Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді під час воєнного стану»
Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Ельдар ТАГІЄВ

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Олена ХАРЦІЙ

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Тагієв Ельдар Джалалович
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді під час воєнного стану»

керівник роботи Харцій Олена Миколаївна, доцент, к.псих.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4399

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:
1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Ельдар ТАГІЄВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олена ХАРЦІЙ
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 54 сторінок, 2 таблиць, 4 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді під час воєнного стану.

Об'єкт дослідження – переживання самотності у студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання самотності студентами в умовах воєнного стану та їх взаємозв'язок із рівнем тривожності та психологічного благополуччя.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену самотності у психології.
2. Визначити рівень переживання самотності серед студентів.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між переживанням самотності, тривожністю та психологічним благополуччям.
4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами закладів освіти для виявлення студентів із високим рівнем переживання самотності та розробки програм психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Ключові слова: самотність, молодь, студенти, війна, задоволеність життям.

ABSTRACT

The thesis consists of 54 pages, 2 tables, 4 figures, and 20 references.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of loneliness among student youth during martial law.

The object of the study is the experience of loneliness among student youth.

The subject of the study is the psychological characteristics of loneliness experienced by students under martial law conditions and its relationship with levels of anxiety and psychological well-being.

To achieve the aim, the following research objectives were defined:

1. To analyze theoretical approaches to the study of loneliness in psychology.
2. To determine the level of loneliness among students.
3. To examine the relationship between loneliness, anxiety, and psychological well-being.
4. To develop practical recommendations for psychological support of student youth.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results by educational psychologists to identify students with high levels of loneliness and to develop psychological support programs under conditions of martial law.

Keywords: loneliness, youth, students, war, life satisfaction.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ …… 10

1.1. Поняття самотності у психологічній науці: сутність, види та основні підходи до вивчення……. 10

1.2. Психологічні особливості студентської молоді як вікового та соціального періоду розвитку особистості……... 14

1.3. Вплив воєнного стану на психоемоційний стан та міжособистісні взаємини студентської молоді…… 19

1.4. Особливості переживання самотності в умовах кризових та травматичних подій……

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 …… 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ …… 27

2.1. Організація та методи дослідження……. 27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….. 30

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження негативного впливу переживання самотності у студентської молоді в умовах воєнного стану…

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 …… 44

ВИСНОВКИ..... 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 63

ДОДАТКИ…….. 66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні суспільні умови, пов’язані з воєнним станом в Україні, суттєво впливають на психологічне благополуччя населення, особливо молоді. Постійне перебування в умовах невизначеності, вимушена зміна місця проживання, дистанційне навчання, зниження рівня соціальної активності, переживання втрат та нестабільності сприяють посиленню негативних емоційних станів. Одним із найбільш поширених психологічних переживань серед студентської молоді стає відчуття самотності.

Студентський вік є важливим етапом становлення особистості, формування професійної ідентичності, системи міжособистісних взаємин та життєвих цінностей. Саме в цей період особливої значущості набуває потреба у соціальній підтримці, прийнятті та емоційній близькості. Обмеження звичного соціального середовища внаслідок воєнних подій можуть призводити до загострення переживання самотності, підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та погіршення психологічної адаптації.

Проблема самотності розглядалася у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких: Еріх Фромм, Карл Роджерс, Віктор Франкл,

Джон Качіоппо та інші. Дослідники наголошували, що самотність є складним психологічним феноменом, який може проявлятися як тимчасовий емоційний стан або як стійке переживання соціальної ізоляції.

Попри значну кількість досліджень, питання психологічних особливостей переживання самотності студентською молоддю саме в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченим, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді під час воєнного стану.

Об’єкт дослідження – переживання самотності у студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання самотності студентами в умовах воєнного стану та їх взаємозв'язок із рівнем тривожності та психологічного благополуччя.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену самотності у психології.
2. Визначити рівень переживання самотності серед студентів.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між переживанням самотності, тривожністю та психологічним благополуччям.
4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентської молоді.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що високий рівень переживання самотності у студентської молоді під час воєнного стану пов'язаний із підвищенням тривожності та зниженням рівня психологічного благополуччя.

Методи дослідження: У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація, порівняння наукових підходів.

Емпіричні методики дослідження:

1. **Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, автори: Рассел, Пеплау, Фергюсон)** – використовується для визначення рівня суб'єктивного переживання самотності та соціальної ізольованості особистості.
2. **Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна** – дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності студентів.
3. **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale)** – спрямована на дослідження рівня психологічного благополуччя, самоприйняття, автономії, позитивних взаємин та

життєвих цілей.

Методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами закладів освіти для виявлення студентів із високим рівнем переживання самотності та розробки програм психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут».

Характеристика вибірки: студенти віком від 18 до 25 років, загальна кількість 30 осіб

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття самотності у психологічній науці: сутність, види та основні підходи до вивчення

Проблема самотності є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки цей феномен має суттєвий вплив на емоційний стан людини, особливості її поведінки, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя. Попри активний розвиток комунікаційних технологій та розширення можливостей соціальної взаємодії, кількість людей, які переживають відчуття самотності, не зменшується, а в окремих соціальних групах навіть зростає. Особливо вразливою категорією щодо формування переживання самотності є молодь, зокрема студенти, для яких період навчання пов’язаний із процесами самовизначення, адаптації до нових умов життя та побудови системи соціальних зв’язків [4; 11].

Самотність здатна впливати на різні сфери функціонування особистості. Тривале переживання цього стану може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, розвитком емоційної напруги, депресивних проявів, зниженням самооцінки та відчуттям незадоволеності власним життям. Людина, яка систематично переживає самотність, нерідко втрачає мотивацію до активної соціальної взаємодії, демонструє труднощі у встановленні міжособистісних контактів та може відчувати власну непотрібність або відчуженість від суспільства [7; 15].

Дослідники наголошують, що самотність не є лише короткочасним емоційним переживанням, а може трансформуватися у стійкий психологічний стан, який впливає на особливості мислення, поведінки та сприйняття навколишнього світу. Відчуття соціальної ізоляції часто супроводжується зниженням психологічної стійкості до стресу, погіршенням здатності до

адаптації та послабленням внутрішніх ресурсів особистості [2; 18].

Особливої значущості проблема самотності набуває в умовах масштабних суспільних криз. Воєнний стан супроводжується високим рівнем невизначеності, постійною психологічною напругою, зміною звичного способу життя та руйнуванням стабільних соціальних зв'язків. Значна кількість молодих людей змушена змінювати місце проживання, навчатися дистанційно, перебувати далеко від близьких або адаптуватися до нових соціальних умов. Такі обставини можуть суттєво посилювати переживання внутрішньої ізоляції та самотності [5; 12].

Крім того, воєнний стан нерідко супроводжується переживанням втрати безпеки, страхом за власне життя та життя рідних, що негативно позначається на емоційному стані особистості. У подібних умовах підтримка соціального оточення стає одним із головних ресурсів психологічної стабільності. Однак обмеження спілкування, розрив звичних соціальних контактів або вимушена самостійність можуть формувати дефіцит емоційної підтримки, що сприяє посиленню відчуття самотності [9; 20].

У психології поняття самотності розглядається як складний багатовимірний феномен, який охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти життєдіяльності особистості. Самотність не зводиться лише до фізичної відсутності інших людей або перебування наодинці. Даний стан значною мірою визначається суб'єктивним сприйняттям людиною якості власних соціальних взаємин, ступеня емоційної близькості та задоволеності спілкуванням [8; 17].

Людина може перебувати серед великої кількості людей, підтримувати регулярне спілкування, навчатися або працювати в колективі, однак водночас переживати внутрішню відчуженість, нерозуміння чи нестачу підтримки. У такому випадку самотність проявляється не через обмеженість контактів, а через незадоволеність їх емоційною глибиною та значущістю [1; 14].

Психологічні дослідження показують, що суб'єктивне переживання самотності часто пов'язане з невідповідністю між бажаними та реальними

соціальними взаєминами. Чим більшою є різниця між потребою людини у близькості, підтримці та прийнятті й фактичним рівнем задоволення цих потреб, тим вищою може бути інтенсивність переживання самотності [6; 19].

Таким чином, феномен самотності необхідно розглядати не лише як наслідок обмеження соціальних контактів, а як складне психологічне переживання, що формується під впливом індивідуальних особливостей особистості, життєвих обставин та характеру взаємодії з соціальним середовищем. В умовах воєнного стану проблема переживання самотності серед студентської молоді набуває особливої актуальності, оскільки може істотно впливати на психологічну адаптацію, емоційне благополуччя та здатність ефективно функціонувати у складних життєвих обставинах [3; 16].

Науковці визначають самотність як складне суб'єктивне переживання, яке виникає внаслідок незадоволеності особистості власними соціальними взаєминами або недостатності значущих емоційних контактів із оточенням. При цьому важливо зазначити, що самотність не завжди пов'язана з реальною відсутністю людей поруч. У багатьох випадках людина може мати достатню кількість соціальних контактів, підтримувати активне спілкування чи перебувати у колективі, однак усе одно переживати внутрішнє відчуття ізоляції, непотрібності або нерозуміння [2; 15].

У психологічній науці поширеним є підхід, відповідно до якого переживання самотності формується через невідповідність між бажаним рівнем міжособистісних взаємин та їх реальною якістю або кількістю. Іншими словами, людина відчуває самотність тоді, коли її потреба у підтримці, близькості, прийнятті чи емоційному контакті не задовольняється повною мірою. Ступінь переживання самотності залежить не лише від зовнішніх умов, а й від індивідуальних особливостей особистості: самооцінки, рівня тривожності, комунікативних навичок, здатності встановлювати близькі взаємини та адаптуватися до змін [7; 18].

Сучасні дослідження свідчать, що тривале переживання самотності може негативно впливати на психічне здоров'я людини, сприяючи розвитку

депресивних станів, підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження та зниженню загального рівня психологічного благополуччя. Особливо чутливими до подібних переживань є молоді люди, оскільки у період юності та ранньої дорослості потреба у соціальному прийнятті та формуванні близьких взаємин є однією з провідних [10; 14].

Значний внесок у дослідження феномену самотності зробив Еріх Фромм. У своїх працях він розглядав самотність як наслідок відокремленості людини від суспільства та втрати відчуття єдності з іншими людьми. На думку дослідника, людина від природи прагне належати до певної соціальної спільноти, відчувати близькість, підтримку та взаєморозуміння. Неможливість реалізації цих потреб породжує внутрішнє переживання ізоляції [6; 19].

Еріх Фромм наголошував, що усвідомлення власної відокремленості є однією з базових особливостей людського існування. Саме тому прагнення подолати ізольованість і встановити значущі зв’язки з іншими людьми виступає фундаментальною потребою особистості. Відсутність таких зв’язків може викликати почуття тривоги, невпевненості, безсилля та самотності [1; 11].

Особливої уваги заслуговує гуманістичний підхід до розуміння феномену самотності, представником якого був Карл Роджерс. Учений розглядав самотність як наслідок розбіжності між реальним образом людини та її уявленням про те, якою вона повинна бути. Якщо особистість не приймає себе, постійно відчуває внутрішню невідповідність власним очікуванням або прагне відповідати зовнішнім вимогам, це може ускладнювати встановлення щирих і довірливих стосунків з іншими людьми [3; 12].

Згідно з поглядами Карл Роджерс, переживання самотності нерідко пов’язане з недостатнім самоприйняттям та дефіцитом безумовного позитивного ставлення до себе. Людина, яка не сприймає власні емоції, переживання чи особистісні особливості, може відчувати труднощі у відкритому спілкуванні, що поступово призводить до внутрішньої ізоляції [8; 17].

У межах гуманістичної психології особлива увага приділяється ролі емоційної підтримки та прийняття. Вважається, що наявність довірливих міжособистісних взаємин сприяє формуванню позитивного самосприйняття та знижує ризик виникнення стійкого переживання самотності. Натомість дефіцит підтримки, відчуття нерозуміння чи неприйняття можуть посилювати внутрішню відчуженість особистості [5; 20].

Таким чином, у працях різних науковців самотність розглядається не лише як наслідок соціальної ізоляції, а й як внутрішній психологічний стан, що формується під впливом особливостей самосприйняття людини, якості міжособистісних взаємин та рівня задоволеності власними соціальними потребами. Це свідчить про багатогранність феномену самотності та необхідність його комплексного вивчення, особливо в сучасних умовах підвищеної соціальної напруги [4; 16].

Представники екзистенційного напряму психології розглядали самотність як невід'ємну частину людського буття. У межах цього підходу самотність не завжди трактується виключно як негативне явище або наслідок соціальної ізоляції. Навпаки, вона може сприйматися як природний стан, через який людина усвідомлює власну унікальність, відповідальність за власне життя та необхідність самостійного пошуку сенсу існування [1; 14].

Особливу увагу дослідженню внутрішніх переживань людини приділяв Віктор Франкл, який підкреслював, що навіть за умов активної соціальної взаємодії людина може відчувати глибоку внутрішню самотність. На думку науковця, це пов'язано з тим, що певні екзистенційні переживання — пошук життєвого сенсу, усвідомлення відповідальності, страх втрати чи невизначеність майбутнього — є суто особистими й не можуть бути повністю розділені з іншими людьми [6; 19].

Віктор Франкл наголошував, що людина здатна переживати внутрішню порожнечу навіть тоді, коли має сім'ю, друзів або перебуває в активному соціальному середовищі. Це пояснюється тим, що кількість соціальних контактів не завжди визначає рівень психологічної близькості, прийняття чи

задоволеності взаєминами. Внутрішня самотність часто виникає через відсутність усвідомленого життєвого сенсу, втрату ціннісних орієнтирів або кризові життєві обставини [3; 11].

Разом із тим екзистенційний підхід підкреслює, що переживання самотності може мати не лише деструктивний, а й конструктивний характер. Перебування наодинці із власними думками та переживаннями здатне сприяти самопізнанню, переосмисленню життєвих цілей, розвитку внутрішньої стійкості та особистісному зростанню. У деяких випадках саме через переживання самотності людина формує нові цінності та знаходить внутрішні ресурси для подолання труднощів [8; 17].

Особливої актуальності такі погляди набувають у кризових суспільних умовах, коли люди стикаються з невизначеністю, втратами та необхідністю переосмислення власного досвіду. Воєнний стан може посилювати екзистенційні переживання, пов’язані зі страхом, нестабільністю та пошуком сенсу, що, своєю чергою, здатне впливати на інтенсивність відчуття самотності [5; 13].

Попри можливість конструктивного переживання самотності, сучасні психологічні дослідження переважно розглядають її тривалі форми як потенційний фактор ризику для психічного здоров’я особистості. Особливе занепокоєння викликає хронічна самотність, яка характеризується стійким і тривалим переживанням соціальної або емоційної ізоляції [9; 18].

Доведено, що тривале відчуття самотності може негативно впливати на психоемоційний стан людини та супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, появою депресивних проявів, зниженням стресостійкості та емоційним виснаженням. Люди, які систематично переживають самотність, частіше демонструють песимістичне сприйняття майбутнього, невпевненість у собі та труднощі у встановленні довірливих взаємин з іншими [4; 16].

Крім того, хронічна самотність може впливати на самооцінку особистості. Відчуття соціального відторгнення або дефіциту підтримки нерідко сприяє формуванню негативного ставлення до себе, сумнівів у власній

значущості та зниженню рівня самоприйняття. Це, своєю чергою, може посилювати замкненість, уникнення соціальних контактів та закріплювати переживання самотності [2; 20].

Важливим наслідком тривалого переживання самотності є також погіршення соціальної адаптації. Людина може втрачати інтерес до взаємодії з оточенням, демонструвати труднощі у побудові нових контактів або уникати участі у соціальному житті. Подібні прояви особливо небезпечні для студентської молоді, оскільки саме цей віковий період характеризується активним формуванням міжособистісних зв'язків, професійної ідентичності та соціальної зрілості [7; 15].

В умовах воєнного стану ризики, пов'язані з переживанням самотності, можуть суттєво зростати. Вимушена зміна місця проживання, дистанційне навчання, обмеження соціальної взаємодії та постійне психологічне напруження створюють додаткові передумови для формування хронічного відчуття ізоляції серед молоді [10; 12].

Отже, екзистенційний підхід дозволяє розглядати самотність як природний аспект людського існування та можливий ресурс особистісного розвитку. Водночас сучасні дослідження свідчать, що тривале переживання самотності може негативно впливати на психічне здоров'я, психологічне благополуччя та соціальне функціонування особистості, що зумовлює необхідність детального вивчення цього феномену в умовах сучасних суспільних викликів [1; 18].

У психологічній літературі виділяють кілька основних видів самотності.

Емоційна самотність виникає внаслідок відсутності близьких довірливих стосунків, емоційної підтримки або почуття прийняття. Навіть маючи широке коло спілкування, людина може відчувати емоційну ізольованість [5; 16].

Соціальна самотність пов'язана з недостатньою кількістю соціальних контактів або відсутністю належності до певної групи чи спільноти [10; 20].

Ситуативна самотність формується під впливом певних життєвих обставин:

зміни місця проживання, втрати близьких, переходу до нового соціального середовища або переживання кризових подій [7; 13].

Хронічна самотність характеризується стійким та тривалим переживанням ізоляції, що може негативно впливати на всі сфери функціонування особистості [4; 15].

Також дослідники виокремлюють конструктивну самотність, яка має добровільний характер та може бути пов’язана з потребою в саморефлексії, особистісному розвитку чи емоційному відновленні [11; 17].

Необхідно розмежовувати поняття самотності та усамітнення. Самотність частіше супроводжується негативними емоційними переживаннями, тоді як усамітнення може бути свідомим вибором особистості й виконувати відновлювальну функцію [2; 8].

Особливої актуальності проблема переживання самотності набуває у студентському віці. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується формуванням професійної ідентичності, нових соціальних зв’язків та самостійності. Недостатність підтримки, труднощі адаптації або зміни звичного способу життя можуть посилювати переживання ізоляції [6; 18].

Умови воєнного стану значно підсилюють ризик виникнення самотності серед студентської молоді. Вимушене переселення, дистанційне навчання, переживання втрати, постійна тривога за власну безпеку та майбутнє можуть сприяти погіршенню психологічного стану та посиленню відчуття відчуженості [3; 14].

Таким чином, самотність є складним психологічним феноменом, який охоплює суб’єктивне переживання дефіциту емоційної близькості та соціальних взаємин. Вона може мати різні форми прояву та суттєво впливати на психологічне благополуччя особистості. Вивчення особливостей переживання самотності студентською молоддю в умовах воєнного стану є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки дозволяє виявити чинники психологічної вразливості та визначити ефективні способи підтримки молоді [1; 9].

Самотність є багатокомпонентним явищем, що включає емоційні, соціальні та особистісні аспекти. В умовах воєнного стану переживання самотності студентською молоддю може посилюватися під впливом зовнішніх стресових факторів, що обумовлює необхідність подальшого теоретичного та емпіричного вивчення даної проблематики [5; 20].

1.2. Психологічні особливості студентської молоді як вікового та соціального періоду розвитку особистості

Студентська молодь становить особливу соціально-демографічну групу, яка перебуває на важливому етапі особистісного розвитку, професійного становлення та активного формування індивідуальної системи цінностей. Саме період навчання у закладі вищої освіти пов’язаний із численними змінами у психологічній, соціальній та емоційній сферах особистості. Молоді люди переходять від відносно залежного способу життя до більшої самостійності, що супроводжується необхідністю приймати важливі рішення, будувати власні життєві плани та брати відповідальність за майбутнє [3; 16]. Студентський період часто розглядається як один із найбільш динамічних етапів особистісного розвитку, оскільки саме у цей час відбувається активне формування світогляду, моральних переконань, професійних інтересів та соціальної ідентичності. Навчання у закладі вищої освіти створює умови для розширення життєвого досвіду, розвитку критичного мислення та переосмислення власних ціннісних орієнтирів [5; 12].

Однією з провідних психологічних особливостей студентської молоді є інтенсивний розвиток самосвідомості. Молоді люди починають більш глибоко аналізувати власні здібності, особистісні якості, життєві цілі та можливості самореалізації. У цей період формується цілісне уявлення про себе, власну роль у суспільстві та перспективи майбутнього розвитку [8; 18].

Важливим аспектом особистісного становлення є також процес формування самооцінки. Самооцінка студентів часто характеризується певною

нестабільністю, оскільки значною мірою залежить від успішності навчання, рівня соціального прийняття, професійних досягнень та особливостей міжособистісних взаємин. Позитивна самооцінка сприяє впевненості у власних можливостях, активності та психологічній стійкості, тоді як її зниження може супроводжуватися невпевненістю, тривожністю та труднощами адаптації [2; 14].

Період студентства також характеризується активним переосмисленням життєвих цінностей. Молодь починає визначати власні пріоритети, формувати уявлення про майбутню професію, сімейне життя, соціальну реалізацію та особистий успіх. Цей процес не завжди відбувається стабільно й може супроводжуватися внутрішніми суперечностями або кризами самовизначення [10; 17].

Студентський вік зазвичай охоплює період від 17–18 до 22–25 років і характеризується високою інтенсивністю фізичного, інтелектуального, емоційного та соціального розвитку. На цьому етапі особистість поступово переходить до більшої автономності, вчиться самостійно організовувати власне життя, приймати рішення та відповідати за їх наслідки [7; 19].

Розвиток автономності є важливим показником психологічної зрілості студентської молоді. Поступове відокремлення від батьківської опіки та зростання самостійності сприяють формуванню відповідальності, самоконтролю та навичок вирішення життєвих труднощів. Водночас процес набуття незалежності може супроводжуватися внутрішнім напруженням, невпевненістю або страхом помилки [4; 15].

У студентському віці значно розширюється спектр соціальних ролей особистості. Молоді люди одночасно виступають у ролі студентів, друзів, майбутніх фахівців, партнерів у міжособистісних стосунках, що потребує адаптації до нових вимог і очікувань суспільства. Необхідність поєднання різних ролей може ставати джерелом психологічного навантаження [6; 20].
Особливого значення набуває формування професійної ідентичності. Саме в період навчання у закладі вищої освіти відбувається усвідомлення власних

професійних інтересів, здібностей та перспектив майбутньої діяльності. Невизначеність щодо професійного вибору або сумніви у правильності обраного напрямку можуть викликати тривожність та внутрішній дискомфорт [1; 13].

Крім того, студентський вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю. Молоді люди гостріше реагують на труднощі, невдачі, соціальне неприйняття або нестачу підтримки. У зв'язку з цим особливого значення набуває якість міжособистісних взаємин та наявність соціального оточення, яке забезпечує відчуття прийняття й безпеки [9; 18].

Таким чином, студентська молодь перебуває на важливому етапі розвитку особистості, який супроводжується інтенсивними психологічними змінами, становленням самосвідомості, формуванням стабільної самооцінки, системи життєвих цінностей та професійного самовизначення. Саме ці особливості роблять студентів більш чутливими до впливу зовнішніх стресових факторів і можуть визначати специфіку переживання самотності в умовах суспільних криз [5; 16].

У психологічній науці студентський вік переважно розглядається як період ранньої дорослості, який характеризується активним особистісним розвитком, становленням системи цінностей та формуванням зрілої ідентичності. Саме в цей часовий проміжок відбувається інтенсивний процес усвідомлення себе як окремої особистості, здатної самостійно визначати життєві пріоритети, планувати майбутнє та нести відповідальність за власні рішення [5; 12].

Одним із центральних психологічних завдань студентського віку є формування особистісної ідентичності, тобто цілісного уявлення людини про саму себе, свої можливості, життєві цілі, переконання та місце в суспільстві. У цей період молода людина активно шукає відповіді на питання щодо власної ролі у соціумі, професійного призначення та напрямків самореалізації. Процес самовизначення часто супроводжується переоцінкою раніше сформованих поглядів, зміною життєвих орієнтирів та формуванням нових цінностей [2; 18].

Особливої значущості набуває усвідомлення власних здібностей і перспектив. Молоді люди починають оцінювати свої ресурси, професійні інтереси, можливості досягнення успіху та майбутні життєві перспективи. Водночас невизначеність щодо майбутнього або сумніви у правильності професійного вибору можуть спричиняти внутрішній дискомфорт, емоційне напруження та підвищення рівня тривожності [7; 15].

Для багатьох студентів період навчання пов’язаний із переживанням так званої кризи самовизначення, коли виникають труднощі у прийнятті важливих життєвих рішень. Невпевненість щодо майбутньої професійної діяльності, фінансової стабільності чи власної реалізації нерідко стає джерелом психологічного стресу. У подібних умовах можуть проявлятися емоційна нестабільність, зниження впевненості у собі та посилення внутрішньої напруги [10; 16].

Крім професійного самовизначення, студентський період супроводжується активним освоєнням нових соціальних ролей. Молоді люди поступово переходять до більшої самостійності, виконують ролі майбутніх фахівців, партнерів у міжособистісних взаєминах, членів різних соціальних груп. Адаптація до цих ролей вимагає психологічної гнучкості, відповідальності та здатності ефективно взаємодіяти з оточенням [4; 19].

Важливою психологічною особливістю студентської молоді є підвищена потреба у соціальній взаємодії та прийнятті з боку інших людей. У цей віковий період значущими стають дружні стосунки, підтримка однолітків, емоційна близькість та відчуття приналежності до певної соціальної групи. Саме через міжособистісну взаємодію особистість отримує підтвердження власної значущості, формує впевненість у собі та набуває досвіду побудови соціальних зв’язків [1; 14].

Спілкування у студентському середовищі виконує не лише інформаційну, а й важливу психологічну функцію. Воно сприяє розвитку навичок самопрезентації, уміння висловлювати власну думку, вирішувати конфлікти, співпрацювати та адаптуватися до різних соціальних ситуацій.

Через взаємодію з іншими людьми відбувається становлення соціальної компетентності та емоційної зрілості особистості [6; 20].

Особливе значення для студентської молоді має почуття прийняття. Усвідомлення власної значущості для інших, підтримка близького оточення та позитивні міжособистісні взаємини сприяють формуванню психологічної стабільності. Натомість дефіцит підтримки або переживання неприйняття можуть негативно впливати на самооцінку та емоційний стан [3; 17].

Потреба у соціальному схваленні робить студентів більш чутливими до переживання соціального відторгнення або самотності. Недостатність близьких взаємин, труднощі адаптації до нового середовища, конфлікти з однолітками чи обмеження можливостей спілкування можуть сприяти виникненню відчуття ізоляції [8; 17].

Переживання самотності у студентському віці часто пов’язане не лише з реальною відсутністю соціальних контактів, а й із суб’єктивним відчуттям нерозуміння, нестачі підтримки чи емоційної близькості. Молоді люди можуть перебувати серед великої кількості однолітків, однак одночасно відчувати внутрішню відчуженість та труднощі встановлення довірливих взаємин [5; 13]. Тривале переживання соціальної ізоляції або дефіциту підтримки здатне негативно впливати на психоемоційний стан особистості. Воно може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, погіршенням настрою, зниженням самооцінки та труднощами адаптації до нових життєвих умов [9; 18].

Таким чином, студентський вік є періодом активного формування особистісної ідентичності, професійного самовизначення та розвитку системи соціальних взаємин. Водночас висока потреба у прийнятті та підтримці робить студентську молодь більш чутливою до переживання самотності, соціального відторгнення та емоційної нестабільності, особливо в умовах підвищеного суспільного стресу [1; 15].

Однією з ключових характеристик студентського віку є процес адаптації до нових умов життя. Початок навчання у закладі вищої освіти часто

супроводжується зміною звичного соціального середовища, переїздом, необхідністю самостійної організації навчальної діяльності та встановлення нових міжособистісних контактів. Успішність адаптації значною мірою визначає рівень психологічного комфорту та задоволеності життям студентів [4; 18].

Період студентства також характеризується високою інтелектуальною активністю. Молоді люди активно засвоюють нові знання, розвивають критичне мислення, здатність до аналізу, рефлексії та професійного самовизначення. Разом із цим зростає навчальне навантаження, відповідальність за результати діяльності та потреба приймати важливі рішення, що може бути джерелом психоемоційної напруги [10; 15].
Особливого значення у студентському віці набуває розвиток емоційної сфери.

Молоді люди більш гостро переживають невдачі, труднощі міжособистісних взаємин, соціальне неприйняття або невизначеність майбутнього. Емоційна нестабільність може проявлятися коливаннями настрою, підвищеною чутливістю до стресових факторів та труднощами саморегуляції [2; 11].

На психологічний стан студентської молоді істотно впливають соціально-економічні та суспільні умови. У сучасних реаліях воєнного стану студенти стикаються з додатковими труднощами: нестабільністю, зміною місця проживання, дистанційним навчанням, переживанням небезпеки, фінансовими труднощами та невизначеністю щодо майбутнього [6; 20].

Воєнний стан створює умови тривалого психологічного напруження, які можуть негативно впливати на процес особистісного становлення молоді. Постійний стрес, обмеження соціальної взаємодії та руйнування звичних моделей життя нерідко сприяють розвитку підвищеної тривожності, емоційного виснаження, переживання самотності та погіршенню психологічного благополуччя студентів [9; 13].

Крім того, сучасні умови спричиняють трансформацію системи життєвих цінностей молоді. У кризових обставинах більшої значущості

набувають безпека, підтримка близьких, психологічна стабільність та міжособистісні взаємини. Це ще раз підкреслює важливість соціальної підтримки як ресурсу подолання стресових ситуацій [7; 16].

Дослідники зазначають, що студентська молодь є водночас найбільш адаптивною та найбільш психологічно вразливою групою населення. Високий потенціал розвитку поєднується із нестабільністю самооцінки, чутливістю до зовнішніх впливів та потребою у соціальному схваленні. Саме тому несприятливі життєві обставини можуть значно впливати на психоемоційний стан студентів [5; 19].

Таким чином, студентський вік є важливим етапом особистісного розвитку, що характеризується активним формуванням ідентичності, системи цінностей, міжособистісних взаємин та професійного самовизначення. Особливості цього періоду обумовлюють підвищену чутливість молоді до стресових факторів, труднощів соціальної адаптації та переживання самотності. В умовах воєнного стану зазначені ризики можуть посилюватися, що робить проблему психологічного благополуччя студентської молоді особливо актуальною [1; 18].

Студентський вік є періодом інтенсивного психологічного та соціального розвитку особистості, у межах якого особливого значення набувають процеси самовизначення, формування міжособистісних зв’язків та адаптації до нових умов життя. Водночас підвищена емоційна чутливість і залежність від соціальної підтримки можуть робити студентську молодь більш уразливою до переживання самотності, особливо в умовах суспільної нестабільності та воєнного стану [4; 12].

1.3. Вплив воєнного стану на психоемоційний стан та міжособистісні взаємини студентської молоді

Воєнний стан є потужним психотравмуючим фактором, який суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності особистості, зокрема на емоційний стан,

когнітивні процеси та систему міжособистісних взаємин. Для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного та соціального становлення, вплив воєнних подій є особливо значущим, оскільки порушує стабільність звичного способу життя, ускладнює процеси навчання та адаптації, а також змінює характер соціальної взаємодії [4; 13].

Психоемоційний стан студентів в умовах воєнного стану характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруги, невизначеності та психологічної нестабільності. Постійне очікування загрози, новини про бойові дії, втрати або вимушене переселення сприяють формуванню хронічного стресу, який виснажує адаптаційні ресурси особистості [6; 18].

Одним із найбільш поширених наслідків впливу воєнного стану є розвиток стану психологічного стресу та тривоги. Студенти можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги, зниження навчальної мотивації, порушення сну, емоційну нестабільність та підвищену дратівливість. Такі прояви є природною реакцією психіки на тривалу загрозу та невизначеність [2; 15].

Окремої уваги потребує феномен емоційного виснаження, який часто виникає в умовах тривалого стресу. Він проявляється зниженням життєвого тонусу, втомою, байдужістю до подій навколо та зменшенням здатності до емоційного відгуку. У студентської молоді це може призводити до зниження ефективності навчальної діяльності та втрати інтересу до соціальної активності [9; 17].

Воєнний стан також суттєво впливає на систему міжособистісних взаємин. Зміна місця проживання, вимушена міграція, дистанційне навчання та розрив звичних соціальних контактів призводять до порушення стабільних дружніх зв’язків. У багатьох студентів зменшується кількість безпосередніх соціальних контактів, що може сприяти формуванню відчуття ізоляції та самотності [5; 12].

Умови дистанційного навчання, які часто супроводжують воєнний стан, обмежують можливості безпосереднього емоційного спілкування між

студентами. Хоча цифрові технології дозволяють підтримувати контакт, вони не завжди забезпечують повноцінну емоційну взаємодію, що може знижувати рівень відчуття соціальної підтримки [7; 19].

Важливим наслідком воєнних подій є також трансформація соціальних пріоритетів молоді. У кризових умовах посилюється потреба у безпеці, стабільності та підтримці з боку близького оточення. Водночас зростає значущість емоційно близьких взаємин, які виступають важливим ресурсом психологічного відновлення [1; 14].

Психологічні дослідження свідчать, що в умовах воєнного стану у студентів можуть змінюватися способи взаємодії з оточенням. Частина молоді стає більш замкненою, уникає соціальних контактів, що є проявом захисних психологічних механізмів. Інші, навпаки, активно шукають підтримку у соціальних групах, волонтерських ініціативах або онлайн-спільнотах [3; 16].

Суттєвого значення набуває соціальна підтримка, яка виступає ключовим фактором психологічної стійкості в умовах війни. Наявність підтримки з боку родини, друзів, викладачів або психологічних служб сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню відчуття безпеки та покращенню загального психоемоційного стану студентів [10; 18].

Водночас у частини молоді може спостерігатися дефіцит соціальної підтримки, що підсилює переживання самотності, тривожності та емоційної вразливості. Особливо це стосується студентів, які були змушені змінити місце проживання або перебувають далеко від родини [8; 20].

Воєнний стан також впливає на когнітивну сферу особистості. Підвищена тривожність і стрес можуть призводити до труднощів у прийнятті рішень, зниження концентрації уваги та погіршення пам’яті. Це, у свою чергу, негативно впливає на навчальну успішність та загальну академічну адаптацію студентів [6; 15].

Таким чином, воєнний стан є потужним зовнішнім фактором, який суттєво впливає на психоемоційний стан та міжособистісні взаємини студентської молоді. Він сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційної

нестабільності, зниженню соціальної активності та трансформації системи міжособистісних контактів. У цих умовах особливо важливою стає роль соціальної підтримки як ключового ресурсу психологічної стабільності та адаптації молоді до складних життєвих обставин [4; 17].

1.4. Особливості переживання самотності в умовах кризових та травматичних подій

Переживання самотності в умовах кризових та травматичних подій набуває особливої глибини та інтенсивності, оскільки поєднується з іншими негативними психоемоційними станами, такими як страх, тривога, відчуття небезпеки та невизначеність майбутнього. Кризові ситуації, зокрема воєнні дії, вимушене переселення, втрата близьких або руйнування звичного способу життя, суттєво змінюють систему соціальних зв’язків та внутрішніх опор особистості, що підвищує ризик формування стійкого відчуття ізоляції [3; 16].

У психологічній літературі самотність у кризових умовах розглядається як багатовимірний стан, що включає не лише дефіцит соціальних контактів, але й суб’єктивне переживання емоційної відокремленості від інших людей. У таких обставинах навіть наявність соціального оточення не завжди забезпечує відчуття підтримки, оскільки психічні переживання людини можуть блокувати здатність до емоційного контакту [5; 14].

Однією з ключових особливостей переживання самотності в кризових умовах є її **посилення під впливом стресу та травматичного досвіду**. Тривалий стрес виснажує адаптаційні ресурси особистості, знижує здатність до емоційної регуляції та ускладнює процес встановлення довірливих міжособистісних взаємин. У результаті людина може замикатися в собі, уникати спілкування або втрачати інтерес до соціальної взаємодії [8; 18].

Кризові та травматичні події часто супроводжуються порушенням базового відчуття безпеки. Втрата стабільності та передбачуваності життя сприяє формуванню стану психологічної вразливості, у якому потреба у

підтримці значно зростає, але можливості її отримання можуть бути обмеженими. Це створює внутрішній конфлікт між потребою у близькості та реальними умовами соціального функціонування [2; 15].

Особливо важливим є те, що в умовах кризи змінюється **якість міжособистісних взаємин**. Соціальні контакти можуть ставати більш поверхневими або обмеженими, що знижує рівень емоційного задоволення від спілкування. Навіть у колективі людина може відчувати себе «відірваною» від інших, що є типовим проявом емоційної самотності [1; 17].

У кризових ситуаціях також активізуються різні психологічні захисні механізми, які можуть впливати на переживання самотності. Частина осіб схильна до ізоляції та уникнення контактів як способу захисту від надмірного емоційного навантаження. Інші, навпаки, посилюють соціальну активність у пошуках підтримки та стабільності. Обидві стратегії можуть по-різному впливати на суб’єктивне відчуття самотності [6; 19].

Важливою особливістю самотності в умовах травматичних подій є її зв’язок із переживанням втрати. Це може бути втрата близьких людей, звичного середовища, соціального статусу або відчуття стабільності. Такі втрати сприяють формуванню емоційного вакууму, який посилює відчуття ізоляції та відчуженості [4; 12].

Крім того, у кризових умовах часто змінюється сприйняття соціальної підтримки. Людина може суб’єктивно занижувати рівень отримуваної підтримки або не сприймати її як достатню, навіть якщо об’єктивно вона присутня. Це пов’язано з підвищеною тривожністю, негативним емоційним фоном та зниженням довіри до оточення [9; 20].

У студентської молоді переживання самотності в кризових умовах має свої специфічні особливості. З одного боку, молоді люди мають більший потенціал до адаптації та відновлення соціальних зв’язків. З іншого боку, їхня підвищена емоційна чутливість і потреба у прийнятті роблять їх більш уразливими до відчуття ізоляції, особливо в умовах розриву звичних соціальних контактів [7; 13].

Додатковим фактором є вплив цифрової комунікації, яка частково компенсує відсутність безпосереднього спілкування. Однак онлайн-взаємодія не завжди здатна повністю замінити емоційну глибину живого контакту, що може залишати відчуття емоційної порожнечі навіть за наявності постійного зв'язку з іншими [10; 18].

Таким чином, переживання самотності в умовах кризових та травматичних подій є складним психологічним феноменом, що формується під впливом поєднання зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (особистісних) чинників. Воно тісно пов'язане зі стресом, втратою стабільності, зміною соціальних зв'язків та зниженням відчуття безпеки. У таких умовах самотність набуває більш вираженого та деструктивного характеру, що підкреслює необхідність її подальшого дослідження, особливо серед студентської молоді [5; 16].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми переживання самотності у студентської молоді в умовах воєнного стану. Узагальнення наукових підходів дозволило розкрити багатовимірність феномену самотності та визначити його основні психологічні характеристики.

Встановлено, що самотність у психологічній науці розглядається як складний суб'єктивний стан, який виникає внаслідок незадоволеності якістю або кількістю соціальних взаємин. Вона не тотожна фізичній ізоляції, оскільки може виникати навіть за наявності соціального оточення та активного спілкування. Основними проявами самотності є відчуття емоційної відокремленості, нестачі підтримки та дефіциту значущих міжособистісних зв'язків [2; 15].

Теоретичний аналіз показав, що різні психологічні підходи по-різному трактують природу самотності. У гуманістичній психології вона пов'язується з проблемами самоприйняття та невідповідністю «Я-реального» і «Я-

ідеального», у екзистенційному підході — розглядається як природна складова людського існування, а у сучасних дослідженнях — як потенційний фактор ризику для психічного здоров’я особистості [3; 12; 14].

Визначено основні види самотності (емоційна, соціальна, ситуативна, хронічна та конструктивна), що дозволяє більш диференційовано підходити до її вивчення та враховувати специфіку переживання у різних життєвих умовах. Особливо важливою є різниця між негативною самотністю як станом дистресу та конструктивним усамітненням як ресурсним станом для саморефлексії та розвитку [1; 17].

Проаналізовано психологічні особливості студентської молоді, яка перебуває на етапі ранньої дорослості. Цей період характеризується активним формуванням ідентичності, професійним самовизначенням, розвитком самосвідомості та становленням системи цінностей. Водночас студентський вік супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, потребою у соціальному прийнятті та залежністю від якості міжособистісних взаємин [5; 16].

Доведено, що воєнний стан є потужним стресогенним фактором, який суттєво впливає на психоемоційний стан студентів. Він сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційної нестабільності, зниженню соціальної активності та порушенню звичних міжособистісних зв’язків. У таких умовах зростає ризик переживання самотності та психологічної дезадаптації [6; 18].

Також встановлено, що в умовах кризових і травматичних подій самотність набуває більш інтенсивного та глибокого характеру. Вона посилюється під впливом стресу, втрати відчуття безпеки, соціальної ізоляції та руйнування стабільних соціальних зв’язків. Навіть за наявності оточення людина може переживати емоційну відчуженість та дефіцит підтримки [8; 20].

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що проблема самотності є багатогранною та актуальною, особливо у контексті сучасних суспільних викликів. Студентська молодь є однією з найбільш вразливих груп щодо переживання самотності в умовах воєнного стану, що обґрунтовує

необхідність подальшого емпіричного дослідження цього феномену у наступному розділі роботи [4; 13].

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей переживання самотності у студентської молоді в умовах воєнного стану, а також на виявлення взаємозв'язків між рівнем самотності, тривожності та показниками психологічного благополуччя.

Дослідження проводилося на базі Громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут». Дана організація надає психологічну підтримку особам, які перебувають у складних життєвих обставинах, що дозволило забезпечити доступ до респондентів зі схожим соціально-психологічним контекстом та актуальними переживаннями, пов'язаними з умовами воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 25 років. Вибірка є однорідною за віковим критерієм та відповідає періоду ранньої дорослості, який характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, професійного самовизначення та системи соціальних зв'язків.

Респонденти були студентами різних закладів вищої освіти, що дозволило отримати більш узагальнені результати щодо особливостей переживання самотності у студентської молоді. У вибірці були представлені як особи, які проживають у звичних умовах, так і ті, що зазнали змін у місці проживання або навчанні внаслідок воєнного стану.

Кількість учасників (n = 30) є достатньою для проведення первинного статистичного аналізу та виявлення тенденцій і кореляційних зв'язків між досліджуваними психологічними показниками.

У процесі дослідження було використано комплекс стандартизованих

психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти психоемоційного стану особистості.

1. Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, автори: Деніел Рассел, Летиція Пеплау, Керол Фергюсон). Методика є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції. Вона дозволяє визначити інтенсивність переживання самотності незалежно від об'єктивної кількості соціальних контактів.

Шкала оцінює такі аспекти, як:

- відчуття ізольованості від інших людей;
- недостатність соціальних контактів;
- емоційне відчуження;
- незадоволеність міжособистісними взаєминами.

Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень самотності респондента: низький, середній або високий.

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна

Методика призначена для діагностики рівня тривожності та складається з двох частин:

- реактивна (ситуативна) тривожність — відображає стан тривоги, що виникає у конкретній ситуації;
- особистісна тривожність — характеризує стійку схильність особистості до переживання тривоги.

Методика дозволяє оцінити емоційну напруженість студентів, їх реакцію на стресові події, а також загальний рівень психологічної стабільності. В умовах воєнного стану дана шкала є особливо інформативною, оскільки дозволяє зафіксувати як ситуативні, так і стійкі прояви тривожності.

3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale)

Методика спрямована на комплексну оцінку психологічного благополуччя особистості. Вона включає кілька ключових компонентів:

- самоприйняття;
- позитивні взаємини з іншими;
- автономія;
- управління середовищем;
- наявність життєвих цілей;
- особистісний ріст.

Дана методика дозволяє визначити рівень психологічного функціонування особистості та її здатність до адаптації в складних життєвих умовах.

Для обробки отриманих емпіричних результатів було використано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Кореляційний аналіз дозволив:

- визначити силу та напрямок взаємозв'язку між рівнем самотності, тривожності та психологічного благополуччя;
- виявити статистично значущі залежності між досліджуваними показниками;
- встановити можливі тенденції впливу самотності на емоційний стан студентів.

Інтерпретація коефіцієнтів кореляції здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв: слабкий, помірний та сильний зв'язок.

Дослідження проводилося в індивідуальній формі із дотриманням принципів добровільної участі, конфіденційності та анонімності. Перед початком тестування респондентам було надано інструкцію щодо виконання методик, а також роз'яснено мету дослідження. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно.

Таким чином, обрана методологічна база дозволяє комплексно дослідити психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді, а також встановити взаємозв'язки між основними показниками психоемоційного стану в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За результатами проведеного емпіричного дослідження із застосуванням Шкали самотності UCLA було отримано наступний розподіл рівнів переживання самотності серед студентської молоді (n = 30).

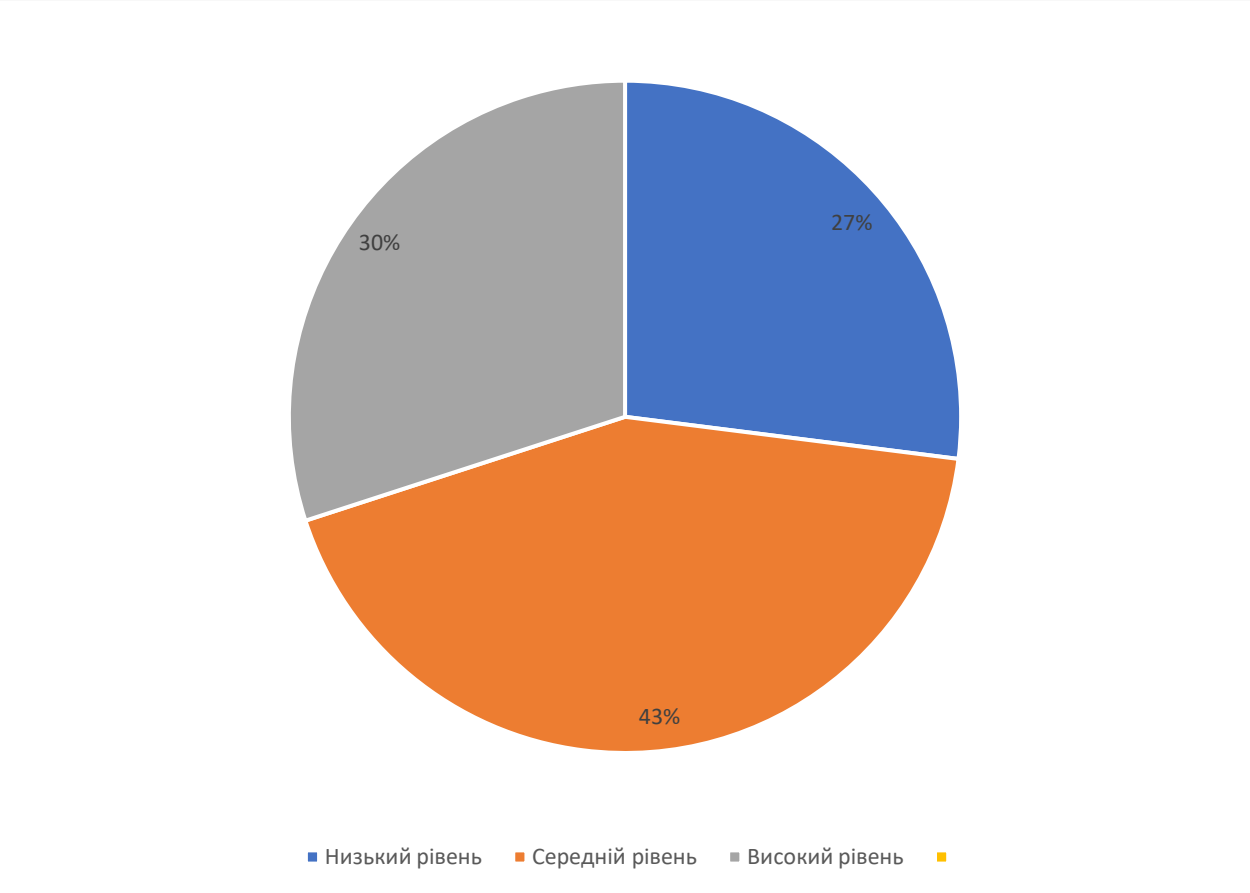


Рис 2.1. – Результати Шкали самотності

Отримані емпіричні дані свідчать, що найбільша частка респондентів має середній рівень переживання самотності – 43% (13 осіб). Даний показник вказує на те, що для значної частини студентської молоді характерні епізодичні переживання соціальної ізольованості, емоційної відстороненості та нестачі глибоких міжособистісних контактів. Такі студенти, як правило, мають певне коло спілкування, однак якість цих взаємин не завжди є достатньою для повного емоційного задоволення. Це може проявлятися у відчутті «самотності серед людей», коли формальна соціальна включеність не компенсує потребу в

емоційній близькості та підтримці.

Також важливо відзначити, що 30,0% респондентів (9 осіб) демонструють високий рівень самотності. Це є досить значущим показником, який свідчить про наявність у цієї групи студентів вираженого дефіциту соціальної підтримки, труднощів у встановленні та підтриманні міжособистісних зв'язків, а також підвищеної емоційної вразливості. У контексті воєнного стану такі прояви можуть посилюватися через вимушену зміну місця проживання, розрив звичних соціальних контактів, дистанційне навчання та загальне зростання рівня тривожності. Для цієї групи характерним може бути відчуття ізоляції, емоційної порожнечі та зниження суб'єктивного відчуття підтримки з боку оточення.

Менша частка вибірки – 27% (8 осіб) – має низький рівень самотності. Такі студенти, як правило, характеризуються задоволеністю якістю своїх міжособистісних взаємин, наявністю стабільного соціального оточення та емоційно підтримуючих зв'язків. Вони демонструють більш високий рівень соціальної включеності, відкритість до спілкування та кращу адаптацію до змінних умов середовища. Наявність такої групи свідчить про існування певних психологічних ресурсів у студентському середовищі, які можуть виконувати захисну функцію щодо переживання стресу.

Узагальнюючи результати, слід підкреслити, що переважна більшість респондентів (73%) знаходиться на рівні середньої або високої самотності. Це означає, що лише незначна частина студентів (26,7%) не має виражених труднощів у сфері соціально-емоційних зв'язків. Така тенденція може свідчити про загальне посилення переживання соціальної ізоляції у студентської молоді в умовах воєнного стану.

Отримані результати підтверджують, що проблема самотності є актуальною для досліджуваної вибірки та може розглядатися як один із важливих чинників психоемоційної нестабільності студентів. Високий відсоток осіб із середнім та високим рівнем самотності вказує на необхідність розвитку системи соціально-психологічної підтримки, спрямованої на

зміцнення міжособистісних зв'язків, підвищення відчуття соціальної включеності та зниження негативних емоційних станів у студентської молоді.

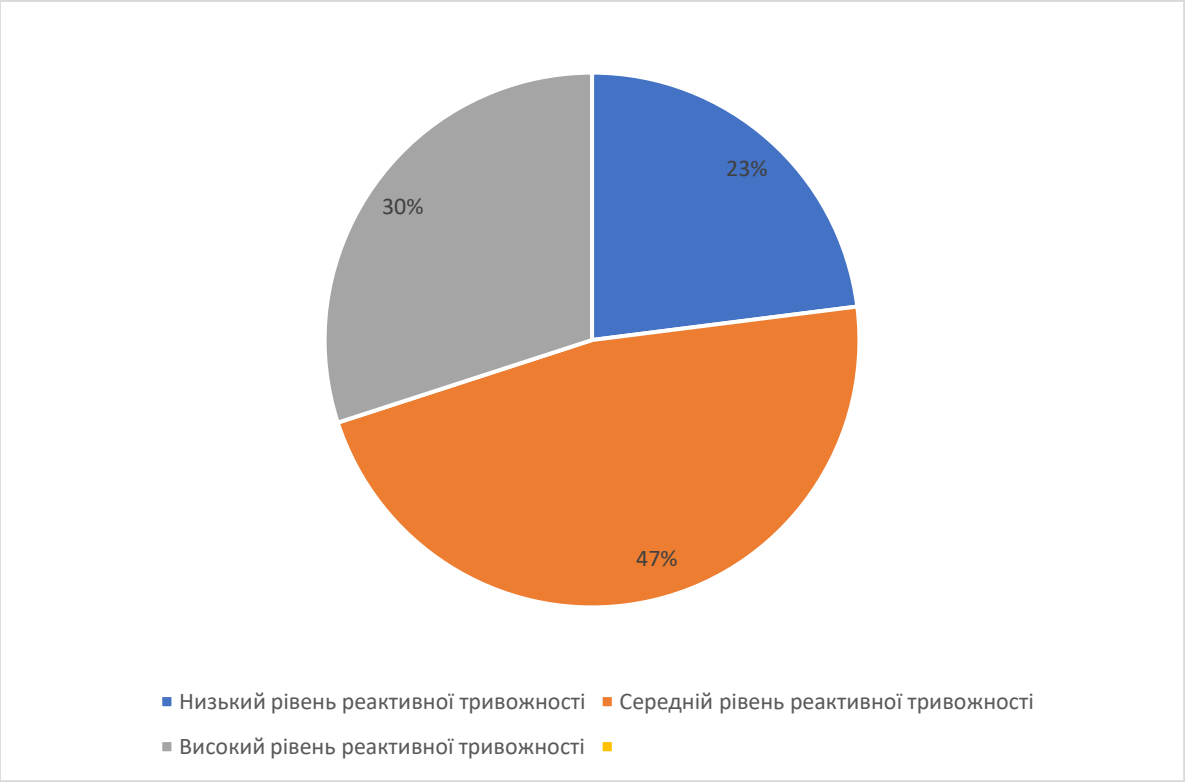


Рис 2.2. - Рівень реактивної (ситуативної) тривожності

Отримані дані свідчать, що найбільша частка студентів має середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності – 47%, що вказує на наявність помірної емоційної напруги у відповідь на стресові або потенційно загрозливі ситуації. Такі респонденти, як правило, здатні до відносно адекватної емоційної саморегуляції, зберігають контроль над поведінкою та мисленням, однак у ситуаціях підвищеної невизначеності, характерних для умов воєнного стану, їхня емоційна стабільність може знижуватися. Це проявляється у посиленні внутрішнього напруження, хвилюванні та підвищеній чутливості до зовнішніх стресових факторів.

Водночас 30,0% респондентів демонструють високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про значну емоційну реактивність та схильність до інтенсивного переживання стресових ситуацій. Для цієї групи характерними є підвищена дратівливість, відчуття внутрішньої напруги, труднощі з

концентрацією уваги та зниження здатності до ефективної емоційної саморегуляції. В умовах воєнного стану подібні прояви можуть посилюватися через постійний вплив стресогенних інформаційних факторів, невизначеність майбутнього та порушення відчуття безпеки.

Низький рівень реактивної тривожності (23%) характеризується відносною емоційною стабільністю та здатністю зберігати спокій у стресових ситуаціях. Такі студенти демонструють більш адаптивні стратегії реагування на труднощі, краще контролюють свої емоції та менш схильні до гострих тривожних реакцій. Це може свідчити про наявність внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють стресостійкості та ефективній адаптації.

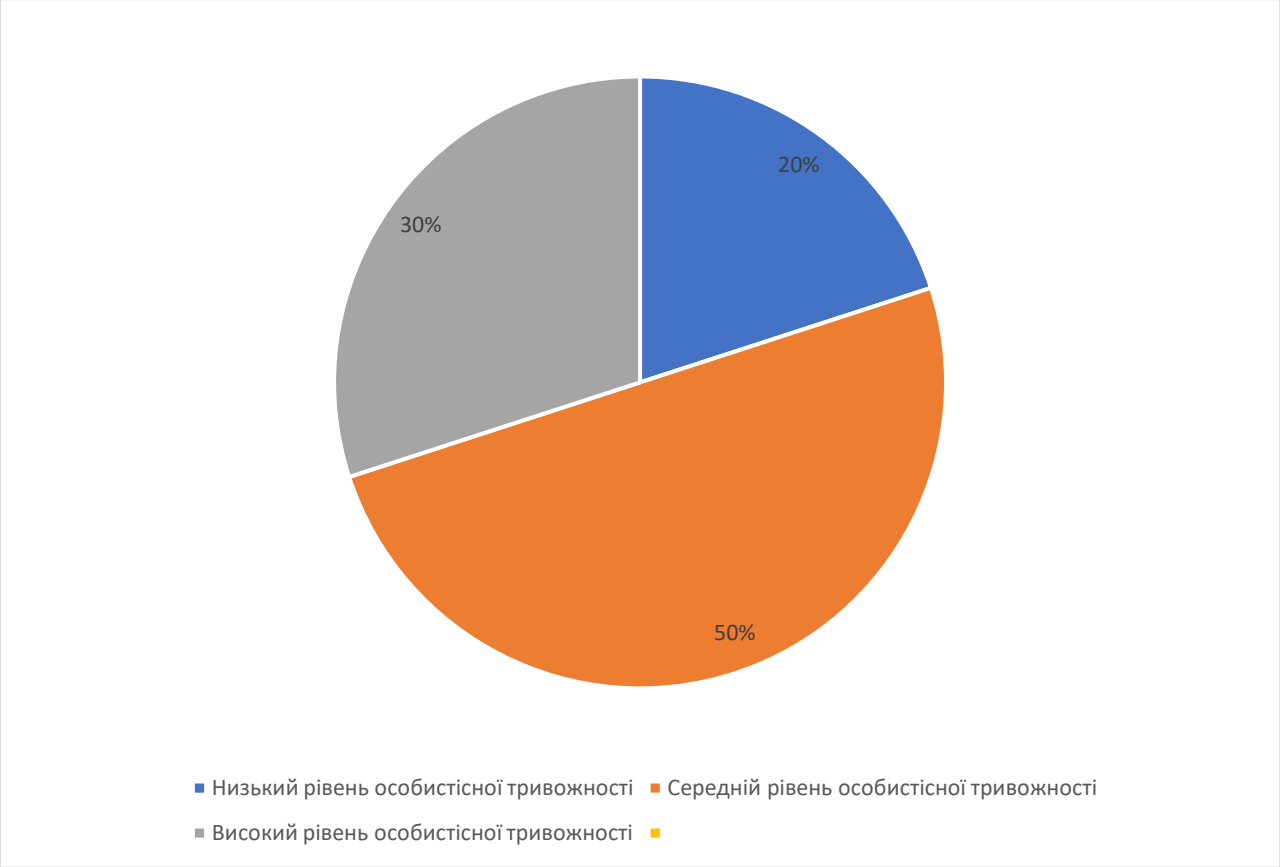


Рис 2.3. - Рівень особистісної тривожності

Домінуючим у вибірці є середній рівень особистісної тривожності – 50,0%, що свідчить про наявність у значної частини студентів помірної схильності до переживання тривоги як відносно стійкої особистісної характеристики. Такі респонденти загалом демонструють здатність до

адаптивного функціонування в повсякденному житті, однак у ситуаціях підвищеного стресу, невизначеності або загрози їхній емоційний стан може суттєво погіршуватися. Для них характерним є періодичне відчуття внутрішнього напруження, сумнівів у власних можливостях та підвищеної чутливості до оцінки з боку оточення.

Високий рівень особистісної тривожності (30,0%) є показником стійкої диспозиційної схильності до тривожного реагування. У представників цієї групи тривожність має відносно стабільний характер і проявляється у схильності до очікування негативних подій, невпевненості у собі, зниженій стресостійкості та підвищеній емоційній вразливості. Умови воєнного стану можуть посилювати ці прояви, сприяючи формуванню відчуття небезпеки, напруженого емоційного фону та труднощів у саморегуляції.

Низький рівень особистісної тривожності (20,0%) характеризується відносно стабільним емоційним станом, упевненістю у власних силах та більш ефективними механізмами подолання стресових ситуацій. Такі студенти зазвичай демонструють вищу психологічну стійкість, здатність зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на складні життєві обставини.

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що значна частина студентської вибірки демонструє середній та високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності (понад 70–80% у сукупності залежно від показників). Це свідчить про загальну тенденцію до підвищеної емоційної напруженості, зниження психологічної стабільності та підвищеної чутливості до стресових факторів.

Подібні результати можуть бути зумовлені впливом воєнного стану, який характеризується постійною невизначеністю, інформаційним стресом, порушенням відчуття безпеки та змінами у звичному способі життя студентської молоді. У сукупності це формує підвищений рівень тривожності як ситуативного, так і особистісного характеру, що безпосередньо впливає на психоемоційне благополуччя студентів.

У межах емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня психологічного благополуччя студентської молоді за допомогою Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale). Методика дозволяє оцінити інтегральний показник психологічного функціонування особистості, який включає такі основні компоненти, як самоприйняття, позитивні міжособистісні взаємини, автономія, управління життєвими обставинами, наявність життєвих цілей та особистісне зростання.

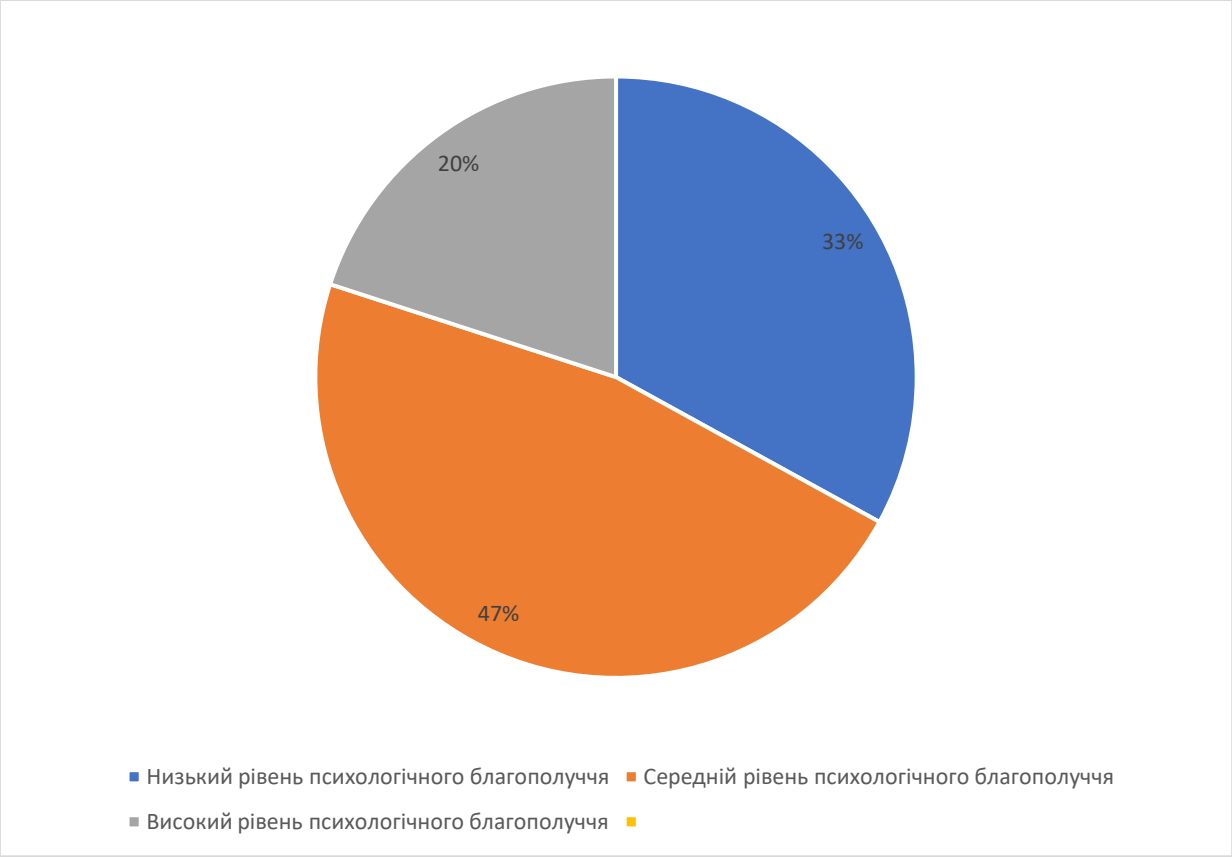


Рис 2.4. - Результати дослідження психологічного благополуччя (Шкала К. Ріфф)

Отримані дані свідчать, що найбільша частка студентів має середній рівень психологічного благополуччя – 47%, що вказує на відносно задовільний рівень загального психологічного функціонування. Такі респонденти загалом демонструють здатність до соціальної адаптації, мають певні життєві цілі та ресурси для подолання труднощів. Водночас їхній емоційний стан може бути нестабільним і значною мірою залежати від зовнішніх обставин, зокрема

впливу стресових факторів, характерних для умов воєнного стану. У цій групі можуть періодично виникати відчуття внутрішньої напруги, зниження мотивації та коливання рівня задоволеності життям.

Водночас 33% респондентів демонструють низький рівень психологічного благополуччя, що є психологічно значущим і потенційно тривожним показником. Для цієї групи характерними є знижене самоприйняття, негативна оцінка власного життєвого досвіду, труднощі у формуванні та підтримці позитивних міжособистісних взаємин, а також недостатня визначеність життєвих цілей і перспектив. У контексті воєнного стану такі прояви можуть бути пов’язані з підвищеним рівнем стресу, хронічною тривожністю, емоційним виснаженням, а також відчуттям нестабільності та втрати контролю над життєвими подіями.

Лише 20,0% студентів мають високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про наявність у них сформованої системи внутрішніх психологічних ресурсів. Такі респонденти характеризуються позитивним самосприйняттям, емоційною стабільністю, високим рівнем автономії та здатністю ефективно керувати власним життям. Вони демонструють більш адаптивні стратегії подолання труднощів, конструктивне ставлення до життєвих викликів та загалом вищу психологічну стійкість.

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що у більшості студентів (80,0%) психологічне благополуччя перебуває на середньому або низькому рівні, що свідчить про наявність певних труднощів у сфері емоційного самопочуття, самореалізації та міжособистісного функціонування.

Отримані результати узгоджуються з попередніми даними щодо підвищеного рівня самотності та тривожності у вибірці, що дозволяє припустити наявність взаємопов’язаного комплексу негативних психоемоційних станів. Це може свідчити про зниження загального рівня психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та актуалізує необхідність подальшого аналізу взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

З метою виявлення взаємозв’язків між досліджуваними психологічними характеристиками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона між показниками:

- рівня самотності (UCLA Loneliness Scale);
- реактивної тривожності (Спілбергера–Ханіна);
- особистісної тривожності (Спілбергера–Ханіна);
- психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз

Показники	**Самотність**	**Реактивна тривожність**	**Особистісна тривожність**	**Психологічне благополуччя**
Самотність	1.00	0.62**	0.68**	-0.71**
Реактивна тривожність	0.62**	1.00	0.74**	-0.66**
Особистісна тривожність	0.68**	0.74**	1.00	-0.78**
Психологічне благополуччя	-0.71**	-0.66**	-0.78**	1.00

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв’язків між усіма досліджуваними психологічними показниками.
Виявлено помірний позитивний кореляційний зв’язок між рівнем самотності та реактивною тривожністю ($r = 0,62$; $p < 0,01$), що свідчить: зі зростанням відчуття самотності підвищується рівень ситуативної тривожності. Це може пояснюватися тим, що дефіцит соціальної підтримки посилює емоційну напругу та знижує здатність ефективно реагувати на стресові ситуації.

Також встановлено позитивний зв’язок між самотністю та особистісною тривожністю ($r = 0,68$; $p < 0,01$), що вказує на те, що студенти з більш вираженою стійкою схильністю до тривожності частіше переживають відчуття соціальної ізольованості, емоційної відстороненості та труднощі у

встановленні міжособистісних контактів.

Найбільш вираженим є негативний кореляційний зв'язок між самотністю та психологічним благополуччям ($r = -0,71$; $p < 0,01$). Це означає, що зі зростанням рівня самотності суттєво знижується психологічне благополуччя, зокрема зменшується відчуття задоволеності життям, самоприйняття та суб'єктивна оцінка власних життєвих ресурсів.

Встановлено також сильний негативний зв'язок між особистісною тривожністю та психологічним благополуччям ($r = -0,78$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що високий рівень стійкої тривожності є одним із ключових чинників зниження загального психологічного благополуччя студентської молоді.

Реактивна тривожність також має негативний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = -0,66$; $p < 0,01$), що вказує на те, що ситуативні емоційні стресові реакції безпосередньо знижують рівень психологічного комфорту та стабільності особистості.

Додатково встановлено сильний позитивний зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю ($r = 0,74$; $p < 0,01$), що свідчить про їх взаємне підсилення та взаємопов'язаність у структурі емоційного стану студентів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність цілісної системи взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Зокрема, високий рівень самотності пов'язаний із підвищенням тривожності та зниженням психологічного благополуччя, тоді як тривожність виступає важливим негативним предиктором загального психологічного стану студентської молоді.

Отримані дані емпірично підтверджують гіпотезу дослідження про те, що переживання самотності у студентів в умовах воєнного стану тісно пов'язане з їхнім емоційним станом і рівнем психологічного благополуччя.

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження негативного впливу переживання самотності у студентської молоді в умовах воєнного стану

На основі результатів емпіричного дослідження, яке засвідчило наявність підвищеного рівня самотності, тривожності та зниженого психологічного благополуччя у значної частини студентської молоді, доцільним є розроблення комплексу психологічних рекомендацій, спрямованих на зменшення переживання самотності та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.

Першочерговим і базовим напрямом психокорекційної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції, оскільки саме вони забезпечують здатність особистості ефективно керувати власними емоційними станами у стресових ситуаціях. У студентської молоді, яка перебуває під впливом хронічного стресу, підвищеної тривожності та соціальної нестабільності, недостатній рівень емоційної регуляції часто призводить до посилення відчуття внутрішньої напруги, ізоляції та психологічного виснаження.

У цьому контексті студентам рекомендується систематичне опанування та регулярне використання технік зниження психоемоційного напруження. Зокрема, дихальні вправи (повільне діафрагмальне дихання, техніка «4–7–8», контроль ритму вдиху та видиху) дозволяють активізувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню фізіологічного рівня тривоги, нормалізації серцебиття та стабілізації емоційного стану.

Не менш ефективною є прогресивна м’язова релаксація, яка передбачає почергове напруження та розслаблення м’язових груп. Така практика допомагає зменшити соматичні прояви стресу (м’язову напругу, головний біль, втому), а також сприяє усвідомленню зв’язку між тілесними реакціями та емоційним станом, що підвищує рівень самоконтролю.

Важливе місце займають практики майндфулнес (усвідомленості), які спрямовані на розвиток здатності концентруватися на теперішньому моменті без надмірної оцінки подій. Регулярне виконання таких вправ сприяє

зниженню рівня тривожних думок, зменшенню схильності до катастрофізації майбутнього та підвищенню психологічної стабільності. У студентів це також може покращувати здатність до концентрації уваги та навчальної діяльності.

Додатково рекомендується використання коротких технік «заземлення» (grounding techniques), які є особливо ефективними у ситуаціях гострого емоційного напруження. Вони допомагають переключити увагу з внутрішніх тривожних переживань на зовнішню реальність через фокусування на відчуттях (зір, слух, дотик). Це дозволяє швидко знизити інтенсивність тривоги та повернути відчуття контролю над ситуацією.

Систематичне застосування зазначених технік сприяє не лише зниженню рівня ситуативної тривожності, але й поступовому зменшенню загального емоційного напруження. У перспективі це позитивно впливає на зменшення відчуття самотності, оскільки зниження внутрішньої тривоги підвищує здатність особистості до соціальної взаємодії, відкритості у спілкуванні та формування емоційно значущих зв’язків з іншими людьми.

Таким чином, розвиток навичок емоційної саморегуляції є фундаментальним компонентом психологічної підтримки студентської молоді, особливо в умовах воєнного стану, коли рівень стресу та невизначеності суттєво підвищений.

Важливим напрямом психологічної роботи є формування та підтримка соціальних контактів, оскільки саме якість міжособистісних взаємин виступає ключовим чинником переживання самотності у студентської молоді. З огляду на те, що самотність часто зумовлена не лише кількістю, а й недостатньою емоційною глибиною спілкування, доцільним є цілеспрямоване залучення студентів до різних форм групової активності.

Особливу ефективність мають навчальні групові проєкти, студентські ініціативи, волонтерські програми та участь в онлайн-спільнотах, які забезпечують регулярну соціальну взаємодію та сприяють формуванню відчуття приналежності до групи. Участь у таких видах діяльності дозволяє зменшити соціальну ізоляцію, розширити коло контактів та створити умови

для виникнення підтримуючих міжособистісних зв’язків. Важливо, що саме відчуття «належності» є одним із базових факторів зниження суб’єктивного переживання самотності.

Окрему увагу слід приділити розвитку навичок комунікації та соціальної компетентності, оскільки недостатній рівень комунікативних умінь може виступати додатковим чинником соціальної ізоляції. У цьому контексті доцільним є впровадження психологічних тренінгів, спрямованих на формування навичок активного слухання, що дозволяє краще розуміти співрозмовника та підвищує якість взаємодії.

Не менш важливою є асертивна поведінка, яка передбачає здатність особистості відкрито, але коректно висловлювати власні думки, почуття та потреби без порушення прав інших. Її розвиток сприяє зниженню внутрішньої напруги, зменшенню соціальної тривожності та підвищенню впевненості у міжособистісному спілкуванні.

Також важливим компонентом є формування навичок конструктивного вираження емоцій, що дозволяє уникати накопичення емоційного напруження та сприяє більш відкритій комунікації з оточенням. Подолання комунікативних бар’єрів (страху оцінювання, невпевненості, соціальної тривожності) сприяє зниженню відчуття ізоляції та покращенню якості соціальних взаємин.

Не менш значущим напрямом є підвищення рівня психологічного благополуччя через розвиток особистісних ресурсів, оскільки внутрішня психологічна стабільність безпосередньо впливає на сприйняття соціальних відносин. У цьому контексті доцільним є використання вправ, спрямованих на розвиток самоприйняття, що дозволяє сформувати більш позитивне ставлення до себе, зменшити самокритику та підвищити емоційну стійкість.

Важливим є також усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів, що сприяє формуванню більш позитивної Я-концепції та підвищенню впевненості у власних можливостях. Додатково рекомендується робота над постановкою реалістичних життєвих цілей, що забезпечує відчуття спрямованості та сенсу діяльності, а також сприяє зниженню внутрішньої невизначеності.

Формування позитивної життєвої перспективи є важливим ресурсним компонентом, який дозволяє зменшити негативний емоційний фон, пов'язаний із переживанням тривоги та самотності, а також підвищити загальний рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, поєднання розвитку соціальних навичок, комунікативної компетентності та внутрішніх особистісних ресурсів є ефективною основою для зниження рівня самотності та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Умови воєнного стану обумовлюють необхідність цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості та кризової адаптації студентської молоді, оскільки саме ці компоненти визначають здатність особистості ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу, невизначеності та підвищеної емоційної напруги. У цьому контексті важливим є впровадження елементів психоосвітньої роботи, спрямованої на формування у студентів адекватного розуміння нормальних психологічних реакцій на стресові та травматичні події.

Зокрема, доцільним є інформування щодо типових емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій на кризові ситуації (тривога, напруження, емоційне виснаження, порушення концентрації уваги), що дозволяє знизити рівень вторинної тривожності та запобігти формуванню патологізованого сприйняття власного стану. Важливим компонентом є також формування навичок конструктивного подолання травматичного досвіду, зокрема розвиток адаптивних копінг-стратегій, прийняття ситуації, пошук соціальної підтримки та збереження щоденної активності.

Окрему увагу слід приділити формуванню установки на своєчасне звернення за професійною психологічною допомогою, що є важливим фактором профілактики хронізації негативних психоемоційних станів. Подолання стигматизації психологічної допомоги сприяє підвищенню рівня психологічної культури студентської молоді та своєчасному отриманню підтримки у кризових ситуаціях.

Не менш важливим напрямом є групова психологічна робота, яка має

виражений терапевтичний і підтримувальний потенціал. Ефективними формами є групи психологічної підтримки, тренінги особистісного зростання та психокорекційні заняття. У межах таких груп відбувається обмін емоційним досвідом, формування відчуття спільності та нормалізація індивідуальних переживань.

Переживання «спільності досвіду» є особливо значущим чинником у зниженні рівня самотності, оскільки дозволяє зменшити відчуття ізольованості, підвищити рівень емоційної підтримки та сформувати більш адаптивне ставлення до власного психоемоційного стану. Крім того, групова взаємодія сприяє розвитку соціальних навичок, підвищенню впевненості у спілкуванні та зміцненню міжособистісних зв’язків.

Таким чином, запропонований комплекс психологічних рекомендацій є системним і спрямованим на зниження рівня самотності, зменшення тривожності та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді. Його актуальність особливо зростає в умовах воєнного стану, який характеризується високим рівнем стресогенності, нестабільністю соціального середовища та підвищеними вимогами до психологічної стійкості особистості.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження, які засвідчили наявність підвищеного рівня самотності, тривожності та зниженого психологічного благополуччя у студентської молоді, доцільним є розроблення та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на зниження переживання самотності, розвиток соціальної активності та підвищення рівня емоційної стабільності.

Метою психокорекційної роботи є зниження суб’єктивного відчуття самотності у студентів, формування навичок ефективної соціальної взаємодії, розвиток емоційної саморегуляції та підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

Завдання програми:

- зниження рівня емоційної та соціальної самотності;
- розвиток навичок конструктивного спілкування;

- формування позитивного самосприйняття та самоприйняття;
- підвищення рівня емоційної стабільності та зниження тривожності;
- формування відчуття соціальної підтримки та групової приналежності;
- розвиток психологічної стійкості до стресових умов воєнного стану.

Цільова група: Студентська молодь віком 18–25 років, яка має середній або високий рівень переживання самотності, підвищену тривожність та знижене психологічне благополуччя.

Форма реалізації програми: Групова психокорекційна робота у форматі тренінгу з елементами психоосвіти, інтерактивних вправ, групових обговорень та рефлексії.

Тривалість програми: 8–10 занять (по 60–90 хвилин кожне), 1–2 рази на тиждень.

Таблиця 3.1

Структура психокорекційної програми щодо зниження рівня самотності у студентської молоді

№ заняття	**Тема заняття**	**Мета заняття**	**Основні методи та вправи**
1	Вступне заняття. Формування групової довіри	Створення безпечної психологічної атмосфери, згуртування групи	Знайомство, «Коло очікувань», «Спільні риси», прийняття правил групи
2	Усвідомлення феномену самотності	Формування розуміння самотності як психологічного явища	Міні-лекція, групова дискусія, вправа «Мій досвід самотності»
3	Емоційна саморегуляція	Зниження рівня тривожності та емоційної напруги	Дихальні вправи, майндфулнес, техніки заземлення

4	Самоприйняття та самооцінка	Формування позитивного ставлення до себе	«Мої сильні сторони», «Я-образ», рефлексивні вправи
5	Навички ефективної комунікації	Розвиток соціальних навичок взаємодії	Активне слухання, рольові ігри, аналіз комунікативних ситуацій
6	Асертивна поведінка	Формування впевненої та конструктивної поведінки	Вправи «Я-повідомлення», моделювання ситуацій, тренування відмови
7	Соціальна підтримка та взаємини	Усвідомлення ролі соціальних зв’язків	Соціограма, вправа «Моє коло підтримки», групове обговорення
8	Життєві цілі та перспективи	Підвищення мотивації та життєвої спрямованості	«Моє майбутнє», постановка цілей, візуалізація
9	Підсумкове заняття	Закріплення результатів та рефлексія змін	Обговорення змін, зворотний зв’язок, завершення групи

Очікується, що участь студентів у психокорекційній програмі сприятиме:

- зниженню рівня суб’єктивної самотності;
- зменшенню показників тривожності;
- підвищенню рівня психологічного благополуччя;
- покращенню якості міжособистісних взаємин;

- формуванню більш адаптивних стратегій поведінки в умовах стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексну діагностику психологічних особливостей переживання самотності, рівня тривожності та психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Отримані дані дозволили зробити низку узагальнень щодо психоемоційного стану досліджуваної вибірки.

По-перше, встановлено, що значна частина студентів має середній (43,3%) та високий (30,0%) рівні самотності, що свідчить про поширеність суб'єктивного відчуття соціальної ізольованості та емоційної відстороненості. Лише 26,7% респондентів демонструють низький рівень самотності, що вказує на відносно обмежену групу студентів із задовільним рівнем соціальних взаємин.

По-друге, результати дослідження тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна засвідчили переважання середнього та високого рівнів як реактивної, так і особистісної тривожності. Це вказує на підвищену емоційну напругу студентської молоді, знижену стресостійкість та схильність до інтенсивного переживання стресових ситуацій, що є характерним в умовах воєнного стану.

По-третє, аналіз показників психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф показав, що у більшості респондентів спостерігається середній (46,7%) або низький (33,3%) рівень психологічного благополуччя, що свідчить про недостатню сформованість внутрішніх ресурсів, нестабільність емоційного стану та знижену задоволеність життям у значної частини вибірки.

По-четверте, результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі взаємозв'язки між усіма досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено позитивні зв'язки між самотністю та тривожністю, а також негативні зв'язки між самотністю та психологічним благополуччям. Найбільш

вираженим виявився негативний зв’язок між особистісною тривожністю та психологічним благополуччям, що свідчить про її ключову роль у зниженні загального психологічного функціонування студентів.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що переживання самотності у студентської молоді в умовах воєнного стану тісно пов’язане з підвищеним рівнем тривожності та зниженням психологічного благополуччя. Це вказує на необхідність розроблення та впровадження психокорекційних і профілактичних заходів, спрямованих на зниження негативних психоемоційних станів та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації студентів.

У 2 розділі було розроблено комплекс психологічних рекомендацій і психокорекційну програму, спрямовані на зниження рівня самотності, тривожності та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану.

Визначено основні напрями психологічної роботи, що включають розвиток емоційної саморегуляції, формування соціальних контактів, удосконалення комунікативних навичок, розвиток особистісних ресурсів і психологічної стійкості.

Розроблена програма має комплексний характер і поєднує елементи психоосвіти, тренінгової та групової роботи, що забезпечує вплив на основні психологічні прояви самотності.

Очікується, що впровадження запропонованих заходів сприятиме зниженню негативних психоемоційних станів та підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації студентів.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання самотності у студентської молоді в умовах воєнного стану. Актуальність обраної проблематики зумовлена підвищеним рівнем психоемоційного напруження, порушенням стабільності соціальних контактів, зниженням відчуття безпеки та посиленням впливу стресових факторів, характерних для сучасних умов життєдіяльності студентів.

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що самотність є складним інтегративним психологічним феноменом, який відображає суб'єктивне переживання дефіциту соціальних зв'язків та емоційної близькості. Вона не завжди визначається фактичною ізоляцією, а передусім пов'язана з якістю міжособистісних взаємин та рівнем задоволеності ними. Було підкреслено, що тривале переживання самотності негативно впливає на психічне здоров'я особистості, сприяє зростанню тривожності, зниженню самооцінки та погіршенню психологічного благополуччя.

Емпірична частина дослідження дозволила виявити, що у значної частини студентської вибірки домінують середній та високий рівні самотності, що свідчить про наявність труднощів у сфері соціальної взаємодії та емоційної підтримки. Паралельно встановлено підвищені показники як реактивної, так і особистісної тривожності, що характеризує студентів як емоційно вразливу групу, схильну до переживання стресових ситуацій та внутрішньої напруги. Разом із цим зафіксовано переважання середнього та низького рівнів психологічного благополуччя, що вказує на недостатню сформованість внутрішніх ресурсів адаптації та нестабільність емоційного стану.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено, що підвищення рівня самотності супроводжується зростанням як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також зниженням

психологічного благополуччя. Виявлені негативні кореляційні зв’язки між тривожністю та психологічним благополуччям свідчать про те, що емоційна нестабільність є одним із ключових чинників погіршення загального психічного стану студентської молоді. Найбільш виражений зв’язок зафіксовано між особистісною тривожністю та психологічним благополуччям, що дозволяє розглядати її як важливий предиктор загального рівня психологічного функціонування.

На основі отриманих результатів було розроблено систему психологічних рекомендацій та психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня самотності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування ефективних комунікативних стратегій, посилення соціальної підтримки та підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді. Запропоновані заходи мають комплексний характер і враховують специфіку переживання стресу в умовах воєнного стану.

Таким чином, у ході дослідження досягнуто поставленої мети, вирішено всі визначені завдання та підтверджено гіпотетичні припущення щодо взаємозв’язку між самотністю, тривожністю та психологічним благополуччям. Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого розвитку системи психологічної підтримки студентської молоді, особливо в умовах підвищеної соціальної та емоційної нестабільності, зумовленої воєнним станом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2020. 160 с.
2. Фромм Е. Мистецтво любові. Київ : Основи, 2021. 224 с.
3. Роджерс К. Становлення особистості. Київ : Ваклер, 2020. 350 с.
4. Рассел Д., Пеплау Л., Фергюсон К. UCLA Loneliness Scale: validation and application. Journal of Personality Assessment, 2021.
5. Спілбергер Ч. Д. Дослідження тривожності особистості. Київ : Психологія і суспільство, 2020.
6. Ріфф К. Psychological Well-Being Scale: theory and measurement. Journal of Behavioral Science, 2021.
7. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2020. 320 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 1007 с.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Либідь, 2020. 450 с.
10. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: сучасні підходи. Київ : Марич, 2021. 280 с.
11. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2020. 560 с.
12. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 400 с.
13. Зливков В. Л. Психологія особистості. Київ : КНТ, 2022. 310 с.
14. Савчин М. В. Вікова психологія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 420 с.
15. Костюк Г. С. Психологія навчання і розвитку особистості. Київ : Радянська школа (репринт), 2020. 300 с.
16. Клименко В. В. Психологія розвитку особистості. Київ : Слово, 2021. 360 с.
17. Bowlby J. Attachment and Loss. London : Basic Books, 2020. 600 p.

18. Myers D. Psychology. New York : Worth Publishers, 2021. 750 p.
19. Aronson E., Wilson T., Akert R. Social Psychology. Boston : Pearson, 2021. 800 p.
20. Peplau L., Perlman D. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. New York : Wiley, 2020.