведінка тісно пов'язана з різними видами самотності. Це може вказувати на те, що опозиційна поведінка може ускладнювати соціальні взаємодії та підтримку зв'язків, що призводить до підвищення рівня самотності. Реакція опозиції та «Шкала самотності» Д. Рассела позитивно корелюють (0.482**). Це пояснюється тим, що «Шкала самотності» Д. Рассела вимірює загальний рівень самотності. Кореляція з реакцією опозиції вказує на те, що опозиційна поведінка пов'язана з високим рівнем самотності за цією шкалою. Це може бути пов'язано з тим, що опозиційна поведінка може ускладнювати соціальні взаємодії та підтримку зв'язків, що призводить до підвищення рівня самотності.

Образ себе (Нег-Поз) має негативний кореляційний зв'язок з кризовим профілем (-0.641**) та реакцією негативного балансу (-0.607**), що означає, що негативний образ себе часто супроводжується кризовими ситуаціями та негативним балансом. Образ та дифузна самотність мають обернений кореляційний зв'язок на високому (-0.486**). Негативна кореляція означає, що коли один показник зростає, інший зменшується. У цьому випадку, підвищення негативного образу себе супроводжується зниженням дифузної самотності. Це може бути пояснено тим, що респонденти з негативним образом себе можуть відчувати себе менш ізольованими, оскільки вони можуть мати занижені очікування від соціальних взаємодій і, відповідно, менше відчувати самотність. Образ себе та відчужуюча самотність мають (-

0.380**) негативний кореляційний зв'язок, що вказує на те, що підвищення негативного образу себе супроводжується зниженням відчужуючої самотності. Так, респонденти з негативним образом себе можуть відчувати менше відчуження від інших, оскільки вони можуть мати занижені очікування від соціальних взаємодій. Образ себе та дисоційована самотність мають незначний від'ємний кореляційний зв'язок (-0.265*). Незначуща кореляція вказує на те, що немає суттєвого зв'язку між негативним образом себе та дисоційованою самотністю. Це може означати, що внутрішня роз'єднаність не сильно впливає на образ себе. Образ себе та загальний бал «Визначення виду самотності» (-0.500**) мають негативну кореляцію і вказує на те, що підвищення негативного образу себе супроводжується зниженням загального рівня самотності. Це може бути пояснено тим, що респонденти з негативним образом себе можуть мати занижені очікування від соціальних взаємодій і, відповідно, менше відчувати самотність. Образ себе та «Шкала самотності» Д. Рассела (-0.352*) мають негативний кореляційний зв'язок, а це вказує на те, що підвищення негативного образу себе супроводжується зниженням рівня самотності за шкалою Рассела. Отже, респонденти з негативним образом себе можуть мати занижені очікування від соціальних взаємодій і, відповідно, менше відчувати самотність.

Кризовий профіль має сильну позитивну кореляцію з емоційним дисбалансом (0.876**) і вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються емоційним дисбалансом. Це може бути пояснено тим, що кризи викликають сильні емоційні реакції, які призводять до нестабільності емоційного стану; з реакцією демобілізації (0.887**), що вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються демобілізацією, тобто втратою мотивації та енергії. Так, кризи можуть виснажувати ресурси респондентів, знижуючи їх здатність до активних дій; реакцією опозиції (0.744**) і вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються опозиційними реакціями. Отже, кризи можуть викликати конфліктність та супротив, оскільки респонденти намагаються захистити свої інтереси та позиції. Кризовий профіль та Дифузна самотність (0.708**) мають позитивний кореляційний зв'язок, який на вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються дифузною самотністю. Так, кризи можуть викликати почуття розгубленості та ізоляції, що призводить до відчуття самотності. Кризовий профіль та відчужуюча самотність (0.541**) мають помірний кореляційний зв'язок, що вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються відчужуючою самотністю. Це може бути пов'язано з тим, що кризи можуть викликати почуття відчуження

від інших, що призводить до самотності. Кризовий профіль та дисоційована самотність (0.488**) мають помірний кореляційний зв'язок, який вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються дисоційованою самотністю. Отже, кризи можуть викликати почуття відокремленості та відчуження від себе та інших. Кризовий профіль та загальний показник «Визначення виду самотності» корелює (0.764**) на високому рівні і це вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються високим рівнем самотності. Так, кризи можуть викликати загальне почуття ізоляції та самотності. Кризовий профіль та «Шкала самотності» Д. Рассела (0.646**) високо корелює і це вказує на те, що кризові ситуації часто супроводжуються високим рівнем самотності за шкалою Рассела. Це може бути пояснено тим, що кризи можуть викликати почуття ізоляції та самотності, що відображається на шкалі Рассела.

Самообман має помірну позитивну кореляцію з Емоційним дисбалансом (0.520**), що вказує на те, що респонденти з високим рівнем емоційного дисбалансу частіше вдаються до самообману. Це може бути пояснено тим, що самообман допомагає зменшити стрес і уникнути болісних істин, підтримуючи емоційну стабільність. Самообман має помірну позитивну кореляцію з Песимістичною реакцією (0.490**), що вказує на те, що респонденти з песимістичним сприйняттям частіше вдаються до самообману. Так, самообман допомагає уникнути негативних думок про майбутнє та зменшити тривогу. Реакція негативного балансу має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.470**), що вказує на те, що респонденти, які схильні до негативного оцінювання подій, частіше вдаються до самообману. Отже, самообман допомагає зберегти позитивний образ себе й уникнути визнання своїх помилок або невдач. Реакція демобілізації має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.530**), що вказує на те, що респонденти, які втрачають мотивацію, частіше вдаються до самообману. Це може означати, що самообман допомагає уникнути почуття провини або сорому за бездіяльність. Реакція опозиції має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.510**), що вказує на те, що респонденти, які схильні до протидії та опору, частіше вдаються до самообману. Отже, самообман допомагає виправдати свою поведінку й уникнути конфліктів з іншими. Реакція дезорганізації має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.500**), що вказує на те, що респонденти, які відчувають дезорганізацію, частіше вдаються до самообману. Отже, самообман допомагає зберегти ілюзію контролю над своїм життям і уникнути почуття хаосу та безпорадності. Образ себе (Нег–Поз) має помірну негативну кореляцію з самообманом (-0.470**),

що вказує на те, що респонденти з негативним образом себе частіше вдаються до самообману. Це може бути пояснено тим, що самообман допомагає підтримувати позитивний образ себе й уникати негативних думок про себе. Кризовий профіль має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.560**), що вказує на те, що респонденти, які переживають кризові ситуації, частіше вдаються до самообману. Це може означати, що самообман допомагає зменшити стрес і уникнути болісних істин під час кризи. Дифузна самотність має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.530**), що вказує на те, що респонденти, які відчують розпорошеність та ізоляцію, частіше вдаються до самообману. Це може бути пояснено тим, що самообман допомагає зменшити відчуття самотності і підтримувати ілюзію соціальних зв'язків. Відчужуюча самотність має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.490**), що вказує на те, що респонденти, які відчують відчуження від інших, частіше вдаються до самообману. Отже, самообман допомагає зменшити відчуття ізоляції і підтримувати ілюзію соціальної інтеграції. Дисоційована самотність має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.470**), що вказує на те, що респонденти, які відчують відокремленість, частіше вдаються до самообману. Так, самообман допомагає зменшити відчуття ізоляції і підтримувати ілюзію соціальних зв'язків. Загальний бал «Визначення виду самотності» має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.550**), що вказує на те, що респонденти з високим рівнем самотності частіше вдаються до самообману. Так, самообман допомагає зменшити відчуття самотності і підтримувати ілюзію соціальних зв'язків. «Шкала самотності» Д. Рассела має помірну позитивну кореляцію з самообманом (0.540**), що вказує на те, що респонденти з високим рівнем самотності частіше вдаються до самообману. Це може бути пояснено тим, що самообман допомагає зменшити відчуття самотності і підтримувати ілюзію соціальних зв'язків. Кореляційні зв'язки між самообманом та іншими психологічними показниками свідчать про те, що самообман є важливим механізмом захисту, який респонденти використовують для зменшення стресу та уникнення болісних істин. Самообман допомагає підтримувати позитивний образ себе, зменшувати тривогу та уникати негативних емоцій. Однак, у довгостроковій перспективі самообман може призводити до погіршення психічного здоров'я та ускладнення процесу подолання життєвих криз.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отримані нами статистичні результати дослідження дозволяють нам зробити попередні висновки.

Отримані дані свідчать про різноманітність профілів переживання кризи серед респондентів. Найбільша частка респондентів належить до профілю з благополучним прогнозом, що свідчить про наявність ресурсів для подолання кризи, але також про високу емоційність і дисгармонійні міжособистісні відносини. Це підкреслює важливість розробки та впровадження програм підтримки для покращення психологічного благополуччя та соціальної інтеграції. Інші профілі вказують на різні рівні психологічної стійкості, емоційності та енергійності, що впливають на переживання кризи. Це свідчить про необхідність індивідуалізованого підходу до підтримки респондентів, враховуючи їхні специфічні потреби та ресурси.

Показано, що емоційний дисбаланс часто супроводжується кризовими ситуаціями, песимізмом, демобілізацією, опозиційними реакціями та дезорганізацією. Респонденти з високим емоційним дисбалансом також мають негативний образ себе і відчувають різні види самотності, включаючи дифузну, відчужуючу та дисоційовану самотність. Песимізм часто супроводжується кризовими ситуаціями, демобілізацією, дифузною та відчужуючою самотністю, а також загальним рівнем самотності. Досліджувані з песимістичним сприйняттям частіше відчувають високий рівень самотності.

Проаналізовано, що особи, які часто відчувають негативні емоції, мають тенденцію до негативного сприйняття себе і відчувають підвищений рівень самотності. Негативні емоції можуть знижувати мотивацію до соціальної взаємодії, що призводить до ізоляції.

Систематизовано результати, які показують, що демобілізація часто супроводжується кризовими ситуаціями, емоційним дисбалансом, дифузною та відчужуючою самотністю. Респонденти, які втрачають мотивацію, також можуть відчувати внутрішню роз'єднаність і високий рівень самотності. Опозиційні реакції часто супроводжуються кризовими ситуаціями, емоційним дисбалансом, дифузною та відчужуючою самотністю. Досліджувані, які часто проявляють опозиційні реакції, можуть відчувати внутрішню роз'єднаність і високий рівень самотності.

Виявлено, що негативний образ себе часто супроводжується кризовими ситуаціями, негативним балансом, дифузною та відчужуючою самотністю. Респонденти з негативним образом себе можуть мати занижені очікування від соціальних взаємодій і менше

відчувати самотність. Кризові ситуації часто супроводжуються емоційним дисбалансом, демобілізацією, опозиційними реакціями, дифузною та відчужуючою самотністю. Досліджувані, які переживають кризи, часто відчужують високий рівень самотності.

Показано, що досліджувані з високим рівнем емоційного дисбалансу, песимізму, негативного оцінювання подій, демобілізації, опозиційних реакцій та дезорганізації частіше вдаються до самообману. Самообман допомагає зменшити стрес, уникнути болісних істин і підтримувати ілюзію контролю. Особи з негативним образом себе, високим рівнем самотності та різними видами самотності також частіше вдаються до самообману.

Література

1. Гасанова П.Г. Психологія самотності: навч.-метод. посіб. Київ : Суспільство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України». 2017. 76 с.
2. Кулешова О. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. С. 230-241.
3. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.
4. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. У 2-х частинах. К., 2007.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
6. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : практикум. Бердянськ : БДПУ, 2021. 63 с.
7. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272 с.
8. Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological bulletin*, 140(6), 1464.
9. Damarin F, Messick S. Responsive styles as personality variables: A theoretical integration of multivariate research. *Educational Testing Service (ETS) 1965*; 1: i-116. 10.1002/j.2333-8504.1965.tb00967.x
10. Derek Bolton (2023) A revitalized biopsychosocial model: core theory, research paradigms, and clinical implications *Psychological Medicine*, Volume 53, Issue 16, December 2023 , pp. 7504-7511.
11. Diem-My Nguyen-Thi, Son Van Huynh and Vinh-Long Tran-Chi J Hum Loneliness, Stress, Self-esteem, and Deception among

Adolescents Educational Psychology Research Group, Ho Chi Minh City University of Education, Ho Chi Minh City, VietnamEcol, 70(1-3): 118-123 (2020) DOI: 10.31901/24566608.2020/70.1-3.3217

12. Edwards AL. The social desirability variable in personality assessment and research. New York Dryden; 1957.

13. Sackeim HA, Gut RC. Lateral asymmetry in intensity of emotional expression. *Neuropsychology*. 1978; 16:473-81.

14. Vanessa Burholt (2023). Culture, social isolation and loneliness in later life. DOI:10.4324/9781003289012-8

15. Weiss, R.S. (1973) *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Robert Stuart Weiss. Cambridge, MA : MIT Press. 236 p.

References

1. Hasanova, P. G. (2017). *Psychology of Loneliness: Educational and Methodological Manual*. Kyiv: Limited Liability Company "Financial Council of Ukraine". 76 p.

2. Kuleshova, O. (2023). Results of the Study on the Psychological Consequences of Loneliness in Modern Society. *Psychology Travelogs*, No. 4, pp. 230–241.

3. Stolyarchuk, O. A. (2023). *Life Crises of Personality: Psychological Guide*. Kremenchuk: Publishing House "NOVABOOK". 126 p.

4. Titarenko, T. M. (2007). *Life Crises: Counseling Technologies*. In 2 parts. Kyiv.

5. Frankl, V. (2016). *Man's Search for Meaning*. Psychologist in a Concentration Camp. Translated from English by O. Zamoyska. Kharkiv: Book Club "Family Leisure Club". 160 p.

6. Cherezova, I. (2021). *Psychology of Life Crises of Personality: Practicum*. Berdyansk: BDPU. 63 p.

7. Yalom, I., & Yalom, M. (2021). *A Matter of Life and Death*. Kharkiv: KSD. 272 p.

8. Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological bulletin*, 140(6), 1464.

9. Damarin F, Messick S. Responsive styles as personality variables: A theoretical integration of multivariate research. *Educational Testing Service (ETS) 1965*; 1: i-116. 10.1002/j.2333-8504.1965.tb00967.x

10. Derek Bolton (2023) A revitalized biopsychosocial model: core theory, research paradigms, and clinical implications *Psychological Medicine*, Volume 53, Issue 16, December 2023 , pp. 7504 – 7511

11. Diem-My Nguyen-Thi, Son Van Huynh and Vinh-Long Tran-Chi J Hum Loneliness, Stress, Self-esteem, and Deception among Adolescents Educational Psychology Research Group, Ho Chi Minh City University of Education, Ho Chi Minh City, VietnamEcol, 70(1-3): 118-123 (2020) DOI: 10.31901/24566608.2020/70.1-3.3217

12. Edwards AL. The social desirability variable in personality assessment and research. New York Dryden; 1957.

13. Sackeim HA, Gut RC. Lateral asymmetry in intensity of emotional expression. *Neuropsychology* 1978; 16:473–81.

14. Vanessa Burholt (2023). Culture, social isolation and loneliness in later life. DOI:10.4324/9781003289012-8

15. Weiss, R.S. (1973) *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Robert Stuart Weiss. Cambridge, MA: MIT Press. 236 p.