УДК [37:004:-021.131:057.164]:[021.146.4:177.82]:-053.9

Леся Литвинчук
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-5085-4499
lutol@ukr.net

Людмила Терещенко
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-4279-158X
ludmila2014@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Анотація. Актуальність дослідження «Використання віртуальних засобів подолання переживання самотності у переселенців підліткового віку» зумовлена зростанням рівня самотності серед молоді, особливо в контексті воєнної агресії та масового внутрішнього переміщення в Україні. Згідно з результатами досліджень, близько 50% підлітків в Україні переживають високий або середній рівень самотності. Цей показник зріс внаслідок пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році. Особливо вразливою групою є підлітки-переселенці, які втратили соціальні зв'язки, звичне середовище та переживають емоційну ізоляцію.

У статті проаналізовано наукові підходи до розуміння феномену самотності та окреслено його двоаспектну природу: як внутрішнього психологічного переживання та як зовнішнього соціального відчуження. Самотність розглядається як амбівалентне явище, що містить як ризики психологічної дезадаптації, так і потенціал для особистісного розвитку підлітків за умов належної підтримки.

Результати емпіричного дослідження виявили, що високий рівень переживання самотності у підлітків-переселенців корелює з такими характеристиками: тривожність, фрустрованість, ригідність, а також середній рівень агресивності. Підлітки, які були змушені залишити звичне коло спілкування, частіше демонструють емоційну нестабільність і потребують нових форм підтримки. У цьому контексті одним із ефективних засобів адаптації виступають віртуальні засоби – соціальні мережі, чат-боти, мобільні додатки, платформи психологічної підтримки. Зокрема, такі сервіси, як Friendbot або «Розкажи мені», пропонують дихальні вправи, техніки заземлення, позитивні афірмації, що сприяє зниженню тривожності та формуванню навичок саморегуляції. Разом з тим підкреслюється, що віртуальні засоби не є повноцінною альтернативою живому міжособистісному спілкуванню та професійній психологічній допомозі, але можуть стати додатковим ресурсом емоційної підтримки для підлітків у кризовий період.

Ключові слова: соціальні мережі; віртуальні засоби; доповнена реальність; самотність; підлітковий вік.

1. ВСТУП

Постановка проблеми.

Проблема самотності є актуальною та має глобальні масштаби, що обумовлюється її значною поширеністю в сучасному науково-технологічному та інформаційному світі.

Наслідком сучасного темпу життя, з одного боку, є стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій суспільства, з іншого ж – емоційно-психологічна ізоляція його членів. Проте, поряд із цим яскравою рисою великих міст є

© Леся Литвинчук, Людмила Терещенко, 2025.

загальна відчуженість людей. Скупчення великих мас населення у містах призвело до збільшення контактів між людьми, але це, як правило, безлике спілкування малознайомих та незнайомих людей. Тож людині постійно необхідно взаємодіяти з іншими, поряд з тим вона позбавлена близьких та довірливих стосунків. Обмежене коло глибокого спілкування, замкнутість на своїх проблемах, відсторонення від життя інших – це плоди урбанізації, що поширюються в усьому світі.

Все це створює передумови до формування самотності як внутрішньо-суб'єктивного переживання, що охоплює сучасну людину, як у випадку обмеження спілкування з оточуючими (ізоляції), так і в ситуаціях недостатньої кількості довірливого спілкування з близькими та рідними.

Особливо гостро проблема самотності постає перед молоддю. За результатами досліджень в Україні, наприклад, близько 50% молоді мають високий та середній ступінь переживання відчуття самотності. Особливо гостро відчуття самотності посилилось із введенням карантину (самоізоляції) під час пандемії Covid-19, а також із загарбницькою війною в Україні, яка змусила багато родин змінити звичні місця проживання і стати внутрішньо переміщеними особами або переселенцями. Усі ці події змусили людей перевести звичне спілкування до формату інформаційно-комунікаційних технологій [1; 2; 3].

Дослідження Тюрм та ін. показують, що особливо значущою ця проблема виявляється в підлітковому віці, коли молода людина ототожнює своє «Я» з життєвими цінностями, інтересами, поглядами і психологічно дистанціюється від батьків. Наявні міжособистісні стосунки, поведінка та емоційне переживання є підґрунтям, на якому особистість починає будувати своє майбутнє. У науковій праці автори розкрили погляди підлітків на причини самотності та виявили, що самотність часто пов'язана з відчуттям відторгнення, соціальним порівнянням та нестачею довіри [4].

Лю та інші дослідники вивчаючи стосунки з однолітками емпірично з'ясували, що стосунки впливають на почуття самотності у підлітків, водночас особливу увагу приділено ролі психологічної стійкості та гену OXTR, який кодує рецептор окситоцину і прийшли до висновку, що тісні та позитивні стосунки з однолітками знижують рівень самотності. Психологічна стійкість виступає посередником, тобто особи, які мають кращі соціальні зв'язки, часто більш стійкі до стресу, а отже, менше страждають від самотності. Генетичний фактор (OXTR) разом з тим модифікує цей зв'язок так, що певні варіанти гена посилюють або послаблюють вплив соціального середовища на емоційний стан. Іншими словами, психологічна стійкість та генетичні особливості мають важливе значення у тому, як підлітки переживають самотність у контексті міжособистісних стосунки [5].

Актуальним стає питання подолання самотності підлітків переселенців засобами віртуальної реальності. Адже культура спілкування в сучасному цифровому суспільстві стає все більш стандартизованою та підганяється під єдиний універсальний шаблон. Одним із таких шаблонів міжособистісної взаємодії підлітків є активне використання засобів та інструментів спілкування соціальних мереж та месенджерів [6; 7; 8].

Отже, обрана нами проблема використання віртуальних засобів подолання переживання самотності у переселенців підлітків є в даний час досить актуальною, але мало опрацьованою саме для учнів підліткового віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Через військові дії в Україні чимало родин змушені покинути свої постійні місця проживання і стати переселенцями, або внутрішньо переміщеними особами. Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей, які змушені були змінити

місце проживання і отримали статус «діти-переселенці», тому що діти взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників середовища оточення, аніж дорослі.

Особливо гострою є *проблема переживання підлітками-переселенцями почуття самотності,* тому, що у підлітковому віці провідним видом діяльності є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, друзями. А вони вимушені були покинути звичне для них коло спілкування і переїхати до інших місць і, навіть, країн, і це коло спілкування було втрачене.

Поняття підліткової самотності у науковому дискурсі трактується як складне емоційне та соціальне явище, що характеризується суб'єктивним відчуттям ізольованості, нестачею глибоких міжособистісних зв’язків або нерозумінням з боку оточення. Його особливості проявляються в період підліткового віку (приблизно 11–18 років), коли особистість проходить через інтенсивні психологічні, соціальні та біологічні зміни.

Ріддлстон та інші дослідники ставили за мету виявити індивідуальні, соціальні та контекстуальні фактори, які асоціюються з тривалою (персистентною) самотністю у підлітків під час пандемії COVID-19. Було проаналізовано, які саме риси чи обставини сприяють формуванню стабільного відчуття самотності, що зберігається упродовж тривалого часу, а не є короткочасною реакцією на кризу. Їх дослідження має лонгітюдний дизайн, охоплювало 8 хвиль збору даних у межах великомасштабного міжнародного проєкту (участь узяли понад 11 000 підлітків із 5 країн: Великої Британії, Індії, Сінгапуру, Ізраїлю та США) та під час його проведення вивчалися зміни в рівні самотності підлітків у період пандемії, починаючи з початку локдауну. За результатами такого дослідження було виявлено, що близько 12% підлітків демонстрували тривалу самотність, яка зберігалася протягом року. Найбільш уразливими виявилися дівчата, старші підлітки та ті, хто мав менше соціальної підтримки, зокрема з боку друзів і родини. Також до факторів ризику належали високий рівень тривожності, депресивних симптомів та низький соціальний статус у школі [9].

Орбен та інші дослідники у своєму дослідженні також фокусувались на впливі пандемії COVID-19 на соціальні зв’язки, психічне здоров’я та самотність [10]. Проблема самотності серед підлітків набула глобального значення, особливо в умовах зростання цифровізації, змін у соціальній структурі та впливу пандемії COVID-19. Так, у роботі Твенге, Шпіцберга і Кемпбелла акцент зроблено на глобальних змінах рівня самотності серед підлітків з початку 2000-х років. Автори пов’язують зростання самотності з поширенням цифрових технологій [11]. Натомість Джефферсон та інші вивчаючи вплив шкільного середовища, національної культури та академічної успішності на рівень самотності, підкреслюють саме соціально-культурні чинники [12]. Гарієпі та ін. порівнюють рівень самотності в контексті соціально-економічних і культурних відмінностей, аналізуючи культурний простір 70 країн [13].

У роботі Гонг та ін. досліджується зв’язок між проблемним використанням Інтернету та самотністю, із залученням змінних соціальної підтримки та сімейної комунікації [14]. Підтвердженням тому є дослідження Твенге, де проаналізовано дані понад 1 мільйона підлітків із 37 країн світу та виявлено, що в 36 з 37 країн рівень самотності значно зріс у період з 2012 по 2018 рік. Це зростання корелює з поширенням смартфонів і зростанням онлайн-активності саме серед молоді. Дівчата демонстрували вищий рівень самотності, ніж хлопці, що може бути пов’язано з впливом соціальних мереж [15].

Цікавим є дослідження авторів Аманди Сундквіст та Джессіки Гемберг, опубліковане в журналі «International Journal of Adolescence and Youth», де вони досліджували досвід самотності серед підлітків та молоді у Фінляндії. Дослідження

ґрунтувалося на напівструктурованих інтерв'ю з 11 учасниками віком від 17 до 28 років, аналіз даних проводився за допомогою якісного контент-аналізу. Вони виявили основні фактори ризику самотності, а саме: ізоляція, відсутність контактів, групові відмінності, соціальні очікування, спостереження за іншими компаніями, погане самопочуття, негативні емоції, попередній деструктивний досвід або негативне самосприйняття [16].

Дійсно, дослідження Баят і Ліфброер підтверджує різні соціальні контексти що впливають на відчуття самотності у підлітків. У даному дослідженні вони зосереджувались на трьох ключових сферах, таких як сім'я, школа та соціальні мережі. Результати показали, що емоційна підтримка з боку батьків, позитивні взаємини з однолітками у школі та здорове використання соціальних медіа можуть зменшувати рівень самотності [17].

Ще одне дослідження, опубліковане в італійському науковому журналі «Form@re», авторів Романовської та ін. присвячене соціально-психологічній підтримці дітей, які були переселені з зони бойових дій в Україні. Автори аналізують освітні виклики, з якими стикаються ці діти, та пропонують практичні стратегії для інтеграції та підтримки їх у новому освітньому середовищі. Метою дослідження було виявлення ефективних способів соціально-психологічної підтримки дітей-переселенців у школах а завдання спрямовані на аналіз механізмів інтеграції, психологічної адаптації та ролі педагогічного колективу. Як висновок, авторами визначено потребу в спеціальній підготовці педагогів для роботи з травмованими дітьми, наголошено на важливості психологічної безпеки в класі та запропоновано конкретні методи роботи з дітьми (емоційне розвантаження, групові заняття, робота з батьками), підкреслено роль шкільного психолога та міжвідомчої взаємодії [18].

Виходячи з аналізу поглядів вищеназваних вчених, можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах:

1) як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання);

2) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей) [19] .

В підлітковому віці переживання самотності, пов'язане з активністю людини в протиборстві з іншими людьми, відстоюванні права на власне унікальне і неповторне існування, на свою «самість». У дослідженні Веріті проаналізовано розмови підлітків із консультантами благодійної організації Childline. Метою було краще зрозуміти, як підлітки сприймають і описують самотність, які емоції з нею пов'язані, а також які стратегії подолання вони використовують. Аналіз виявив, що підлітки часто говорять про почуття ізоляції, відчуження, а також труднощі у стосунках з однолітками та родиною. Вони намагаються впоратись із самотністю за допомогою спілкування онлайн, самозаспокоєння або звернення по допомогу [20].

У статті Мітманн представлено результати польових досліджень, які демонструють, що участь у грі сприяє підвищенню соціальної залученості, саморефлексії та взаємної підтримки серед підлітків. Було розроблено соціально орієнтовану гру з доповненою реальністю, спрямовану на підтримку психічного здоров'я та розвитку відчуття приналежності серед підлітків раннього віку. Автори підкреслюють, що перехідний вік супроводжується підвищеною вразливістю до психологічних труднощів, таких як тривожність, ізоляція та зниження самооцінки. З огляду на це, дослідники створили гру, що інтегрує ігровий досвід у фізичне середовище та використовує соціальні механіки для стимулювання реальних взаємодій між однолітками. LINA використовує доповнену реальність як інструмент, що дозволяє підліткам досліджувати соціальні ситуації, розвивати емоційну грамотність і формувати здорові соціальні зв'язки. Особливу увагу в дослідженні приділено концепції «sense of belonging» тобто відчуття приналежності, яке вважається критичним фактором у розвитку психічного здоров'я [21].

У дослідженні за методом досвіду (experience sampling) вивчаються зміни в щоденних ситуаціях усамітнення підлітків під час пандемії. Результати вказують на зміни в емоційному сприйнятті самотності в умовах обмеженого соціального контакту [22].

Литвинчук Л. та Коваль Н. також акцентують увагу на високому рівні тривожності, відчуженості та самотності серед підлітків, змушених змінити своє середовище через збройний конфлікт. Обидві авторки вказують на соціальні мережі як компенсаторний механізм, що знижує соціальну ізоляцію і сприяє формуванню нових зв'язків. Коваль підкреслює значення цифрової комунікації для збереження соціальної ідентичності та підвищення рівня емоційної безпеки [3; 23].

Аналогічно, Губаль М. виділяє три ключові функції цифрового середовища: інформаційну, емоційно-підтримувальну та інтеграційну. Особливо цінними є приклади практичного використання онлайн-інструментів, Telegram-каналів, чат-ботів підтримки та онлайн-терапії [24] .

Данильчук І. звертає увагу на те, що підлітки є активними користувачами онлайн-ресурсів, які сприяють не лише збереженню старих контактів, але й формуванню нових спільнот за інтересами. Це знижує рівень самотності та полегшує інтеграцію в нове соціальне середовище. Автор також підкреслює важливість використання цифрової підтримки в інституційних механізмах допомоги переселенцям [25].

Усі розглянуті дослідження підкреслюють позитивний вплив віртуального простору на емоційний стан і соціальну інтеграцію підлітків. Отже, основними перевагами цифрової взаємодії є:

- зниження відчуття самотності;
- формування відчуття приналежності до спільноти;
- підтримка емоційного балансу;
- збереження соціальної ідентичності.

Разом із тим, автори також звертають увагу на ризики: зниження якості реальної комунікації, небезпеки деструктивного контенту, потребу у цифровій грамотності та модерації онлайн-просторів. Отже, самотність є амбівалентним психічним феноменом, що володіє як негативним, так і позитивним потенціалом для особистісного розвитку в підлітковому віці. Основними характеристиками самотності є комплексність, амбівалентність і неоднозначність впливу на особистість підлітка.

Мета даного дослідження полягає у вивченні особливостей переживання самотності підлітками-переселенцями у взаємозв'язку з рівнем тривожності, агресії, ригідності, фрустрації та виявленні потенціалу віртуальних засобів як інструменту подолання психологічної ізоляції.

Методи дослідження. У межах дослідження було використано комплекс емпіричних і статистичних методів, спрямованих на вивчення особливостей переживання самотності серед підлітків-переселенців та визначення засобів її подолання.

Основним методом збору інформації був **метод опитування**, за допомогою якого з'ясовувалося, як підлітки, що зазнали вимушеного переселення, уникають небажаного стану самотності, до яких форм віртуальної або реальної комунікації вдаються, які інструменти використовують для психологічного самозахисту та підтримки.

Для вивчення психологічного стану респондентів застосовано **спеціалізовані психодіагностичні методики**, зокрема:

«Шкала самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, яка дозволяє кількісно оцінити інтенсивність суб'єктивного переживання самотності;

«Диференційний опитувальник переживання самотності» (Є. М. Осін, Д. О. Леонтьєв) – для диференціації особистісних характеристик сприйняття самотності;

«Методика діагностики самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк) – для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, які супроводжують стан самотності.

Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням **якісного та кількісного аналізу**. Отримані результати дозволили виявити зв'язки між глибиною переживання самотності та рівнем психоемоційної напруги, а також визначити особливості віртуальної активності як компенсаторного механізму.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для з'ясування феномену використання віртуальних засобів подолання переживання самотності у переселенців підліткового віку проведено теоретичний та емпіричний аналіз. Дослідження здійснювалося в Україні, м. Київ, м. Суми. Вибірка нашого дослідження становила 530 ВПО підліткового віку: молодші підлітки 11 – 12 років загальною чисельністю 270 осіб, серед яких 120 хлопців і 150 дівчат, старші підлітки 14 – 15 років загальною кількістю 260 осіб, серед яких 100 хлопців і 160 дівчат.

Організаційно ми проводили дослідження оф-лайн. Підлітки, з огляду на те, що вони неповнолітнв, за письмової згоди батьків на проведення дослідження заповнювали друковані варіанти методик.

У ході аналізу особливостей переживання підлітками почуття самотності було виокремлено показники двох груп – молодші підлітки (група 1) і старші підлітки (група 2). Відповідно результати опитування представлені з погляду даного вікового поділу опитуваних.

За «Шкалою самотності» («Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона) було отримано наступні результати (табл. 1):

Таблиця 1.

Рівень суб'єктивного відчуття самотності в юнаків за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

Рівні самотності / опитувані	Всього (n = 530)		Група 1 (мол. підлітки) (n = 270)		Група 2 (старші підлітки) (n = 260)	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Високий рівень	30	6%	0	0%	30	12%
Середній рівень	250	47%	90	33%	160	61%
Низький рівень	250	47%	180	67%	70	27%

За даними табл. 1 помітно, що для опитуваних старших підлітків, які навчаються в 9 класі, більш властивий середній показник переживання самотності, ніж у молодших підлітків і є наявним високий показник переживання самотності, що може бути пояснено більшою відособленістю від батьків, переходом до дорослого стилю життя, тобто переживанням за своє майбутнє, підвищеної мірою відповідальності за свою поведінку, успіхи в навчанні тощо. Старші підлітки більш гостро переживають самотність, оскільки вважають, що їх проблеми є більш дорослими, вони вже не можуть поділитися своїми переживаннями з друзями, вимоги до яких починають зростати.

За результатами опитування підлітків відповідно до методики «Диференційний опитувальник переживання самотності» встановлено наступні дані (табл. 3).

Як бачимо, загальне переживання самотності так само проявляється на середньому та низькому рівнях у 49% і 43% опитаних, а високий рівень мають 8% підлітків. При

більш детальному розгляді так само виявлено переважні середній та низький рівні переживання самотності серед молодших підлітків (41% і 59%), і середній та низький рівні у старших підлітків (58% і 27%). Високий рівень переживання самотності властивий для 15% осіб старшого підліткового віку, у молодших підлітків високого рівня переживання почуття самотності не виявлено.

Крім того, в ході опитування учасників за даною методикою було визначено показники залежності від спілкування, що вказує на суб'єктивне прагнення підлітків до спілкування будь-якою ціною або ж спокійне ставлення до ситуацій самотності.

На основі даних з рис. 1 було побудовано кругову діаграму, що ілюструє розподіл рівнів переживання самотності, залежності від спілкування та позитивного сприйняття самотності серед підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами.

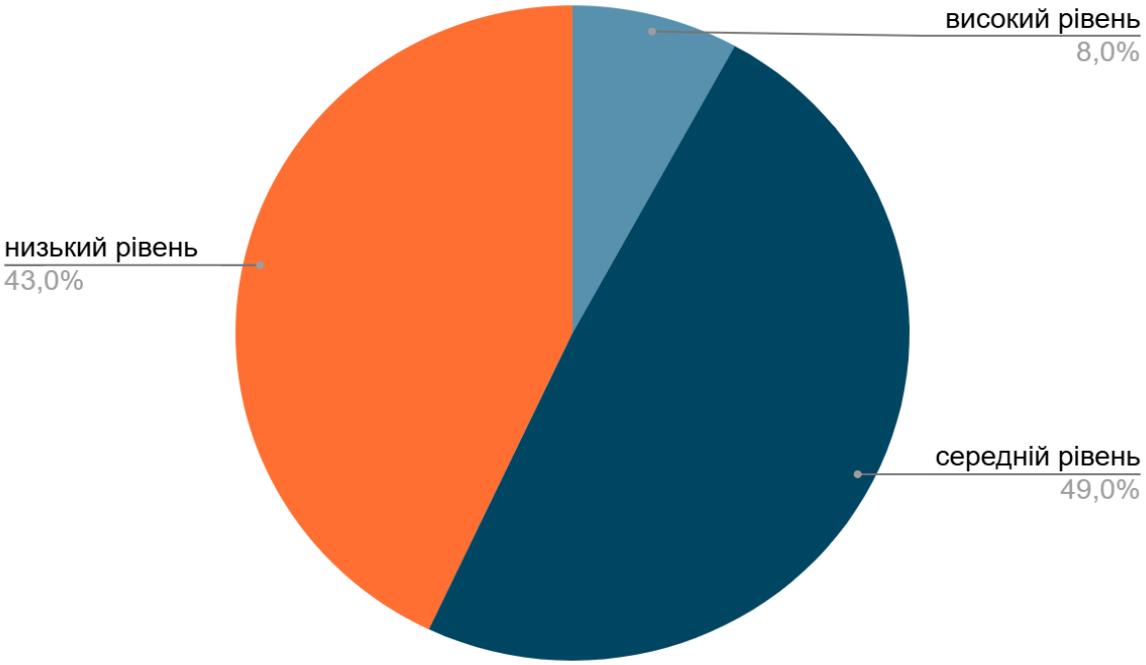

Рис 1. Загальне переживання самотності (п = 530)

Згідно з отриманими результатами, майже половина підлітків мають середній рівень переживання самотності (49%) та аналогічний показник щодо залежності від спілкування. Низький рівень переживання самотності спостерігається у 43%, що свідчить про адаптивні можливості частини респондентів. Водночас 8% мають високий рівень самотності, що потребує спеціальної психологічної уваги. Цікаво, що третина опитаних (34%) демонструє високий рівень позитивного сприйняття самотності, що вказує на здатність знаходити ресурс в усамітненні. Це підтверджує амбівалентну природу самотності як психоемоційного феномену. Старші підлітки виявляють вищий рівень залежності від спілкування, що пояснюється етапом розвитку і потребою в соціальній ідентифікації. Дані також свідчать про наявність компенсаторних механізмів, зокрема через позитивну самотність, що може бути ресурсом для внутрішнього зростання в умовах зовнішньої нестабільності. Тож, за нашими даними майже четверта частина опитуваних мають потребу в проведенні психологічної роботи з оптимізації їх психоемоційного стану, налагодження внутрішніх проявів почуттів та зниження негативних показників переживання самотності в підлітковому віці. Під час дослідження

особливостей самотності та її переживання в підлітковому віці, також було приділено увагу вивченню таких особистісних та психоемоційних характеристик, як агресивність, тривожність, ригідність, фрустрація (за допомогою методики Г. Айзенка). За цією методикою було встановлено наступне (табл. 2).

Таблиця 2.

Прояви тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у юнаків за методикою Г. Айзенка

Показники і шкали	Всього (n = 530)		Група 1 (мол. підлітки) (n = 270)		Група 2 (стар. підлітки) (n = 260)	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
1. Тривожність						
Високий рівень	70	13%	30	11%	40	15%
Середній рівень	240	45%	110	41%	130	50%
Низький рівень	220	42%	130	48%	90	35%
2. Фрустрація						
Високий рівень	120	23%	80	30%	40	15%
Середній рівень	230	43%	100	37%	130	50%
Низький рівень	180	34%	90	33%	90	35%
3. Агресивність						
Високий рівень	50	9%	30	12%	20	8%
Середній рівень	290	55%	120	44%	170	65%
Низький рівень	190	36%	120	44%	70	27%
4. Ригідність						
Високий рівень	60	11%	40	15%	20	7%
Середній рівень	310	59%	140	52%	170	64%
Низький рівень	160	30%	90	33%	70	29%

За даними табл. 2 з’ясовано, що більшості опитуваних притаманний середній і низький рівень тривожності (45% і 42% відповідно). Високий рівень тривожності властивий для 13% опитуваних, разом з тим він був виявлений більше у старших підлітків (15%), ніж серед молодших підлітків (11%). Порівнюючи ці результати з опитуванням за попередніми методиками, помічаємо, що високий рівень переживання самотності та високий рівень тривожності виявлено в одних і тих же опитуваних підлітків яким виповнилося 14 – 15 років.

Щодо прояву фрустрації, то більшість опитуваних мають середній її рівень (43%), що проявляється у 50% старших підлітків та 37% молодших підлітків. Високий рівень фрустрації властивий переважно для 15% старших підлітків, а низький для 30% опитуваних молодшого підліткового віку. Низький рівень фрустрації мають 35% старших підлітків, 33% молодших підлітків.

Аналізуючи показники фрустрації та переживання самотності, можна помітити закономірність прояву високих характеристик негативного сприйняття самотності та залежності від спілкування і значного прояву фрустрації в одних і тих же опитуваних (переважно це старші підлітки). Також високий рівень фрустрації також було виявлено і в опитуваних молодших підлітків, які демонстрували середній рівень переживання самотності. Очевидно, що фрустрація є одним з супровідних психічних станів, що

проявляються в самотньої людини, однак вона не є першопричиною чи значним фактором поглиблення негативного переживання самотності в підлітковому віці – фрустрацію підлітки переживають й через інші труднощі та проблеми життя.

Аналізуючи відповіді опитуваних, бачимо, що разом із почуттям самотності в опитуваних виявляється середній рівень агресивності. Ті ж особи, яким властивий високий рівень агресивності, мають низький рівень самотності, не проявляють значних переживань з приводу негативного аспекту перебування на самоті.

За проявами ригідності як ускладненості у зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови, помітно, що більшість мають середній і низький рівень (59% і 30%). Тільки 11% опитуваних мають високий рівень ригідності, що вказує на їх неготовність до змін та до адекватної поведінки у випадку змін.

Серед молодших підлітків більшість проявляють середній та низький рівень ригідності (52% і 33%), що є оптимальним показником особистісного розвитку, тільки 15% мають високий рівень ригідності. А серед старших підлітків більшість мають середній рівень ригідності (64%), ще 29% мають низький рівень, і також для 7% властивий високий рівень. Очевидно, що високий рівень ригідності проявляється у тих осіб, яким складно адаптуватися до нових обставин соціального середовища.

Аналізуючи співвідношення між проявами ригідності та переживання самотності, помічаємо певні закономірності – у тих опитуваних, хто має високий рівень переживання негативного аспекту самотності, спостерігається високий рівень ригідності. І навпаки – ті опитувані, які мають низький рівень ригідності, – мають низький рівень переживання самотності.

Аналізуючи особливості співвідношень досліджуваних показників і переживання почуття самотності, помічаємо, що високий рівень переживання самотності виявляється у тих опитуваних, які демонструють високий рівень тривожності, високий рівень фрустрації, середній рівень агресивності, високий рівень ригідності.

Отже, можна припустити, що ті, хто гостро переживає самотність в 14 – 15 років тому що, починають думати про своє майбутнє, професійне самовизначення, самореалізацію, відчувати недостатню реалізацією соціальних потреб та низьку соціальну активність. Негативне сприйняття соціальної ситуації, що вимагає рішучої корекції поведінки, викликає переживання самотності. Крім того, зустрічаються і респонденти, які переживають самотність у віці 11 – 12 років. Це може пояснюватись тим, що людина 11 – 12 років емансипується від батьківської сім'ї (починається криза підліткового віку), проте не будь-яка молода особистість емоційно і соціально дозріла для цього. Гостре переживання почуття самотності є показником складності процесу соціальної ідентифікації на етапі дорослішання людини.

Також, нами виявлено, що серед старших підлітків спостерігається вища інтенсивність переживання самотності, ніж у молодших підлітків. Нами було встановлено, що самотність впливає на виникнення тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, як психічних станів та переживань особистості в підлітковому віці.

У результаті проведеного опитування з метою виявлення, у який спосіб підлітки, що зазнали вимушеного переселення, уникають небажаного стану самотності, до яких форм віртуальної або реальної комунікації вдаються, які інструменти використовують для психологічного самозахисту та підтримки., ми отримали наступне: переселення для підлітків може бути важким періодом, особливо якщо вони змушені залишити своїх друзів та рідних та почати нове життя в іншому місці. Одним з ефективних способів допомоги підліткам-переселенцям у подоланні самотності та збереженні зв'язків зі своїми однолітками та друзями є використання віртуальних засобів (табл. 3).

Таблиця 3

Способи подолання самотності серед підлітків-переселенців (за результатами опитування, n = 530)

№	Спосіб або інструмент	Всього (n = 530)	Група 1: молодші підлітки (n = 270)	Група 2: старші підлітки (n = 260)
1	Спілкування в соціальних мережах (Instagram, TikTok, Telegram)	417 (78,7 %)	188 (69,6 %)	229 (88,1 %)
2	Відеозв'язок з друзями або родиною (Zoom, Viber, WhatsApp)	342 (64,5 %)	169 (62,6 %)	173 (66,5 %)
3	Перегляд розважального контенту (YouTube, Netflix тощо)	291 (54,9 %)	160 (59,3 %)	131 (50,4 %)
4	Використання мобільних додатків для саморегуляції («Headspace», «Розкажи мені» тощо)	185 (34,9 %)	73 (27,0 %)	112 (43,1 %)
5	Залучення до онлайн-спільнот або груп за інтересами	132 (24,9 %)	51 (18,9 %)	81 (31,2 %)
6	Звернення до психолога або соціального педагога	76 (14,3 %)	43 (15,9 %)	33 (12,7 %)
7	Участь в офлайн-заходах у новій школі/громаді	104 (19,6 %)	66 (24,4 %)	38 (14,6 %)
8	Самоізоляція, уникнення контактів	89 (16,8 %)	45 (16,7 %)	44 (16,9 %)

Результати опитування (n = 530) свідчать про те, що основними способами подолання почуття самотності серед підлітків-переселенців є саме віртуальні засоби комунікації та саморегуляції. Найпопулярнішими інструментами є спілкування в соціальних мережах (78,7 %), відеозв'язок з друзями та родиною (64,5 %), перегляд розважального контенту (54,9 %), а також використання мобільних додатків для саморегуляції (34,9 %). Це підтверджує високий рівень адаптації підлітків до цифрового середовища, яке для них виконує не лише інформативну, а й компенсаторну та підтримувальну функцію психоемоційного плану.

Особливо помітна ця тенденція серед старших підлітків, де показники використання соціальних мереж досягають 88,1 %, а застосування мобільних додатків – 43,1 %. Молодші підлітки також активно звертаються до цифрових каналів, хоча їх частка дещо нижча, що можна пояснити віковими особливостями соціалізації та потребою в більш безпосередньому емоційному контакті.

Тож, віртуальні засоби виступають важливим ресурсом подолання соціальної ізоляції в умовах вимушеної зміни середовища. Це варто враховувати при розробці психосоціальних інтервенцій для внутрішньо переміщених підлітків, зокрема інтегруючи віртуальні засоби в психологічну підтримку, освітні програми та групову роботу.

Аналіз і практичні рекомендації щодо застосування віртуальних засобів для подолання переживання самотності внутрішньо переміщеними підлітками

Віртуальні засоби – це сукупність цифрових інструментів, які функціонують у віртуальному середовищі та призначені для забезпечення психологічної підтримки, комунікації, особистісного розвитку й емоційного розвантаження. У контексті роботи з підлітками-переселенцями вони слугують доступним, мобільним і адаптивним ресурсом підтримки в умовах обмеженого доступу до очного соціального контакту.

Серед віртуальних засобів подолання переживання самотності внутрішньо переміщеним підліткам можна виокремити наступні:

Психологічна підтримка. Віртуальні засоби (чат-боти, онлайн-консультанти, мобільні застосунки) здатні оперативно надавати підліткам-переселенцям консультації, поради, підтримку у ситуаціях тривоги, депресії чи дезадаптації, що може виникати внаслідок воєнних дій та переселення. Вони також можуть надавати інформацію про доступні ресурси лікарів, терапевтів для подолання психологічних проблем.

Наприклад, чат-боти у Telegram («Friendbot», «Розкажи мені») пропонують вправи на дихання, позитивні афірмації, техніки заземлення.

Психологи можуть запропонувати підліткам чат-бот із добіркою вправ для саморегуляції, який можна інтегрувати у щоденний розпорядок або психокорекційну програму.

Терапевтичні програми: існують додатки та програми, які можуть допомогти підліткам керувати своїми емоціями та здоров'ям, такі як програми медитації або розслаблення. Однак, важливо пам'ятати, що віртуальні засоби не можуть замінити реального живого спілкування з людьми та професійною допомогою. Підлітки повинні також мати можливість звертатися до живих людей, таких як психологи та соціальні працівники, які можуть надати особисту та пряму підтримку в складних життєвих ситуаціях.

Наприклад, мобільні застосунки типу Headspace, Wysa, BetterHelp пропонують інтерактивні вправи на дихання, усвідомленість, щоденники емоцій, психоосвітні міні-курси. Wysa навіть пропонує персоналізовані рекомендації залежно від психоемоційного стану користувача.

Педагог може рекомендувати учню з високим рівнем тривожності щоденне використання Headspace протягом 2 тижнів з наступним обговоренням ефективності.

Медичні послуги: віртуальні засоби можуть надавати інформацію про доступні медичні послуги, які можуть бути важливими для забезпечення здоров'я та безпеки підлітків у воєнних зонах та переселеннях.

Наприклад: через сервіси Helsi.me або Doc.ua підлітки можуть знайти безкоштовну консультацію психолога або лікаря. Додаток «Мій лікар» дозволять зареєструватися на прийом до спеціаліста навіть без місця реєстрації.

Соціальні працівники можуть допомогти оформити обліковий запис і супроводити при першому зверненні до онлайн-консультанта.

Освітні ресурси: віртуальні засоби можуть надавати інформацію про доступні освітні ресурси, які можуть допомогти підліткам продовжувати навчання, незважаючи на воєнні дії та переселення. Також, віртуальні засоби можуть задовольнити потребу у

знаннях та розвитку. Підлітки можуть використовувати Інтернет, щоб знайти інформацію про світ навколо них та розвиватися в своїй освіті та інтересах.

Наприклад, онлайн-платформи «Всеукраїнська школа онлайн», Coursera, Khan Academy допомагають підтримувати пізнавальну активність. Це структурує день і створює відчуття поступовості, що важливо для формування самостійності.

У психокорекційних програмах варто комбінувати емоційну підтримку та міні-освітні виклики – перегляд відеоуроку з наступним обговоренням.

Соціальні мережі: соціальні мережі можуть бути корисним інструментом для збереження зв'язків зі старими друзями. для підлітків-переселенців можуть бути корисні спеціальні додатки та сайти, що допомагають знайти людей зі схожими інтересами та досвідом переселення.

Наприклад, Facebook, Instagram, Discord дозволяють приєднуватись до тематичних груп (наприклад, «Юні переселенці – підтримка»). Там учасники можуть знайти один одного, обмінюватися досвідом, ділитися труднощами, отримувати підтримку.

Однак, хоча соцмережі можуть підвищувати відчуття залученості, існує ризик порівняння себе з іншими, кібербулінгу, інформаційного перевантаження.

Рекомендовано модерувати участь у таких групах і пояснювати безпечну поведінку в мережі.

Онлайн-ігри: підлітки можуть використовувати онлайн-ігри та віртуальні засоби, щоб знайти нових друзів та зв'язатися з однолітками зі свого нового місця проживання. Багато онлайн-ігор мають функції, які дозволяють підліткам спілкуватися з іншими гравцями та створювати команди, що допомагає їм знайти нових друзів та розвивати свої соціальні навички.

Наприклад, Minecraft, Roblox, Fortnite – платформи, де гравці можуть комунікувати, об'єднуватися в команди. Ігрова діяльність компенсує соціальні дефіцити. Однак надмірне використання може замінити реальні соціальні зв’язки.

Психолог може допомогти підлітку знайти баланс між грою і соціальною активністю офлайн через техніки тайм-менеджменту.

Віртуальна реальність: засоби віртуальної реальності можуть допомогти задовольнити потребу у пригодницьких та емоційних враженнях. Підлітки можуть відчути себе частинкою іншого світу, взявши участь у віртуальному середовищі, такому як віртуальна реальність. Вони можуть відчути себе в ролі героя в іграх та симуляторах, які дозволяють їм відчути емоції, які вони можуть не відчувати в реальному світі, особливо в умовах сьогодення – війни.

Наприклад, платформи «Tripp» або VR-медитації (Nature Treks VR) дозволяють змінити фокус уваги, зменшити тривогу. Для підлітків у хронічному стресі VR-інструменти можуть слугувати безпечним способом емоційного вивільнення.

Однак, важливо пам'ятати, що використання віртуальних засобів повинно бути вільним від будь-якої форми залежності, оскільки може бути важко переключатися з віртуального світу на реальний та розвивати навички соціальної взаємодії з реальними людьми.

Месенджери: підлітки можуть використовувати соціальні мережі для спілкування зі своїми друзями та близькими, ділитися своїми думками та враженнями, дивитися фотографії тощо, тобто бути в контакті на відстані. Підлітки можуть знайти і приєднатися до груп, спільнот або форумів, що об'єднують людей зі схожими інтересами. Це може допомогти знайти нових друзів та знайомих, з ким можна ділитися спільними інтересами та думками.

Наприклад, WhatsApp, Viber, Telegram – інструменти збереження зв’язку з родиною. Вони забезпечують щоденну підтримку та дають відчуття турботи.

Педагог або соціальний працівник може ініціювати створення невеликої групи взаємопідтримки в Telegram з модерацією.

Відео-зв'язок: відео-зв'язок може бути корисним засобом для збереження зв'язку зі своїми близькими та друзями. Він може допомогти підліткам відчути себе більш з'єднаними зі своєю соціальною мережею та зменшити почуття самотності та віддаленості.

Використання Zoom, Google Meet, Jitsi – для індивідуального консультування та групових сесій. Вони дозволяють використовувати невербальні сигнали, що є важливим в роботі з емоційним станом підлітка.

Онлайн-курси та вебінари: підлітки можуть взяти участь у онлайн-курсах, що дозволяє їм розвивати свої навички та здібності. Вони можуть відчути себе частиною спільноти людей, які мають спільний інтерес або мету.

Наприклад, тематичні курси на Prometheus або YouTube з розвитку емоційного інтелекту, управління стресом, цифрової грамотності.

Віртуальні тури: віртуальні тури можуть допомогти підліткам побачити світ та досліджувати нові місця, навіть якщо вони не можуть подорожувати. Це може допомогти розширити їх світогляд та знайти нові інтереси.

Наприклад, Національні музеї, Google Arts & Culture дозволяють мандрувати світом. Це формує уявлення про красу, спонукає до пізнання і є інструментом арттерапії.

Блогінг та створення відео: блогінг та створення відео можуть допомогти підліткам відчути себе більш впевненими та відчути підтримку від своєї аудиторії. Вони можуть спілкуватися зі своїми фоловерами та знаходити спільне при обговоренні різних тем та цікавлячись інтересами один одного.

Наприклад, YouTube, TikTok, Instagram Reels – простір для самовираження. Підлітки можуть створювати відео про свій досвід, емоції, давати поради одноліткам. Це нормалізує переживання і знижує тривогу.

Отже, перевагами використання віртуальних засобів у подоланні переживання самотності внутрішньо переміщеними підлітками є:

- Гнучкість доступу: підлітки можуть звертатися до цифрових сервісів у зручний для себе час;
- Швидке реагування: чат-боти та автоматизовані сервіси миттєво відповідають на запити;
- Персоналізація досвіду: застосунки адаптують рекомендації залежно від стану користувача;
- Зниження стигми звернення за допомогою: онлайн-формат менше лякає, особливо вразливих підлітків;
- Доступність у віддалених місцевостях або за відсутності очного доступу до спеціалістів;
- Багатофункціональність: поєднання освітніх, медійних та психологічних ресурсів у межах одного інструменту;
- Високий рівень зацікавленості підлітків у цифровому форматі, що підвищує мотивацію до участі в програмах самодопомоги.

Але існують і недоліки у використанні віртуальних засобів:

- Ризик цифрової залежності: надмірне користування може спричинити втрату соціальної активності оф-лайн;
- Роз’єднання та відокремленість від соціальних спільнот та груп може призвести до хронічної незадоволеності фізичною реальністю, що своєю чергою призводить до «втечі» у віртуальний простір, який надає альтернативні засоби для самореалізації підліткам;

- Можливість отримання неякісного або шкідливого контенту без відповідної модерації;
- Часткова заміна живого спілкування, що не завжди адекватно відображає емоційні потреби;
- Через висловлювання реальних емоцій символом (наприклад, імітуючи радість, у новому штучному світі замість посмішки можна поставити смайлик), що у перспективі це може призвести до того, що молоді люди не зможуть об'єктивно оцінювати реальність, що їх оточує (емоційна поверховість);
- Потреба у цифровій грамотності користувача, особливо в умовах слабкого технічного забезпечення;
- Ризик кібербулінгу, порушення конфіденційності, експозиція до неналежного контенту, залежність від соціальних медіа через відкриті онлайн-групи;
- Ілюзія повноцінної підтримки без професійної участі фахівця;
- Можлива фрустрація через технічні несправності або перевантаження інтерфейсів.

Практичне застосування використання віртуальних засобів для внутрішньо переміщених підлітків:

Психологи:

- Інтегрувати застосунки для саморегуляції в індивідуальні і групові психокорекційні програми.
- Проводити онлайн-консультування через Zoom або Telegram, доповнюючи його вправами з мобільних застосунків.
- Рекомендувати конкретні чат-боти для самодопомоги залежно від емоційного стану підлітка.
- Модерувати віртуальні кімнати розвантаження у Google Meet або Discord.
- Організовувати щотижневі онлайн-групи підтримки з тематичними заняттями.

Приклад сценарію заняття: «Антитривожна візуалізація» – вступ (3 хв), дихальна вправа з Headspace (5 хв), обговорення відчуттів (7 хв), спільне створення «банки спокою» у Jamboard (10 хв), підсумок (5 хв).

Приклад вправи: «Емоційний термометр» – за шкалою від 1 до 10 підлітки оцінюють рівень своєї тривоги. Психолог пропонує дихальну вправу й повторне оцінювання.

Педагоги:

- Впроваджувати елементи цифрової терапії у класні години (наприклад, перегляд медитації з Headspace).
- Розробляти короткі завдання на рефлексію після онлайн-курсу чи відео (YouTube, Prometheus).
- Використовувати онлайн-дошки (Padlet, Jamboard) для підтримки обміну емоціями, враженнями.
- Проводити конкурси блогів або відеороликів на теми емоційної стійкості.

Приклад вправи: щоденник емоцій у Google Forms – кожен день учень відмічає свій емоційний стан і коментує причину. Обговорення раз на тиждень.

Приклад завдання: «Створіть Reel про день без тривоги». Теми – улюблена музика, місце сили, позитивний момент дня.

Соціальні працівники:

- Створювати та модерувати Telegram-канали для підлітків із щоденними порадами, підтримкою та актуальними ресурсами.
- Проводити інструктажі з безпечної поведінки в соцмережах, навчати цифрової гігієни.

- Допомагати в реєстрації на медичні чи психологічні онлайн-платформи (Helsi.me, Doc.ua).
- Проводити індивідуальні бесіди про баланс між онлайн- і офлайн-активністю, впроваджувати техніки тайм-менеджменту.

Приклад чату підтримки:

- Привітання і правила спілкування
- Ранкове запитання дня («Як ти сьогодні себе почуваєш?»)
- Щоденна порада («Спробуй сьогодні 5 хвилин дихальної медитації»)
- Тематичний пост щотижня (про тривогу, емоції, підтримку)
- Віртуальна скринька довіри (анонімні запити через Google Form)

Такі комплексні заходи дають змогу підтримати адаптацію, розвиток внутрішніх ресурсів та зменшити емоційне напруження у підлітків-переселенців, використовуючи знайомі й доступні їм віртуальні засоби.

Отже, використання віртуальних засобів у роботі з підлітками-переселенцями має високий потенціал за умови їх грамотного та збалансованого застосування. Поєднання цифрових форматів із живим спілкуванням дозволяє не лише компенсувати дефіцит контакту, а й створити нові канали розвитку, самовираження й емоційної стабілізації в умовах воєнної травматизації.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Актуальність проблеми подолання самотності серед підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами, значно зросла в умовах повномасштабної війни в Україні. Особливої уваги потребує дослідження віртуальних засобів як інструменту психоемоційної підтримки та соціальної адаптації цієї вразливої групи. Аналіз сучасних українських досліджень свідчить про активне використання віртуального простору підлітками. Визначено, що гострота проблеми міжособистісної ізоляції, що сприймається як самотність, в підлітковому віці обумовлена пріоритетом таких цінностей як дружба, любов, особистісно-інтимне спілкування, а також з активізацією процесів становлення самосвідомості.

Доведено, що старший підлітковий вік інтенсивніше переживає почуття самотності ніж, молодший. Підлітки віком 14 – 15 років, які гостро переживають стан самотності, демонструють підвищену схильність до рефлексії щодо власного майбутнього, професійного самовизначення, прагнення до самореалізації, а також відчуття незадоволеності соціальними потребами.

Враховуючи результати нашого дослідження, ми встановили, що особливості переживання почуття самотності підлітків залежить від рівня їх тривожності, агресії, фрустрації, ригідності і стосуються вікових особливостей, які впливають на інтенсивність та частоту переживання самотності в підлітковому віці. У цьому контексті віртуальні засоби можуть бути корисним інструментом для подолання самотності у підлітків під час воєнних дій та переселення, але в будь-якому випадку вони повинні бути доповнені живим спілкуванням та підтримкою. Для того, щоб віртуальний помічник був успішним, важливо враховувати потреби та інтереси підлітків, забезпечувати легкий доступ до цього інструменту та забезпечувати конфіденційність та безпеку інформації, що передається через нього.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні переживання самотності у гендерному аспекті; розробленні психокорекційної програми для дітей підліткового віку з метою попередження та подолання негативного переживання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

[1] Л. А. Терещенко, «Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці», *Усамітнення та самотність в житті особистості:* збірник тез за матеріалами круглого столу, Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», С. 80 – 85, 2020. [Електронний ресурс]. Доступно: http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720390. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[2] Л. М. Литвинчук, «До проблеми вивчення психосоматичних скарг та їх зв'язку із симптомами депресивних розладів осіб у підлітковому та ранньому юнацькому віці», *Наукові перспективи*, 10(52), С. 1190–1198. 2024. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52) Дата звернення: трав., 5, 2025.

[3] Л. М. Литвинчук, «Соціально-психологічна практика у системі медичного супроводу осіб з порушеннями психічного здоров'я», *Наукові перспективи,* 11(41), С. 1295–1304. 2023. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1295-1304. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[4] S. Turner, A. Fulop and K. A. Woodcock, «Loneliness: Adolescents' Perspectives on What Causes It, and Ways Youth Services Can Prevent It», *Children and Youth Services Review*, vol. 157, 2024, https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107442. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[5] S Liu et al., «The Effect of Peer Relationships on Adolescent Loneliness: The Role of Psychological Resilience and the OXTR Gene», *Psychology Research and Behavior Management,* vol. 17, pp. 1601–1612. 2024. https://doi.org/10.2147/PRBM.S460393. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[6] N. Bayat et al., «Contextual Correlates of Loneliness in Adolescents», *Children and Youth Services Review*, vol. 127, 2021. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106083. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[7] N. Bayat, T. Fokkema and A. C. Liefbroer, «Contextual Correlates of Loneliness in Adolescents», *Children and Youth Services Review*, vol. 121, 2021, https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105881. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[8] J. Zhang, X. Feng, W. Wang, S. Liu, Q. Zhang, D. Wu & Q. Liu, «Predicting the Risk of Loneliness in Children and Adolescents: A Machine Learning Study», *Behavioral Sciences,* vol. 14(10), 2024. https://doi.org/10.3390/bs14100947 Дата звернення: трав., 5, 2025.

[9] L. Riddleston, M. Shukla, I. Lavi, E. Saglio, D. Fuhrmann, R. Pandey, T. Singh, P. Qualter & J. Y. F. Lau, «Identifying characteristics of adolescents with persistent loneliness during COVID-19: A multi-country eight-wave longitudinal study». J*CPP Advances,* vol.4(1), 2024. https://doi.org/10.1002/jcv2.12206 Дата звернення: трав., 5, 2025.

[10] A. Orben, L. Tomova, S.-J. Blakemore, «Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic», *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 2021. https://doi.org/10.1111/jcpp.13329. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[11] J. M. Twenge, B. H. Spitzberg, W. K. Campbell, «Worldwide increases in adolescent loneliness», *Journal of Adolescence,* Vol. 93, pp. 257–269. 2021.

[12] A. M. Jefferson, M. A. Roth, V. Lazarevic, A. Leung, I. Schoon, «Adolescent loneliness across the world and its relation to school climate, national culture and academic performance», *British Journal of Educational Psychology*, 2023. https://doi.org/10.1111/bjep.12508. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[13] G Gariépy et al. «Adolescent Loneliness in 70 Countries Across Africa, America, and Asia: A Comparison of Prevalence and Correlates», *Journal of Adolescent Health,* 2023, https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.03.001. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[14] F. Gong et al., «The Impact of Problematic Internet Use on Adolescent Loneliness: Chain Mediation Effects of Social Support and Family Communication», *Psychology Research and Behavior Management*, vol. 17, pp. 1903–1916. 2024. https://doi.org/10.2147/PRBM.S428336. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[15] J. M. Twenge, «Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 and Links to Technology Use: Possible Mechanisms», *Psychiatric Research and Clinical Practice*, vol. 2(1), pp. 19-25. 2020. https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015 Дата звернення: трав., 5, 2025.

[16] A. Sundqvist and J. Hemberg, «Adolescents' and Young Adults' Experiences of Loneliness and Their Thoughts about Its Alleviation», *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 26, no. 1, pp. 93–106. 2021. https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[17] N Bayat, T. Fokkema & A. C. Liefbroer, Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 121, 2021. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105881 Дата звернення: трав., 5, 2025.

[18] L. Romanovska et al., «Socio-Psychological Support in the Educational Process of Children Resettled from the Warzone in Ukraine», F*orm@re - Open Journal Per La Formazione in Rete*, vol. 23, no. 3, pp. 36-46. 2023.https://doi.org/10.36253/form-14690. Дата звернення: трав., 5, 2025.

[19] J. M. Twenge, J. Haidt, A. B. Blake, C. McAllister, H. Lemon, & A. Le Roy, «Worldwide increases in adolescent loneliness», *Journal of Adolescence,* 93, pp. 257-269. 2021.https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006 Дата звернення: трав., 5, 2025.
[20] L. Verity et al., «Loneliness From the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations About Loneliness Between Adolescents and Childline Counselors», *Journal of Adolescent Research,* 2022. https://doi.org/10.1177/07435584221111121. Дата звернення: трав., 5, 2025.
[21] G. Mittmann et al., «LINA: A Social Augmented Reality Game around Mental Health, Supporting Real-World Connection and Sense of Belonging for Early Adolescents», *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, vol. 6 (CHI PLAY), pp. 1-21. 2022. https://doi.org/10.1145/3549505. Дата звернення: трав., 5, 2025.
[22] Changes in adolescents' daily-life solitary experiences during the COVID-19 pandemic: an experience sampling study. *BMC Public Health.* 2024. . [Електронний ресурс]. Доступно: https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18093-7. Дата звернення: трав., 5, 2025.
[23] Н. В. Коваль, «Цифрова комунікація як ресурс підтримки підлітків у кризових ситуаціях», *Проблеми сучасної психології.* № 7, С. 102-109. 2021. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.102-109. Дата звернення: трав., 5, 2025.
[24] М. М. Губаль, «Психологічна підтримка підлітків у цифровому просторі в умовах війни», *Освіта і розвиток обдарованої особистості.* № 3 (86), С. 58-63. 2023. https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(86)-58-63 Дата звернення: трав., 5, 2025.
[25] І. М. Данильчук, «Онлайн-платформи як засіб соціальної адаптації переселенців», *Соціальна педагогіка: теорія і практика.* № 1, С. 34-40. 2022.

Матеріал надійшов до редакції 04.06.2025

USING VIRTUAL MEANS OF OVERCOMING THE EXPERIENCE OF LONELINESS IN ADOLESCENT DISPLACED PERSONS

Lesia Lytvynchuk
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Pedagogy, Faculty of Psychology Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Senior Researcher
G.S. Psychology Institute Kostyuk, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-5085-4499
lutol@ukr.net

Lyudmila Tereshchenko
Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher
G.S. Psychology Institute Kostyuk, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-4279-158X
ludmila2014@ukr.net

Abstract. The relevance of the study "Use of virtual means of overcoming the experience of loneliness in adolescent displaced persons" is due to an increase in the level of loneliness among young people, especially in the context of military aggression and mass internal movement in Ukraine. According to research, about 50% of adolescents in Ukraine experience a high or average level of loneliness, which has increased significantly as a result of the Covid-19 pandemic and a full-scale invasion of Russia in 2022. Particularly vulnerable is migrant teenagers who have lost social ties, the usual environment and experience emotional isolation. The article analyzes scientific approaches to understanding the phenomenon of loneliness and outlines its two -way nature: as an internal psychological experience and as an external social alienation. Loneliness is considered as ambivalent, which contains both the risks of psychological maladaptation and the potential for the personal development of adolescents with proper support. The results of an empirical study have found that a high level of experience of loneliness in teenagers-migrants correlates with such characteristics as anxiety, frustration, rigidity, as well as the average level of aggression. Teens who have been forced to leave the usual circle of communication, more often demonstrate emotional instability and need new forms of support. In this context, virtual means-social networks, chatbots, mobile applications, and psychological support platforms are one of the effective adaptation tools. In particular, services such as Friendsbot or "Tell me" offer breathing exercises, grounding

techniques, positive affirmations, which helps to reduce anxiety and self -regulation skills. However, it is emphasized that virtual means are not a complete alternative to live interpersonal communication and professional psychological assistance, but can be an additional resource for emotional support for adolescents during the crisis period.

Keywords: social networks; virtual means; supplemented reality; loneliness; adolescence.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

[1] L. A. Tereshchenko, "Psychological features of experiencing loneliness in adolescence", *Solitude and Loneliness in the Life of Personality: Proceedings of the Round Table*, Kyiv: DP "Information and Analytical Agency", pp. 80–85, 2020. [Online]. Available: http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720390. (in Ukrainian)

[2] L. M. Lytvynchuk, "On the problem of studying psychosomatic complaints and their relationship with symptoms of depressive disorders in adolescents and early youth", *Scientific Perspectives*, vol. 10, no. 52, pp. 1190–1198, 2024. doi: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52). (in Ukrainian)

[3] L. M. Lytvynchuk, "Socio-psychological practice in the system of medical support for people with mental health disorders", *Scientific Perspectives*, vol. 11, no. 41, pp. 1295–1304, 2023. doi: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1295-1304. (in Ukrainian)

[4] S. Turner, A. Fulop, and K. A. Woodcock, "Loneliness: Adolescents' Perspectives on What Causes It, and Ways Youth Services Can Prevent It", *Children and Youth Services Review*, vol. 157, 2024. doi: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107442. (in English)

[5] S. Liu et al., "The Effect of Peer Relationships on Adolescent Loneliness: The Role of Psychological Resilience and the OXTR Gene", *Psychology Research and Behavior Management*, vol. 17, pp. 1601–1612, 2024. doi: https://doi.org/10.2147/PRBM.S460393. (in English)

[6] N. Bayat et al., "Contextual Correlates of Loneliness in Adolescents", *Children and Youth Services Review*, vol. 127, 2021. doi: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106083. (in English)

[7] N. Bayat, T. Fokkema, and A. C. Liefbroer, "Contextual Correlates of Loneliness in Adolescents", *Children and Youth Services Review*, vol. 121, 2021. doi: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105881. (in English)

[8] J. Zhang, X. Feng, W. Wang, S. Liu, Q. Zhang, D. Wu, and Q. Liu, "Predicting the Risk of Loneliness in Children and Adolescents: A Machine Learning Study", *Behavioral Sciences*, vol. 14, no. 10, 2024. doi: https://doi.org/10.3390/bs14100947. (in English)

[9] L. Riddleston, M. Shukla, I. Lavi, E. Saglio, D. Fuhrmann, R. Pandey, T. Singh, R. Qualter, and J. Y. F. Lau, "Identifying characteristics of adolescents with persistent loneliness during COVID-19: A multi-country eight-wave longitudinal study", *JCPP Advances*, vol. 4, no. 1, 2024. doi: https://doi.org/10.1002/jcv2.12206. (in English)

[10] A. Orben, L. Tomova, and S.-J. Blakemore, "Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2021. doi: https://doi.org/10.1111/jcpp.13329. (in English)

[11] J. M. Twenge, B. H. Spitzberg, and W. K. Campbell, "Worldwide increases in adolescent loneliness", *Journal of Adolescence*, vol. 93, pp. 257–269, 2021. (in English)

[12] A. M. Jefferson, M. A. Roth, V. Lazarevic, A. Leung, and I. Schoon, "Adolescent loneliness across the world and its relation to school climate, national culture and academic performance", *British Journal of Educational Psychology*, 2023. doi: https://doi.org/10.1111/bjep.12508. (in English)

[13] G. Gariépy et al., "Adolescent Loneliness in 70 Countries Across Africa, America, and Asia: A Comparison of Prevalence and Correlates", *Journal of Adolescent Health*, 2023. doi: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.03.001. (in English)

[14] F. Gong et al., "The Impact of Problematic Internet Use on Adolescent Loneliness: Chain Mediation Effects of Social Support and Family Communication", *Psychology Research and Behavior Management*, vol. 17, pp. 1903–1916, 2024. doi: https://doi.org/10.2147/PRBM.S428336. (in English)

[15] J. M. Twenge, "Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 and Links to Technology Use: Possible Mechanisms", *Psychiatric Research and Clinical Practice*, vol. 2, no. 1, pp. 19–25, 2020. doi: https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015. (in English)

[16] A. Sundqvist and J. Hemberg, "Adolescents' and Young Adults' Experiences of Loneliness and Their Thoughts about Its Alleviation", *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 26, no. 1, pp. 93–106, 2021. doi: https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903. (in English)

[17] N. Bayat, T. Fokkema, and A. C. Liefbroer, “Contextual correlates of loneliness in adolescents”, *Children and Youth Services Review*, vol. 121, 2021. doi: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105881. (in English)
[18] L. Romanovska et al., “Socio-Psychological Support in the Educational Process of Children Resettled from the Warzone in Ukraine”, *Form@re - Open Journal Per La Formazione in Rete*, vol. 23, no. 3, pp. 36–46, 2023. doi: https://doi.org/10.36253/form-14690. (in English)
[19] J. M. Twenge, J. Haidt, A. B. Blake, S. McAllister, H. Lemon, and A. Le Roy, “Worldwide increases in adolescent loneliness”, *Journal of Adolescence*, vol. 93, pp. 257–269, 2021. doi: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006. (in English)
[20] L. Verity et al., “Loneliness From the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations About Loneliness Between Adolescents and Childline Counselors”, *Journal of Adolescent Research*, 2022. doi: https://doi.org/10.1177/07435584221111121. (in English)
[21] G. Mittmann et al., “LINA: A Social Augmented Reality Game around Mental Health, Supporting Real-World Connection and Sense of Belonging for Early Adolescents”, *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, vol. 6 (CHI PLAY), pp. 1–21, 2022. doi: https://doi.org/10.1145/3549505. (in English)
[22] “Changes in adolescents’ daily-life solitary experiences during the COVID-19 pandemic: an experience sampling study”, *BMC Public Health*, 2024. [Online]. Available: https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18093-7. (in English)
[23] N. V. Koval, “Digital communication as a resource for supporting adolescents in crisis situations”, *Problems of Modern Psychology*, no. 7, pp. 102–109, 2021. doi: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.102-109. (in Ukrainian)
[24] M. M. Hubal, “Psychological support of adolescents in the digital space under war conditions”, *Education and Development of Gifted Personality*, no. 3(86), pp. 58–63, 2023. doi: https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(86)-58-63. (in Ukrainian)
[25] I. M. Danylchuk, “Online platforms as a means of social adaptation of internally displaced persons”, *Social Pedagogy: Theory and Practice*, no. 1, pp. 34–40, 2022. (in Ukrainian)

(cc) BY-NC-SA

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.