

ВПЛИВ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

THE INFLUENCE OF THE FEELING OF LONELINESS ON THE TENDENCY TOWARD RISKY BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

У статті розглянуто почуття самотності як дезадаптивний чинник серед молоді (17–23 роки) та емпірично досліджено його вплив на схильність до ризикованої поведінки.

Підкреслено, що зростаюча соціальна значущість проблеми самотності, особливо в умовах глобальних криз, перетворює її із ситуативного переживання на стійкий предиктор для розвитку депресивних станів, що, у свою чергу, провокує схильність до ризикованої поведінки як неадаптивної компенсаторної стратегії подолання емоційного дистресу.

Особливу увагу приділено комплексному емпіричному вивченню зв'язку між рівнем переживання самотності та ступенем готовності до ризику, що набуває актуальності у критичний період становлення ідентичності юнаків.

У статті також окреслено еволюцію наукових підходів до розуміння феномена самотності: від фундаментальних психоаналітичних, соціально-психологічних та екзистенційних концепцій (Дж. Боулбі, Р. Вайс, Е. Фромм, К. Хорней) до сучасних вітчизняних досліджень, що розрізняють позитивну (усамітнення) та негативну (відчуження) самотність.

Наголошено на важливості розроблення елементів програми психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення рівня особистісного благополуччя та формування конструктивних копінг-стратегій у юнацькому віці, що дасть змогу мінімізувати негативний вплив самотності на формування схильності до ризику.

Підкреслено необхідність формування у майбутніх фахівців практичних навичок застосування психодіагностичного інструментарію та розроблення превентивних заходів, зокрема авторської анкети для оцінювання актуальності проблеми.

Результати дослідження, що підтверджують гіпотезу про прямий зв'язок між рівнем самотності та схильністю до ризику, можуть бути використані у практичній діяльності психологів-практиків у закладах середньої та вищої освіти під час здійснення психологічного консультування, проведення психокорекційної та психопрофілактичної роботи.

Ключові слова: почуття самотності, юнацький вік, схильність до ризикованої поведінки, компенсаторний механізм, дезадаптація, психокорекція, психологічне консультування, кризова та екстремальна

психологія, копінг-стратегії, експериментальна психологія, особистісне благополуччя.

The article examines feelings of loneliness as a maladaptive factor among youth (aged 17–23) and empirically investigates its impact on risk-taking behavior.

It is emphasized that the growing social significance of the problem of loneliness, especially amid global crises, transforms it from a situational experience into a persistent predictor for the development of depressive states, which, in turn, provokes a propensity for risk-taking behavior as a maladaptive compensatory strategy for overcoming emotional distress.

Particular attention is paid to the complex empirical study of the correlation between the level of loneliness and the degree of readiness for risk, which becomes particularly relevant during the critical period of identity formation in adolescence.

The article also outlines the evolution of scientific approaches to understanding the phenomenon of loneliness: from fundamental psychoanalytic, socio-psychological, and existential concepts (J. Bowlby, R. Weiss, E. Fromm, K. Horney) to contemporary domestic studies that distinguish between positive (solitude) and negative (alienation) loneliness.

The importance of developing elements of a psycho-correctional program aimed at increasing the level of personal well-being and forming constructive coping strategies in youth is highlighted. This will help minimize the negative influence of loneliness on the development of a propensity for risk.

The necessity of forming practical skills for future specialists in applying psycho-diagnostic tools and developing preventive measures, including an original questionnaire to assess the relevance of the issue raised, is underlined.

The research results, which confirm the hypothesis of a direct link between the level of loneliness and risk propensity, can be used in the practical work of practicing psychologists in secondary and higher education institutions during psychological counselling, psycho-correctional, and psycho-prophylactic activities.

Key words: feelings of loneliness, adolescence, risk-taking behavior, compensatory mechanism, maladaptation, psychocorrection, psychological counselling, crisis and extreme psychology, coping strategies, experimental psychology, personal well-being.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.17>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Джежик О.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0003-2570-2589

Ліпська Ю.В.

здобувачка вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0009-0007-6164-0457

Вступ. Актуальність теми дослідження зумовлена високою соціальною значущістю проблеми почуття самотності, яка зростає на тлі глобальних криз та соціальних трансформацій, перетворюючи його із ситуативного переживання на поширений і стійкий дезадаптивний чинник серед молоді, особливо в критичний період становлення ідентичності (17–23 роки).

У такому віці почуття самотності виступає серйозним предиктором для розвитку депресивних станів, що, у свою чергу, провокує схильність до ризикованої поведінки як неадаптивної компенсаторної стратегії подолання дистресу. Потреба в дослідженні підкріплюється необхідністю комплексного емпіричного вивчення кореляційного зв'язку між самотністю та схильністю до ризику.

Розуміння цих механізмів є важливим для розроблення ефективних програм психопрофілактики та психологічної корекції, спрямованих на збереження психічного здоров'я та соціально-психологічної адаптації молодого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасній науці феномен самотності широко представлений як багатовимірний конструкт. Цей погляд ґрунтується на фундаментальних працях зарубіжних дослідників, які заклали основи для його психоаналітичного, соціально-психологічного та екзистенційного розуміння. До них належать Дж. Боулбі, Т. Бреннан, Р. Вайс (який виділив емоційну та соціальну самотність), Дж. Качіопо (з когнітивною моделлю самотності як еволюційного сигналу), Е. Фромм, Х. Салліван, К. Хорнай, Дж. Хатчер, І. Ялом. Також варто відзначити таких учених, як Ж. Лакан, С.Е. Мустакас та В. Франкл, які розглядають самотність як можливість для самореалізації та розвитку сингулярності особистості [1; 2].

Цей напрям був успішно продовжений та адаптований у працях вітчизняних дослідників, серед яких В. Лашук, В. Сіляєва (яка описує самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань), Є. Прохоренкова, Ю. Швалб, Н. Хамітов (який розрізняє позитивну (усамітнення) та негативну (відчуження) самотність), О. Долгінова, Г. Шагівалеева. Серед дослідників, які акцентують на практичних аспектах проблеми, слід відзначити А. Уханову, Г. Казарову та Т. Сапельнікову. Їхні дослідження зосереджені на вивченні особливостей переживання самотності в конкретних соціальних групах, включно із студентською молоддю. Особливо цінними для нашого дослідження є роботи, що пов'язують самотність з дезадаптивними проявами, як-от дослідження О. Кулешової та В. Щедріної, які акцентують на соціально-психологічних чинниках, що впливають на схильність молоді до ризикованої поведінки [3, с. 230–241]. Також, наприклад, О. Хрустальов у своїх роботах розглядає самотність у контексті психодинамічного підходу, вказуючи на її зв'язок з нарцисизмом та ворожістю [4, с. 168–172].

Таким чином, аналіз наукових джерел підтверджує, що самотність є складною емоційно-когнітивною відповіддю, що часто виступає каталізатором деструктивних копінг-стратегій у юнацькому віці. Незважаючи на ґрунтовні дослідження в цьому напрямі, бракує емпіричних досліджень саме впливу самотності на розвиток ризикованої поведінки. Нашу роботу вважаємо спробою внести нове бачення досліджуваного явища.

Постановка проблеми. Проблема почуття самотності набуває особливої гостроти в умовах сучасних глобальних криз, соціальної нестабільності та динамічних змін, стаючи поширеним і стійким джерелом психологічного дистресу серед молоді. Юнацький вік (17–23 роки) є критичним періодом для формування ідентичності та освоєння адаптивних стратегій, проте переживання

інтенсивної самотності в цей час часто функціонує як потужний предиктор депресивних станів. Нерідко як компенсаторний механізм для подолання емоційного дискомфорту молодь вдається до ризикованої поведінки – маладаптивної стратегії, яка лише посилює соціальну дезадаптацію та створює нові загрози для психічного і фізичного здоров'я.

Незважаючи на ґрунтовні теоретичні дослідження самотності (в рамках екзистенційного, соціально-психологічного та когнітивного підходів) та окремі роботи, присвячені чинникам ризикованої поведінки, у сучасній українській та світовій науці залишається недостатньо комплексних емпіричних досліджень, які б чітко встановили кореляційний та причинно-наслідковий зв'язок між рівнем переживання самотності та вираженістю схильності до ризику саме в цій віковій групі. Існує нагальна потреба в уточненні психологічних механізмів, через які самотність трансформується у деструктивні копінг-стратегії, а також у розробленні практичного діагностичного інструментарію та ефективних програм психокорекції, спрямованих на формування конструктивних способів подолання самотності.

Отже, головна мета нашого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу почуття самотності на схильність до ризикованої поведінки в юнацькому віці, а також у розробленні елементів програми психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення рівня особистісного благополуччя та формування конструктивних копінг-стратегій. Для досягнення поставленої мети першочергове завдання вимагає пошуку шляхів ефективної психологічної корекції та профілактики цих дезадаптивних проявів серед молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Проблема почуття самотності набуває значущості як стійкий дезадаптивний чинник серед молоді, особливо віком 17–23 років, що корелює із схильністю до ризикованої поведінки. Теоретичний аналіз підтверджує багатовимірність самотності, що має коріння у соціально-психологічному та екзистенційному підходах. У юнацькому віці переживання самотності часто викликає глибокий емоційний дистрес, який спонукає до пошуку маладаптивних компенсаторних стратегій, серед яких ризикована поведінка виступає засобом для заповнення внутрішньої порожнечі та отримання зовнішньої уваги.

Емпіричне дослідження, спрямоване на підтвердження гіпотези про прямий зв'язок між високим рівнем самотності та схильністю до ризику, було організовано у три послідовні етапи: підготовчий, емпіричний та аналітичний.

У дослідженні взяли участь 34 респонденти юнацького віку. Для збору даних використовувався комплекс інструментів: авторська анкета для збору суб'єктивних даних та дві стандартизовані методики – шкала самотності UCLA [5, с. 195–196] для діагностики рівня самотності та методика

діагностики ступеня готовності до ризику (RSK Г. Шуберта) [6, с. 62].

Аналіз результатів авторської анкети «Актуальність проблеми самотності та її впливу на схильність до ризикованої поведінки» підтвердив актуальність досліджуваної проблеми: 65,8% респондентів відчували самотність особисто, а 76,4% вважають її поширеною проблемою серед однолітків. Водночас існує значний соціальний стигмат (82,3% вважають, що про самотність не говорять відкрито). Молодь сама усвідомлює механізми, які лягли в основу гіпотези, адже 64,7% опитаних підтвердили прямий зв'язок між сильною самотністю та схильністю до ризику, погоджуючись, що ризиковані дії можуть бути способом заповнити емоційну порожнечу.

Проведений якісний порівняльний аналіз забезпечує пряме емпіричне підтвердження гіпотези дослідження щодо зв'язку самотності та ризикованої поведінки у найбільш вразливій групі. Усі респонденти з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності також продемонстрували високий рівень схильності до ризику. Цей повний збіг у групі з високими показниками вказує на те, що в юнацькому віці самотність є критичним внутрішнім детермінантом, який виступає мотиватором для вибору дезадаптивних, зовнішньо спрямованих стратегій – ризикованої поведінки.

Така поведінка для них, ймовірно, виконує компенсаторну функцію. Високий рівень ризику стає засобом для заповнення емоційної порожнечі, спричиненої хронічною самотністю, та може бути проявом пошуку гострих відчуттів або демонстративного пошуку уваги (визнання).

Група з низькими показниками демонструє високу адаптивність: 10 з 19 респондентів з низьким рівнем самотності також мають низький рівень готовності до ризику («занадто обережні»). Це відображає збалансовану поведінку, де задоволеність соціальними зв'язками усуває необхідність вдаватися до ризику як засобу саморегуляції.

Розподіл середніх показників свідчить про гнучкість поведінки у більшості вибірки: середній рівень самотності та середній рівень ризику (4 з 12). Ця група здатна зважувати ризики, а помірна самотність, ймовірно, виступає регулюючим сигналом, який стимулює до соціально прийняттого, обґрунтованого ризику (наприклад, активізація нових соціальних контактів, кар'єрні рішення).

Інші комбінації (середній рівень самотності та низький ризик або низький рівень самотності та середній рівень схильності до ризику) вказують на те, що для більшості юнаків тенденція до ризику визначається іншими факторами (наприклад, цілеспрямованістю, пошуком досвіду), а не виключно самотністю.

Отримані емпіричні дані повністю підтверджують гіпотезу дослідження. Вони демонструють, що, хоча для більшості вибірки характерна помірна або обережна поведінка, критична група осіб, що переживають хронічну самотність, однозначно

схильна до ризикованої поведінки. Це наголошує на необхідності своєчасного психологічного втручання, сфокусованого саме на корекції внутрішнього дефіциту – почуття самотності як ключового фактора ризику.

Емпіричне підтвердження впливу самотності до формування ризикованої поведінки обумовило необхідність розроблення короткострокової групової психокорекційної програми «Набуття внутрішньої опори: від самотності до самодостатності».

Програма інтегрує когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та елементи терапії, сфокусованої на цінностях (АСТ). Її метою є формування навичок безпечної, самодостатньої поведінки та опанування конструктивними стратегіями проживання часу наодинці, а ключовими завданнями є когнітивне переосмислення самотності, розвиток саморегуляції (тренування контролю імпульсивності) та поведінкова корекція. Очікувані результати – зниження балів за шкалою UCLA та методикою RSK, які фіксуються у фінальному контролі і свідчать про успішне подолання компенсаторного механізму.

Практична значущість роботи реалізується у комплексних рекомендаціях, сформованих з урахуванням думки цільової аудиторії. Респондентам було запропоновано оцінити ефективність таких шляхів вирішення проблеми впливу самотності на схильність до ризику: організація дозвілля та соціальної приналежності, розвиток доступної системи психологічної підтримки, сфокусована психоедукація, створення безпечного середовища та посилення покарань за ризиковану поведінку.

Аналіз відповідей засвідчив чіткий пріоритет психологічних та соціальних заходів над каральними. Найбільшу підтримку отримали організація дозвілля та соціальної приналежності (38,2%) і розвиток доступної системи психологічної підтримки (20,6%). Ці результати підтверджують, що молодь бачить вирішення проблеми у задоволенні базових потреб у соціалізації та емоційній підтримці. Найменш ефективним респонденти визнали посилення покарань (лише 2,9% голосів), що узгоджується з психологічним принципом необхідності впливу на першопричину (внутрішній емоційний дефіцит). Загальний аналіз підтверджує, що найбільш ефективною є синергетична модель, яка поєднує розвиток внутрішньої самодостатності (через тренінги), посилення соціальної інтеграції та створення доступної мережі психологічної підтримки, націленої на усунення внутрішнього емоційного дефіциту.

Висновки. Підбиваючи підсумки проведеного нами емпіричного дослідження на тему «Вплив почуття самотності на схильність до ризикованої поведінки у юнацькому віці», можемо дійти таких висновків, які відповідають поставленим завданням.

Перш за все нами був здійснений теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення почуття

самотності та його взаємозв'язку із схильністю до ризикованої поведінки. Ми з'ясували, що юнацький вік (17–23 роки) є критичним періодом становлення ідентичності та пошуку глибокої інтимної близькості (за Е. Еріксоном) [7, с. 348–355]. Саме тому суб'єктивне переживання самотності в цей час набуває особливої гостроти. Самотність, згідно з когнітивним підходом, тлумачиться як болісний стан, що виникає внаслідок розбіжності між бажаним та фактичним рівнем соціальної взаємодії. Якщо ця фундаментальна потреба в приналежності не задовольняється, виникає емоційний дистрес.

Ризикована поведінка в юності є полідетермінованою, але слугує специфічним психологічним цілям, як-от пошук ідентичності, самоствердження або соціальна інтеграція через підтвердження лояльності групі. Ключовою для пояснення зв'язку із самотністю є компенсаторна гіпотеза. Згідно з нею, самотність виступає як потужний предиктор ризикованої поведінки, оскільки ініціює втечу від себе. Особи, які переживають внутрішню порожнечу та брак уваги (соціальний дефіцит), можуть вибирати ризик як дезадаптивний компенсаторний механізм. Пошук гострих відчуттів генерує сильні емоції, які тимчасово заповнюють цю порожнечу, відволікаючи від болісного стану. Демонстративний ризик зі свого боку привертає гарантовану зовнішню увагу та може створювати ілюзію значущості або приналежності, що компенсує відчуття ізоляції. Таким чином, у контексті дослідження самотність розглядається як фактор ризику, що підвищує ймовірність вибору зовнішньо спрямованих деструктивних стратегій для відновлення порушеної психологічної рівноваги [8; 9; 10].

Для підтвердження актуальності теми була розроблена авторська анкета «Актуальність проблеми самотності на її впливу на схильність до ризикованої поведінки». В анкетуванні взяли участь 34 респонденти 17–23 років. За результатами анкетування було встановлено, що більше половини опитаних (65,8%) особисто відчували самотність, а 76,4% вважають її поширеною і прихованою проблемою серед однолітків. Більшість респондентів (70,6%) усвідомлює соціальну функцію ризику як способу привернення уваги та заповнення внутрішньої порожнечі, що прямо вказує на ймовірний зв'язок між самотністю та ризиком.

Для проведення глибшого дослідження був підібраний психодіагностичний інструментарій, а саме: шкала суб'єктивного відчуття самотності UCLA та методика діагностики ступеня готовності до ризику (RSK Г. Шуберта). Отримані результати тестувань свідчать про те, що, хоча більшість вибірки є відносно благополучною (55,9% демонструють низький рівень самотності та низький рівень ризику), критична група ризику підтвердила гіпотезу дослідження. Аналіз виявив повний збіг: усі респонденти (8,8%) з високим рівнем самотності одночасно продемонстрували високий рівень

схильності до ризику. Цей чіткий збіг є свідченням того, що в юнацькому віці хронічна самотність є критичним внутрішнім детермінантом, який виступає мотиватором для вибору ризикованої поведінки як компенсаторної стратегії. Аналіз адаптивних груп також підтвердив, що для більшості юнаків готовність до ризику є гнучкою і не детермінована виключно внутрішнім дефіцитом, тоді як для вразливої групи хронічна самотність є значущим фактором ризику.

Комплекс практичних психологічних рекомендацій, спрямований на мінімізацію негативного впливу самотності на формування схильності юнаків до ризикованої поведінки, був сформульований на основі емпіричних даних дослідження та з урахуванням думки самих респондентів. Цей комплекс включає соціальну інтеграцію та організацію дозвілля (підтримало 38,2% опитаних), розвиток системи анонімною підтримки (створення доступних гарячих ліній і чатів допомоги, підтримано 20,6%), сфокусовану психоедукацію та створення безпечного середовища (проведення тренінгів та формування толерантного оточення, сукупно 26,5%), а також застосування комплексного підходу та розуміння обмеженості зовнішнього контролю (посилання покарань отримало лише 2,9% підтримки).

Для практичного вжиття цих заходів розроблена програма для короткострокової групової психокорекційної роботи «Набуття внутрішньої опори: від самотності до самодостатності» (5 міні-занять). Програма, побудована на принципах КПТ та АСТ, цілеспрямовано фокусується на корекції внутрішнього емоційного дефіциту через тренування саморегуляції та формування конструктивної самоти, що слугує безпосередньою превенцією ризикованої поведінки.

Проте, на жаль, результатами нашої наукової роботи проблематика взаємозв'язку почуття самотності та схильності до ризикованої поведінки повністю не вичерпується та потребує подальших наукових досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Brennan T. Loneliness at Adolescence. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. A Wiley Interscience Publication. 1982. P. 269–290.
2. Weiss R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.
3. Кулешова О., Щедріна В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Психологічні тривелоги*. 2023. № 4. С. 230–241.
4. Хрустальов О. Психологічні наслідки самоізоляції. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Ізмаїл, 12 листопада 2020 р. Ізмаїл, 2020. С. 168–172.
5. Кулаєва Т. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці: дис. ... докт. філософ.: спец. 053 «Психологія»; ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Київ, 2023. С. 195–196.

6. Бикова С. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Одеса, 2008. 62 с.

7. Хавула Р. Психологічні особливості самоефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. С. 348–355.

8. Лях Т., Спірін А., Жуков В. Соціальна профілактика ризикованої поведінки підлітків. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. Вип. 1. С. 64–72.

9. Алексєєнко Т., Кушнарєва С. Ризикова поведінка. Вінниця: Фірма «Планер», 2013. 172 с.

10. Вольнова Л. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посіб. Київ, 2016. Ч. 1. 188 с.

Стаття надійшла у редакцію: 05.11.2025

Стаття прийнята: 20.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025