

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Особливості переживання самотності в студентському віці»**

**«Peculiarities of experiencing loneliness in student age»**

Виконав: здобувач очної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Безверхов Тимофій Дмитрович

Керівник: д.психол.н., професор Курова А.В.

Рецензент: к.психол.н., професор, професор кафедри  
диференціальної та спеціальної психології  
Кременчуцька М. К

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ 9 від 22 «травня» 2025 р.

Захищено на засіданні ЕК  
протокол №     від            2025 р.

Оцінка                                    /            /             
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри  
Кононенко О.І.  
(підпис)

Голова ЕК  
Кононенко О.І.  
(підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	6
1.1. Загальнонаукове уявлення про самотність.....	6
1.2. Особливості переживання самотності в студентському віці.....	15
1.3. Вплив самотності на формування особистості в студентському віці.....	20
Висновки до першого розділу.....	24
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	26
2.1. Основні методи та етапи дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження самотності.....	34
2.3. Рекомендації щодо попередження виникнення самотності в студентському віці.....	43
Висновки до другого розділу.....	47
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	49
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	52
<b>ДОДАТКИ</b> .....	57

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний студентський вік є фазою значних соціально-психологічних трансформацій, під час яких особистість гостро формує свою ідентичність, самооцінку та стосунки з іншими. Для цього етапу характерні підвищена соціальна залученість, пошуки сенсу життя, розвиток професійної орієнтації, прагнення до незалежності. Однак водночас ця стадія часто пов'язана з кризами самоідентифікації, зміною соціальних ролей, почуттям відчуженості та перешкодами для формування тісних емоційних зв'язків, які можуть спровокувати самотність. Самотність у студентському віці – це не просто особисте психологічне переживання, а соціально значуща проблема, яка впливає на емоційне благополуччя, успішність у навчанні та загальну якість життя молодого людини.

Незважаючи на те, що університетська спільнота створює можливості для соціалізації, вона часто не в змозі повністю задовольнити потребу здобувача в глибоких емоційно значущих стосунках і, отже, підвищує ризик соціальної ізоляції. Серед факторів, які сприяють цьому, є швидкий темп життя у великих містах, наукова робота, культурні та соціальні відмінності серед учнів; також вплив онлайн-інструментів, які можуть допомогти або завадити налагодити справжню дружбу. Велике значення має розуміння психологічних механізмів, які сприяють розвитку самотності в студентському середовищі.

Дослідження показують, що особистісні характеристики, рівень соціальної підтримки, стиль прихильності та когнітивні фактори, такі як самооцінка та здатність до емоційної регуляції, значно впливають на суб'єктивні відчуття самотності. Сучасні науковці, зокрема А.Є. Головська, Н.О. Бочаріна, В.Б. Бедан, К.А. Гуйван, Н.В. Гулевська, І.В. Астремська та Н.М. Дідик досліджують проблематику самотності в своїх роботах, що доводить актуальність та значущість досліджуваної тематики.

Відмітимо, що в вищезазначених дослідженнях феномен самотності в студентському житті трактується як складне соціально-психологічне явище,

яке необхідно досліджувати та коригувати за допомогою міждисциплінарного підходу, що робить дане дослідження актуальним. Також зазначимо, що сучасні обставини вимагають розробку ефективних стратегій по підтримці здобувачів, з метою покращення їхнього психологічного стану та підвищення успішності у навчанні.

**Мета дослідження:** теоретико-емпіричне дослідження особливостей переживання самотності в студентському віці.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

1. На основі аналізу теоретичних джерел вітчизняних і зарубіжних дослідників дослідити поняття та види самотності.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності в студентському віці та проаналізувати наявні взаємозв'язки між основними шкалами.
3. Надати практичні рекомендації щодо попередження виникнення самотності в студентському віці

**Об'єкт дослідження:** самотність як соціально-психологічне явище.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості переживання самотності в студентському віці.

**Методи дослідження:** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблематики самотності; емпіричні: анкетування та тестування студентів із застосуванням методик шкали SELSA (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults), UCLA Loneliness Scale (третя редакція), шкали Де Йонга-Гірвельда; методи математичної статистики з метою аналізу та встановлення наявних взаємозв'язків між основними шкалами.

**Базою проведення емпіричного** дослідження стали 39 здобувачів з 4 курсу першого (бакалаврського) рівня освіти та 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти ОНУ імені І. М. Мечникова.

**Практичне значення дослідження:** результати можуть бути використані у психокорекційній роботі, спрямованій на підвищення емоційного благополуччя молоді та для загального розуміння особливостей проявів самотності серед здобувачів вищої освіти.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що містять шість підрозділів, висновків, списку використаної літератури, що включає 50 найменувань, з них 4 зарубіжних джерела і додатків. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок, основний зміст викладено на 51 сторінці. Робота містить 7 рисунків та 1 таблицю.

## РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Загальнонаукове уявлення про самотність

Проблематика самотності є важливим та актуальним питанням в сучасній психології. Кожна людина так чи інакше стикалася з цим почуттям протягом життя, тож це питання буде актуальним завжди. Але особливої актуальності цьому питанню надало повномасштабне вторгнення Росії в Україну, адже через розгортання військових дій велика кількість людей була вимушена поїхати від своїх рідних та знайомих у зовсім не відомі їм місця.

Відмітимо, що проблема самотності досліджується як закордонними, так і нашими науковцями, а широта можливих трактувань коливається в залежності від напрямку та навіть окремих дослідників. Через таку велику кількість можливих трактувань питання дослідження особливості переживання самотності, а особливо у такому вразливому віці як студентський, залишається актуальним і по нині.

Так, Е. Фромм розглядав самотність як ключовий психологічний стан, що виникає з процесом індивідуалізації та віддалення людини від звичних соціальних зв'язків. За його словами, хоча свобода дарує незалежність і розвиток раціональності, вона також може призвести до ізоляції, відчуття тривоги та безсилля [45]. Таким чином, Е. Фромм підкреслює амбівалентність свободи, яка, з одного боку, є необхідною для розвитку, а з іншого – джерелом екзистенційної самотності.

Е. Еріксон пропонував інший погляд на самотність, розглядаючи її як тимчасове явище, що інтегроване у процес формування особистісної автономності. Він наголошував, що відчуття самотності може виникати переважно у певні вікові періоди, особливо під час криз розвитку [16]. Це підкреслює роль самотності як каталізатора для особистісного зростання та переосмислення ідентичності на різних етапах життя.

У своїх працях, Н.В. Хамітов запропонував диференціацію самотності на два основні типи: внутрішню та зовнішню. Він зазначав, що особи, які глибоко переживають самотність, можуть відчувати внутрішнє відчуження у міжособистісних взаємодіях, незалежно від наявності соціального оточення. Натомість зовнішня самотність характеризується об'єктивною відсутністю близьких людей або фізичною ізоляцією від суспільства [8]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти різноманіття проявів цього складного психологічного стану.

Як підкреслює Ю.В. Железнякова, самотність є комплексним і багатогранним феноменом, що охоплює різноманітні стани [17]. До них належать вимушена фізична або соціальна ізоляція, відчуття духовної та душевної ізоляції, а також свідоме усамітнення, відокремлення та обмеження зовнішніх контактів. Дослідниця акцентує увагу на термінологічній плутанині, яка часто призводить до ототожнення поняття самотності з близькими за змістом, але не ідентичними явищами, такими як усамітнення, відчуження чи ізоляція.

Також Ю.В. Железнякова роз'яснює, що ці терміни радше описують умови, першопричини, наслідки або прояви самотності, а не її суб'єктивне переживання безпосередньо. Вона також звертає увагу на неоднорідність змісту цих понять, які можуть включати навіть протилежні модули людського буття [17].

Згідно з визначенням Н.В. Чепелевої, самотність є комплексним емоційним станом, який виникає внаслідок дефіциту або повного браку якісних інтимних стосунків. Цей стан також може бути спричинений відчуттям відторгнення та нерозуміння з боку важливих для людини осіб [13]. Таке трактування підкреслює глибокий вплив соціальних зв'язків на емоційне благополуччя індивіда.

Відмітимо що, Е.М. Заворотніх та М.М. Мовчан розглядають самотність як багатоаспектний та амбівалентний психічний феномен. Вони зазначають, що її можна інтерпретувати у різних вимірах: як певне відчуття, тимчасовий

стан, динамічний процес або ж як специфічне відношення [19]. Цей підхід свідчить про складність та багатогранність досліджуваного явища у психології.

У психології самотність класифікується за різними критеріями. Так, І. Ялом пропонує власну типологію, ґрунтуючись на типі ізоляції, і виділяє три її види [40]:

1. Внутрішньоособистісна самотність проявляється тоді, коли індивід уникає власних прагнень та бажань.
2. Міжособистісна самотність виникає, коли людина з різних причин розриває свої соціальні зв'язки.
3. Екзистенціальна самотність пов'язана з відсутністю усвідомленого сенсу життя.

Натомість Дж. Янг зосереджується на тривалості та причинах виникнення самотності, визначаючи її як [41]:

1. Хронічна самотність, що характеризується тривалим періодом через нездатність особистості формувати глибокі міжособистісні стосунки з важливими людьми.
2. Ситуативна самотність, яка є короткочасною і виникає як реакція на певні життєві події (наприклад, переїзд, втрата).
3. Транзиторна самотність, що проявляється як короткочасні періоди смутку, що з'являються та зникають несподівано, не залишаючи значних наслідків.

Наведені класифікації допомагають систематизувати різноманітні прояви самотності. Також зазначимо, що у контексті психіатрії, самотність трактується як стан комунікативної депривації, що може бути як реальною, так і уявною [10]. Це поняття охоплює вимушену ізоляцію від соціуму та примусове переривання комунікативних зв'язків. Зазначається, що такий стан зазвичай викликає у більшості людей гострі емоційні реакції та може слугувати важливим чинником для розвитку психічних розладів, поведінкових порушень, а також психосоматичних патологій.

Водночас, А. Люб'якін та його співавтори визначають самотність як суб'єктивне переживання емоційної відчуженості від навколишнього світу, соціуму та власного "я". Це включає сприйняття існуючих взаємовідносин як незадовільних або поверхових [37]. Таке психіатричне розуміння розширює погляд на потенційні негативні наслідки самотності для психічного здоров'я.

Дещо відмінна точка зору на природу самотності представлена у працях Б.С. Алішева, який не розглядає її ані як самостійний стан, ані як окреме переживання [3]. Натомість, на думку Б.С. Алішева, самотність є специфічною ситуацією. Форми її переживання, однак, не є унікальними, оскільки вони мають загально психологічний характер і можуть проявлятися в різноманітних контекстах. Дослідник аргументує, що не існує специфічного набору переживань, властивих виключно ситуації самотності.

Отже, Б.С. Алішев наполягає на тому, що немає окремого психічного стану самотності, а існують лише різноманітні стани та переживання, які виникають у певній ситуації самотності [3]. Цей підхід пропонує деконструкцію поняття самотності, акцентуючи увагу на динаміці переживань в конкретних обставинах.

В свою чергу О.В. Брюховецька розглядає самотність як значний психогенний чинник, що впливає на емоційний стан відчуженої або ізольованої особистості допомогою [6]. Дослідниця підкреслює, що з часом, у міру перебування людини в стані самотності, її потреба у спілкуванні зростає. Дослідниця зазначає, що прагнення до підтримки є природним для людей, навіть для сильних особистостей, адже соціальна природа людини зумовлює цю потребу.

Так, напружені та нестабільні сучасні соціальні, економічні та екологічні умови посилюють різні відхилення в особистісному розвитку та поведінці як молоді, так і дорослих. Хоча переживання самотності є природним для юнацького періоду як етапу підготовки до самостійного дорослого життя, для сучасного покоління молоді воно стало однією з найчастіших причин звернення за психологічною допомогою [6].

Також підкреслимо що, М.М. Мовчан пропонує своє бачення феномену самотності, пов'язуючи різноманітність його інтерпретацій із багатовимірністю [33].

Серед категорій, які виокремлюються, варто зазначити:

1. «самотність-усамітнення» – добровільна відмова від контактів для глибокого самоаналізу та планування майбутнього;
2. «самотність-бездомність» – відображає невизначеність життєвого сенсу та відсутність гармонії зі світом;
3. «самотність-відповідальність» – як наслідок необхідності самостійно обирати та приймати наслідки своїх рішень;
4. «самотність-незлиття» (феноменологічна самотність) – фундаментальна, непереборна відособленість людського «Я» від інших.

Акцентується увага на тому, що лише «усамітнення» з цих вимірів може бути конструктивним переживанням, тоді як решта є негативними проявами самотності [33]. Отже, самотність є ключовим об'єктом психологічного дослідження через її значний вплив на психічний добробут та процес особистісного розвитку.

Також зазначимо, що однією з теорій, що пояснює цей феномен, є еволюційна теорія самотності, розроблена Джоном та Сандрою Кесіпо. Вони стверджують, що самотність є продуктом еволюції та слугує сигналом про нестачу соціальної підтримки або потенційну загрозу, пов'язану з відсутністю співпраці. Відповідно до цієї теорії, самотність виконує функцію механізму, що спонукає людину активно шукати соціальної взаємодії та підтримки [8].

Також підкреслимо що, Т.Ю. Довбій у своєму дослідженні проблеми самотності в західній психологічній науці акцентує увагу на відмінностях між самотністю та усамітненням, а також на часових аспектах цих станів. Зокрема, вона зазначає, що Г. Зілбург, послідовник З. Фрейда опублікував один із перших психологічних аналізів цього феномену [12].

Г. Зілбург розмежовував поняття усамітнення, визначаючи його як "нормальний" і "минуший умонастрій", що виникає за відсутності конкретної

особи. Натомість самотність він характеризував як нездоланне, неприємне, постійне відчуття, що "роз'їдає серце, немов хвороба" [12]. Серед типових рис самотньої особи, за Зілбургом, виділяються нарцисизм, манія величі, ворожість, а також прагнення зберегти інфантильне відчуття власної всемогутності. Самотня людина часто егоцентрична і прагне "викрити" інших, при цьому виявляючи хворобливу скритність або відкрити ворожість, спрямовану як всередину, так і назовні.

Г. Зілбург простежив витoki самотності, починаючи з дитинства. Він стверджував, що дитина пізнає радість бути коханою та викликати захоплення, але водночас відчуває потрясіння від усвідомлення власної малості, слабкості та залежності від інших у задоволенні своїх потреб [12]. На думку вченого, ці ранні чинники є головною причиною, яка в подальшому може призвести до формування нарцисичної орієнтації, відчуженості, ворожості та безсилої агресивності у самотнього індивіда.

Також Г.С. Салліван також бачив корені самотності дорослої людини в її дитинстві. Він встановив, що первинна потреба в людській близькості вперше проявляється у прагненні дитини до контакту. У підлітковому віці ця потреба трансформується у прагнення до приятеля, з яким можна обмінятися потаємними думками. Підлітки, що відчувають брак соціальних навичок, часто внаслідок неправильних взаємин з батьками у дитинстві, як правило, стикаються з труднощами у налагодженні дружніх стосунків з однолітками. Ця нездатність задовольнити підліткову потребу в інтимності може стати причиною глибокої самотності [15].

Ключовим для розуміння сучасного феномену самотності є її соціальний вимір. Глибокий аналіз відчуження людини та, як наслідок, її самотності – усвідомлення та відчуття індивідом свого буття – детально розглядається в традиції екзистенціальної філософії. В умовах панування психології індивідуалізму, що ґрунтується на принципах утилітаризму у міжособистісних стосунках, кожна особа схильна сприймати себе як кінцеву мету, а інших – лише як засіб, на що вказував А. Шопенгауер. Тому за таких обставин

психологія індивідуалізму неминуче призводить до формування гострого відчуття самотності, покинутості та взаємного відчуження між індивідами [43].

Слід зазначити що, О.В. Сабадуха, спираючись на метафізичну теорію особистості, зазначає, що найбільше до відчуття самотності схильні ті, хто веде егоцентричний спосіб життя – тобто залежні та посередні особистості. На противагу цьому, зріла особистість, яка керується соціальним інтересом, відчуває єдність з іншими, що є важливим психогігієнічним чинником. На практичному рівні для зниження рівня егоцентризму та посилення почуття єдності з іншими пропонується застосовувати метод самотрансцендентної психосоматичної терапії [38].

Також підкреслимо що, І.М. Мушкевич зазначає, що лише починаючи з епохи Відродження відбувається актуалізація індивідуальності як психологічної характеристики людини та формується самосвідомість. У цей період унікальні та неповторні властивості особистості стають самоцінною та визначальною рисою "Я-свідомості". Тоді ж зростає значення самотності як психологічної та соціальної характеристики, що переважно мала позитивний характер. Самотність трактувалась як необхідна умова для особистісного зростання, становлення творчості та розвитку індивідуальності людини. Лише в Новий час, протягом останніх 300 років, коли відбулося відокремлення особистості від соціуму, "Я-свідомість" стала домінуючою [32].

Сучасний феномен самотності можна розглядати через призму чотирикомпонентної моделі, розробленої іноземними дослідниками. Так, У.А. Садлером і Т.Б. Джонсоном виділено космічну, культурну, соціальну та міжособистісну самотність [17]. На думку дослідників, усі ці форми об'єднує спільна риса: вони є проявами самосвідомості, які свідчать про порушення фундаментальних мереж взаємозв'язків, що формують життєвий світ індивіда. Стрес у ключових сферах внутрішнього світу людини є причиною самотності, а її конкретний тип залежить від зміни критеріїв та ступеня фрустрації.

Автори також деталізують кожен із вимірів [17]:

1. Космічна самотність пов'язана з глибокими екзистенційними переживаннями. Вона проявляється як відчуженість від світу, природи або Всесвіту загалом, коли людина відчуває свою незначущість та ізольованість у масштабах космосу, що викликає почуття безпорадності.

2. Культурна самотність виникає, коли індивід відчуває розрив зв'язку з домінуючими в суспільстві культурними нормами, цінностями та традиціями. Це може призвести до ізоляції через невідповідність власних поглядів загальноприйнятим і часто спостерігається у мігрантів, представників субкультур або тих, чий спосіб життя не відповідає загальноприйнятим соціальним стандартам.

3. Соціальна самотність стосується відчуття ізоляції від соціальних груп та спільнот. Людина може переживати брак підтримки та взаємодії з іншими, що викликає почуття соціальної відчуженості. Це може бути наслідком відсутності друзів, розриву сімейних зв'язків або нестачі належної соціальної підтримки.

4. Міжособистісна самотність з'являється, коли індивід відчуває дефіцит близьких, інтимних стосунків. Навіть при наявності численних знайомих та соціальних контактів, людина може відчувати глибоку самотність. Цей тип часто пов'язаний із незадоволеністю якістю поточних стосунків або відсутністю емоційної близькості та підтримки з боку інших.

Таким чином, модель чотирикомпонентного вимірювання самотності, запропонована У.А. Садлером і Т. Б. Джонсоном, надає комплексний підхід до розуміння різноманітних проявів самотності та її впливу на внутрішній світ особистості [29].

У своїх працях М.Є. Покровський здійснив спробу узагальнити сучасні уявлення про самотність, виділивши три ключові тези [27]. По-перше, самотність розглядається як наслідок дефіциту соціальних зв'язків та спілкування. По-друге, це внутрішній, суб'єктивний досвід, який не тотожний об'єктивній соціальній ізоляції. По-третє, самотність не є бажаним станом і зазвичай супроводжується стресом.

Також М.Є. Покровський підкреслює, що в будь-яких своїх проявах самотність є суб'єктивним станом свідомості, внутрішнім переживанням [17]. Він визначає її як "негативний емоційний стан людини, яка відчуває дефіцит глибоких і задовольняючих її соціальних зв'язків та негативно сприймає цей стан, що супроводжується дистресовим синдромом".

Відмітимо, що самотність, з одного боку, виступає масштабним соціальним явищем, а з іншого – індивідуальною свідомістю, яка складно піддається раціональному осмисленню. Повністю об'єктивувати самотність неможливо, оскільки індивідуальна самотність не схожа на чиюсь іншу, подібно до будь-якого іншого переживання. Тому, як вказує М.Є. Покровський, дослідження самотності можливе за допомогою феноменологічного підходу [17].

Отже, самотність несе в собі відбиток індивідуальності кожної особистості та її внутрішнього переживання. Варто зазначити, що взаємовплив, спрямований на формування стійких оцінок і вчинків, проявляється через схожість між людьми. Це сприяє зближенню, об'єднанню інтересів та ціннісних орієнтацій, що веде до уподібнення членів однієї групи. Основними механізмами цього процесу є імітація, навіювання, конформність та переконання.

Представники інтеракціоністського підходу, зокрема Р. Вейс, розглядали самотність не лише як епізодичне відчуття неспокою, пов'язане з прагненням до дружніх відносин, а й як нормальну реакцію на нестачу соціальної взаємодії, що задовольняла б базові потреби особистості [5]. Так Р. Вейс розрізняв соціальну та емоційну самотність, підкреслюючи їхню взаємозамінність та можливий перехід однієї в іншу.

Відмітимо, що якщо соціальна самотність визначається відсутністю відчуття спільності, значущих дружніх зв'язків або доступного кола спілкування, то емоційна самотність виникає через брак тісної прихильності до конкретної особистості, що проявляється у внутрішній порожнечі, стурбованості та тривозі [13].

На думку Д.Е. Янга, самотність – це "відсутність або усвідомлення відсутності позитивних соціальних зв'язків, що супроводжується симптомами психологічного дистресу" [41]. Він трактує соціальні зв'язки як унікальний вид "особистісного підкріплення", звідси й самотність розглядається як відповідь на дефіцит значущих соціальних підкріплень.

Схожу позицію висловлюють Д. Перельман та Е. Пепло, які стверджують, що "самотність – це негативний досвід, який виникає в тих випадках, коли сітка соціальних зв'язків особистості відчуває або кількісний, або якісний дефіцит цих зв'язків" [36]. Х. Лопата, у свою чергу, визначає самотність як "переживання, що випробовується особистістю і позначає прагнення до іншої форми чи іншого рівня взаємодії, відмінної від тих, які є в наявності на даний момент" [22].

Усі ці погляди об'єднує спільне розуміння самотності як явища, спричиненого кількісним або якісним дефіцитом соціальних зв'язків. Проте, важливо зазначити, що такі підходи не дають відповіді на питання, чому людина, яка має тісні соціальні зв'язки, все одно може відчувати себе самотньою. Ця обставина вказує на складність феномену самотності, який виходить за межі простої відсутності контактів.

## **1.2. Особливості переживання самотності в студентському віці**

Дослідники І.С. Кон, І.В. Дубровіна та С.В. Кривцова сходяться на думці, що самотність є унікальним віковим новоутворенням, яке вперше виявляється у підлітковому віці [9]. Це пов'язано з інтенсивним розвитком пізнавальної та емоційної сфер особистості, а також її переходом на новий рівень самосвідомості.

Також ключову роль у виникненні почуття самотності в підлітків та юнаків відіграють типові для цього періоду кризи ідентичності та самооцінки. Вони виникають внаслідок актуалізації двох, здавалося б, суперечливих потреб: прагнення до уособлення та потреби в належності до певної групи чи

спільноти. Інтенсивний розвиток рефлексивних процесів, бажання усвідомити свою відмінність та несхожість на інших, у поєднанні з переконанням, що оточуючі не оцінять їхню унікальність, створює підґрунтя для появи болісного відчуття відчуженості, розгубленості та покинутості. Водночас почуття самотності, як прояв специфічних вікових труднощів особистісного зростання, парадоксально породжує невгамовну жагу спілкування з однолітками та сприяє формуванню підліткових і юнацьких угруповань, що характеризуються високим рівнем конформності [30].

Дослідники А. І. Руденок, Н. М. Дідик та О. А. Логвіна підкреслюють, що саме молоді люди, особливо підлітки та юнаки, є найбільш вразливою категорією до переживання самотності [14]. Юнак, прагнучи довести оточуючим свою самостійність, цінність та унікальність, неминуче стикається зі станом самотності, який може проявлятися як "розмова із собою".

Таке усамітнення допомагає йому пізнавати та розвивати себе як особистість, а також "відігравати" різні життєві ролі та ситуації, які часто є недоступними в реальному житті. Однак індивідуалізація, як і багато інших процесів підліткового віку, має свою "тіньову" сторону. Юнак, прагнучи захистити межі свого "Я" і шукаючи усамітнення, після досягнення його та самопізнання, починає прагнути позбутися самотності. На думку цих авторів, єдиний шлях до звільнення – це знайти розуміння та підтримку в іншій людині [14].

Також підкреслимо що, Ю.В. Железнякова зазначає, що теоретичний аналіз показує: самотність — це складний, багатоаспектний феномен, який охоплює різноманітні прояви [12]. До них належать стани вимушеної фізичної або соціальної ізоляції, душевної та духовної відокремленості, а також добровільне усамітнення та обмеження зовнішніх контактів. Важливо підкреслити, що, на думку дослідниці, відсутність чіткої термінології часто призводить до підміни понять. Зокрема, такі терміни, як усамітнення, відчуження та ізоляція, хоча й близькі до почуття самотності, позначають лише умови, джерела, наслідки або зовнішні прояви цього почуття, а не його

суб'єктивне переживання. Крім того, зміст цих понять може бути досить неоднорідним, включаючи часом полярні модуси людського буття.

Натомість, В.С. Кон розглядає самотність у підлітковому віці як нормальний стан, властивий цьому періоду розвитку [17]. Однак численні дослідження вказують на негативні наслідки суб'єктивного відчуття самотності у пубертатному віці, особливо загострені переживання, характерні для осіб з адиктивною поведінкою.

Відмітимо, що у контексті зростання кількості підліткових адикцій, дослідження впливу негативних проявів самотності на розвиток особистості підлітка, а також розробка психолого-педагогічних систем профілактики таких емоційних станів, набувають особливої актуальності [17].

Переживання почуття самотності у юнацькому віці може мати різні форми, що дозволяє запропонувати класифікацію поведінкових та психологічних характеристик залежно від рівня самотності [26].

1. Особи з високим рівнем переживання самотності часто демонструють невпевненість у собі, залежність від зовнішніх обставин та оцінок, недостатній самоконтроль. Вони схильні уникати відповідальності за прийняття рішень та покладатися на зовнішній контроль. Такі індивіди стикаються зі значними труднощами у встановленні контактів та налагодженні взаємин, а також відчувають страх залишатися на самоті через своє негативне ставлення до неї.

2. Люди із середнім рівнем переживання самотності здатні сприймати її як позитивну, так і негативну емоцію, що свідчить про гнучкість їхнього ставлення до цього стану.

3. Натомість, особи з низьким рівнем переживання самотності характеризуються позитивним баченням життя, високим самоконтролем, ініціативністю у соціальних взаєминах та позитивним ставленням як до себе, так і до усамітнення. Вони задоволені власною поведінкою, якостями, рівнем досягнень, а також демонструють впевненість у собі та здатність брати на себе відповідальність за прийняття та реалізацію рішень.

Таким чином, вивчення особливостей розвитку психіки в юнацькому віці дозволяє зробити висновок, що на цьому етапі життя людина активно шукає власну особистість, шляхи самореалізації та усамітнення для внутрішнього самопізнання та самонавчання. Ці фактори, хоча й можуть стати причинами виникнення відчуття самотності, при правильному підході до подолання негативних наслідків можуть трансформувати самотність у позитивне явище в період юності [11].

Юнацький вік є критичним етапом розвитку особистості, на якому молоді люди стикаються з викликами, пов'язаними з формуванням ідентичності, налагодженням стосунків та досягненням соціального визнання [17]. Саме в цей період питання самотності стає особливо актуальним, оскільки відчуття ізоляції може мати довготривалі наслідки для психічного та соціального добробуту.

Відмітимо, що нерідко молоді люди відчувають самотність через власні завищені уявлення про ідеальні стосунки, що призводить до відчуття невідповідності та відособлення. Важливо підкреслити, що самотність у юнацькому віці не завжди є наслідком фактичної відсутності соціальних контактів; вона часто зумовлена суб'єктивним сприйняттям розбіжностей між бажаними та існуючими соціальними взаємодіями.

Цей стан може мати численні негативні наслідки для фізичного, психічного та соціального здоров'я молоді. Дослідження підтверджують, що самотність впливає на різні аспекти життя, спричиняючи дискомфорт – від легкого емоційного занепокоєння до серйозних психологічних розладів.

Зокрема, самотність безпосередньо впливає на психічне здоров'я юнаків: відчуття ізоляції та невідповідності між очікуваннями та реальністю соціальних контактів часто призводить до розвитку депресивних симптомів. Численні наукові праці вказують на те, що самотність є одним з ключових чинників, що підвищують ризик депресії у молодих людей. Постійне переживання ізоляції та браку підтримки здатне поглиблювати цей стан, створюючи замкнене коло негативних думок і переживань [5].

Крім того, глибока самотність може перешкоджати ефективній навчальній діяльності, оскільки значно ускладнює активну взаємодію студентів та викладачів. Без такої взаємодії реалізація вікових завдань юності, що стосуються самовизначення та професійної орієнтації, стає значно складнішою.

Як зазначає Н.О. Бочаріна, поряд з навчанням, налагодження комунікативних зв'язків є провідною діяльністю молоді. При виникненні труднощів у спілкуванні ускладнюється встановлення повноцінних контактів, деформується самосприйняття, з'являються почуття внутрішнього душевного занепокоєння та самотності. Труднощі комунікації проявляються у розриві соціальних зв'язків, суб'єктивній відчуженості, незадоволеності та поверховості взаємовідносин, а також у відсутності близьких емоційних контактів [5].

Водночас, зовнішні умови реалізуються на практиці саме через особливості внутрішнього функціонування організації. Наприклад, політична нестабільність або економічна криза можуть відобразитися на емоційному тлі працівників, впливаючи на їхню впевненість у майбутньому та мотивацію до праці.

Н.О. Бочаріна відзначає, що в юнацькому віці самотність виступає як одне з найпоширеніших і водночас найбільш проблематичних соціально-психологічних явищ. Вона здатна значно впливати на емоційний стан, соціальні взаємодії та загальний розвиток особистості [5].

Також дослідниця вказує, що цей стан може проявлятися під впливом низки соціально-психологічних чинників, серед яких: соціальна ізоляція, труднощі в комунікації, вплив цифрових технологій, індивідуальні психологічні особливості та соціальний тиск

### 1.3. Вплив самотності на формування особистості в студентському віці

Д. Еллен, у своєму дослідженні зазначає декілька важливих висновків щодо самотності [47]. По-перше, вона встановила зв'язок між самотністю у дорослому віці та погіршенням психічного здоров'я, зловживанням психоактивними речовинами, когнітивними порушеннями, а також зниженням фізичного благополуччя, що включає недоїдання, гіпертонію і проблеми зі сном.

Також, дослідниця виявила "позитивну тенденцію": люди, яких вважали розумнішими, виявилися менш схильними до самотності. Д. Еллен пояснює це тим, що "мудра" поведінка, яка охоплює емпатію, співчуття та саморефлексію, ефективно запобігає виникненню самотності та протидіє її проявам [47].

Отже, переживання самотності часто супроводжується почуттям знесилення та відчаю, що поглиблює емоційне відчуття ізольованості, навіть коли поруч фізично присутні інші люди. Проте людський зв'язок виходить за межі лише фізичної присутності; відчуття згуртованості та приналежності може також надихати на звершення та творчість [26].

Сьогодні доступність інформації та розмаїття засобів її передачі сприяють посиленню абстрактної раціоналізації колективного життя. Все це, за словами В.М. Полікарпова призвело до "створення досить ефективного світу думок – нової фігури культури як горизонту". На нашу думку, саме така абстрактна раціоналізація колективного буття є основою виникнення феномену самотності в цифровій мережі [33].

У сучасному суспільстві соціальні чинники значно поглиблюють відчуття самотності. Успіх часто асоціюється із загальним визнанням, тоді як самотність, навпаки, сприймається як ознака невдачі, що викликає почуття сорому та розцінюється як індикатор "керованості ззовні". Наслідками такого стану можуть бути тривога, роздратованість та депресія.

Треба зазначити, що однією з внутрішніх умов актуалізації самотворчої спрямованості є формування позитивного сприйняття власної самотності [12]. Цей стан може стати продуктивним етапом життя, цінним досвідом, що відкриває можливості для саморозвитку, самопізнання та самовдосконалення, даючи шанс стати творцем власного майбутнього.

Так, адаптивна спрямованість переживання самотності проявляється в автономізації життя та діяльності людини, а також у відсутності бажання щось змінювати: індивід сприймає самотність як екзистенційну даність, обирає пасивну стратегію "пливти за течією" та пристосовується до самотнього існування [20]. На противагу цьому, саморуйнівна спрямованість характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу. Людина відчуває себе знехтуваною, відкинутою, безпомічною, спустошеною, проявляє байдужість до подій та відмовляється від нових стосунків [4].

Відмітимо, що у сучасній психології існує кілька класифікацій стану самотності, що відображають її багатогранність [14]:

1. "Відокремлена самотність" передбачає відчуження особистості від інших людей, соціальних норм, цінностей та світу загалом. У цьому випадку процеси ідентифікації зосереджуються в межах власного "Я", і людина усвідомлює свій стан та його причини.

2. "Дифузна самотність" зумовлена ідентифікацією себе з іншими людьми та групами. Цей стан може починатися з незадоволення собою, що згодом спонукає індивіда до самовдосконалення або копіювання успішного чи авторитетного зразка. Поступово відбувається втрата власного "Я", і особистість "розчиняється у соціумі". Між цими двома видами існує закономірність: у першому випадку людина відокремлюється від інших, у другому – від себе.

3. "Дисоціативна самотність" є найскладнішим станом. Спочатку людина порівнює себе з іншою особою (еталоном) та копіює її спосіб життя, повністю довіряючи їй. Наступним етапом стає різке відчуження від об'єкта наслідування, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Деякі

свої риси особистість приймає, інші – ні. Коли ж проєкція цих неприйнятих якостей відображається в об'єкті ідентифікації, він одразу відкидається, і при цьому почуття самотності відчувається особливо гостро, яскраво та боляче.

4. Усамітнення, або контрольоване почуття самотності, є суб'єктивно позитивним видом самотності. Цей різновид є варіантом переживання психологічної окремоті, усвідомлення власної індивідуальності, автономності та самості. У контексті особистісного генезису цей вид зумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та відособлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості до впливів соціуму, механізмами якої виступають здатність до саморегуляції та рефлексія [14].

Так, стан апатії та самотності не просто є проявами емоційної нестабільності; вони також виступають значущими чинниками, що прямо впливають на самооцінку, особливо серед молодих людей. Ця вікова група проходить етапи активного самовизначення та адаптації до дорослого життя, що робить їх особливо вразливими.

У періоди невизначеності апатія та самотність можуть створювати своєрідні бар'єри, що перешкоджають особистісному зростанню, підривають мотивацію та здатність до активних дій, тим самим сприяючи розвитку внутрішніх конфліктів та зниженню впевненості в собі [2].

Незважаючи на те, що В. Кон розглядає самотність підлітка як нормальний стан, властивий цьому віковому періоду, багато дослідників вказують на потенційні негативні наслідки суб'єктивного почуття самотності у пубертатний період. Зокрема, загострені переживання самотності часто спостерігаються у осіб з адиктивною поведінкою [17]. Цей контраст між "нормальністю" переживання та його потенційно руйнівними наслідками підкреслює складність феномену самотності в період дорослішання.

У сучасній психології виділяють кілька класифікацій стану самотності [14]. «Відокремлена самотність» є першим видом, що характеризується відчуженням особистості від інших людей, норм, цінностей та світу загалом.

У цьому випадку процеси ідентифікації відбуваються переважно в межах власного «Я», і людина чітко усвідомлює свій стан та його першопричини.

Другий вид – «дифузна самотність» – виникає внаслідок ідентифікації себе з іншими людьми та групами. Вона може починатися з невдоволення собою, що згодом спонукає індивіда до самовдосконалення або до копіювання успішного чи авторитетного для нього зразка [14].

З часом відбувається поступова втрата власного «Я», і особистість починає «розчинятися у соціумі». Між цими двома різновидами існує чітка закономірність: у першому варіанті людина відокремлюється від інших, тоді як у другому – від себе.

Наступний вид – дисоціативна самотність – є найскладнішим станом переживання [14]. Спочатку людина порівнює себе з іншою особою (еталоном) та копіює її спосіб життя, довіряючи їй «як самій собі». Наступним етапом стає різке відчуження від об'єкта наслідування, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Деякі свої риси особистість приймає, інші – ні. Коли ж проєкція цих неприйнятих якостей відображається в об'єкті ідентифікації, він одразу відкидається. При цьому почуття самотності відчувається особливо гостро, яскраво та боляче.

Зазначимо, що суб'єктивно позитивний вид самотності – це усамітнення, або контрольоване почуття самотності. Цей різновид є варіантом переживання психологічної окремоті, усвідомлення власної індивідуальності, автономності та самостійності. У контексті особистісного генезису цей вид зумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та відособлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму, механізмами якої виступають здатність до саморегуляції та рефлексія [14].

Такі стани як апатія та самотність, окрім того що є проявами емоційної нестабільності, також є й значущими чинниками, що впливають на самооцінку. Насамперед серед молоді, яка активно самовизначається адаптуючись до дорослого життя.. У подібні невизначені періоди апатія та

самотність можуть сприяти зниженню впевненості в собі та розвитку внутрішніх конфліктів, підірвати мотивацію і здатність до активних дій та заважати особистісному зростанню [2].

Зазначимо, що В.С Кон вважає, що прояви самотності в підлітковому віці як цілком нормальний стан [17]. Проте велика кількість дослідників вказують на негативні наслідки суб'єктивного почуття самотності в цей проміжок життя, бо нерідко загострені переживання самотності характерні саме для людей яким притаманна адиктивна поведінка

### **Висновки до першого розділу**

У результаті аналізу наукових першоджерел по проблематиці явища самотності, було встановлено, що самотність є різностороннім явищем, яке торкається різноманітних частин життя особистості. Так, в ході дослідження було виявлено, що самотність є багатограним психологічним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, і має значний вплив на психічне здоров'я та соціальне функціонування особистості.

У сучасній психології існує широкий спектр підходів до визначення цього явища, серед яких виділяють як індивідуально-психологічні, так і соціально-психологічні концепції. Дослідники наголошують, що самотність є суб'єктивним відчуттям, яке не завжди пов'язане з реальним браком соціальних контактів, але часто зумовлене розбіжністю між очікуваним та реальним рівнем близькості у відносинах, відчуттям ізоляції, браком підтримки та взаєморозуміння. Самотність може проявлятися на різних рівнях — емоційному, соціальному та екзистенційному.

Також відмітимо, що особливе місце в теоретичних концепціях займають гуманістичні підходи, які підкреслюють важливість позитивного міжособистісного досвіду, емоційної підтримки та відчуття приналежності як ключових чинників, що протидіють самотності. Зокрема, такі підходи акцентують увагу на значенні самореалізації, самоцінності та розвитку

автентичних взаємин як способів подолання самотності. Водночас, соціально-психологічні теорії зосереджуються на ролі соціального середовища, міжособистісної сумісності, соціальної підтримки та групової динаміки як важливих детермінантів самотності. Вони наголошують, що переживання самотності часто пов'язане зі знизеним рівнем соціальної підтримки, низькою якістю взаємодії та недостатнім відчуттям значущості у соціальному контексті.

Було встановлено, що особливе місце займає переживання самотності в студентському віці. Студентський період життя є критичним з точки зору формування особистісної ідентичності, соціальних зв'язків та емоційної стабільності. Дослідження показують, що студенти часто стикаються зі специфічними формами самотності, які можуть бути зумовлені переїздом, адаптацією до нових соціальних умов, зміною соціальних ролей та зростанням академічного навантаження. Водночас, соціальні медіа, хоч і створюють додаткові можливості для комунікації, часто поглиблюють відчуття соціальної ізоляції через формування ідеалізованих уявлень про соціальне життя інших.

Зазначимо, що особливу увагу в дослідженнях самотності приділяють таким ключовим аспектам, як емоційна самотність (відсутність близьких емоційних зв'язків), соціальна самотність (недостатність соціальних контактів) та екзистенційна самотність (відчуття відокремленості від світу).

Таким чином, теоретичний аналіз феномену самотності дозволяє глибше усвідомити її складну природу та різноманітні прояви у студентському віці. Знання механізмів виникнення та розвитку самотності, розуміння психологічних закономірностей цього стану та вміння формувати стійкі міжособистісні зв'язки є важливими компетенціями не лише для практичних психологів, але й для педагогів, соціальних працівників та самих студентів. Ці знання сприяють створенню сприятливого соціально-психологічного клімату у студентських спільнотах, формуванню почуття приналежності та зниженню рівня самотності серед молоді.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1. Основні методи та етапи дослідження

Для проведення емпіричного дослідження, метою якого було вивчення особливостей переживання самотності у студентів, необхідно було організувати дослідницьку процедуру таким чином, щоб вона була науково обґрунтованою та чітко визначеною.

Враховуючи багатогранність феномену самотності, її психологічний вплив на особистість та важливість отримання достовірних емпіричних даних, дослідження було розбите на кілька взаємопов'язаних етапів: підготовчий, емпіричний, аналітико-інтерпретаційний та узагальнення і формулювання висновків.

Дослідницька процедура була розбита на наступні етапи:

1. Перший етап – підготовчий (організаційно-методологічний). На цьому етапі було здійснено аналіз та узагальнення теоретичних засад дослідження феномену самотності у психологічній науці, що дозволило сформулювати теоретико-методологічну базу роботи. Було визначено мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження. Також на цьому етапі відбувався підбір та обґрунтування психодіагностичних методик, що максимально відповідали поставленим завданням. Була сформована вибірка дослідження, визначено її обсяг та критерії відбору учасників.

2. Другий етап – емпіричний (збір даних). Цей етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження серед студентів. Поширення гугл форми здійснювалося з дотриманням принципів добровільності участі, конфіденційності та анонімності відповідей. Збір даних був проведений протягом лютого-квітня 2025 року серед здобувачів освіти ОНУ ім. І.І. Мечникова. Дослідження проводилося враховуючи, що студентський вік характеризується періодом активної соціальної адаптації,

формування нової ідентичності, зміною соціального оточення та зростаючою самотійністю, тому він є особливо вразливим етапом психологічного розвитку, де почуття самотності може проявлятися особливо гостро.

У дослідженні взяли участь 39 студентів з 4 курсу першого (бакалаврського) рівня освіти та 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти ОНУ імені І. М. Мечникова. Всі респонденти добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, що відповідає етичним принципам проведення психологічних досліджень.

3. Третій етап – аналітико-інтерпретаційний (обробка та інтерпретація отриманих результатів). На цьому етапі була проведена математико-статистична обробка зібраних даних за допомогою обраних методів. Були розраховані показники описової статистики для кожної методики, визначені рівні самотності за шкалою UCLA. Проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між різними аспектами самотності. Це дозволило виявити як загальні тенденції, що розділяються більшістю опитаних студентів, так і відмінні аспекти індивідуального переживання самотності.

4. Четвертий етап – узагальнення та формулювання висновків. На цьому етапі відбулося узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків дослідження. Було також розроблено практичні рекомендації щодо подолання та профілактики самотності серед студентів.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані про рівень та особливості переживання самотності.

Для вивчення феномену самотності була застосована шкала самотності Д. Рассела (UCLA Loneliness Scale), зокрема її третя версія (UCLA-3), як інструмент який часто використовують для оцінки суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції [51].

Ця методика розроблена Д. Расселом, Л.А. Пепло та С.М. Фергюссоном, і з моменту її створення пройшла кілька модифікацій, що забезпечило її високу

надійність та валідність. Вона дозволяє комплексно охопити різні аспекти переживання самотності, не обмежуючись лише кількістю соціальних контактів, а фокусуючись на якості та суб'єктивному сприйнятті цих стосунків.

Шкала самотності за методикою UCLA-3 складається з 20 тверджень, що відображають різні аспекти міжособистісних стосунків та емоційного стану, пов'язаного з відчуттям самотності. Важливою особливістю шкали є те, що половина тверджень сформульована у прямій формі (наприклад, "Я відчуваю себе самотнім"), а інша половина – у зворотній (наприклад, "У мене є люди, з якими я можу поговорити").

Такий підхід допомагає зменшити вплив соціальної бажаності та автоматичних відповідей, змушуючи респондента більш уважно читати та осмислювати кожне твердження. Запитання охоплюють такі сфери, як відчуття ізоляції, відсутність розуміння з боку інших, брак близьких друзів, поверховість стосунків, відсутність довіри, відчуття приналежності до групи тощо.

Відмітимо, що респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, яка відображає частоту, з якою вони відчувають те чи інше твердження у своєму житті: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». Кожній відповіді присвоюються бали.

Отриманий сумарний бал дозволяє визначити загальний рівень самотності, який традиційно поділяється на три категорії:

Низький рівень самотності відповідає діапазону 0–20 балів. Цей показник свідчить про те, що респондент переважно задоволений своїми соціальними контактами, відчуває емоційну та соціальну включеність. Такі особи, як правило, мають достатньо тісних зв'язків, відчувають підтримку з боку оточення та не схильні до гострого переживання ізоляції.

Середній рівень самотності визначається в діапазоні 21–40 балів. Цей показник вказує на помірне відчуття самотності, яке може бути ситуативним або пов'язаним з певними життєвими обставинами. Наприклад, переїзд, зміна

навчального закладу, розрив стосунків або період адаптації можуть викликати тимчасове почуття ізоляції. Такі особи можуть відчувати брак деяких видів соціальних зв'язків або якісної взаємодії, проте вони, як правило, зберігають здатність долати ці переживання та активно шукати шляхи до соціальної інтеграції.

Високий рівень самотності відповідає діапазону 41–60 балів. Високі значення свідчать про значне, хронічне відчуття соціальної ізоляції та емоційної віддаленості. Такі переживання можуть суттєво впливати на загальний психологічний стан особистості, призводити до зниження самооцінки, розвитку депресивних станів, тривожності, а також негативно позначатися на навчальній діяльності та загальній адаптації.

Також була обрана методика «Шкала самотності Де Йонга-Гірвельда» (De Jong Gierveld Loneliness Scale), призначена для оцінки загального рівня суб'єктивного відчуття самотності, соціальної ізоляції та браку соціальної підтримки [48]. Ця шкала широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки як емоційної, так і соціальної складових самотності.

Дана методика дозволяє комплексно вивчати міжособистісні зв'язки та диференціювати види самотності, що є критично важливим для розуміння її природи та розробки цільових інтервенцій. Емоційна самотність характеризується відсутністю тісних, інтимних стосунків, браком емоційної близькості та довіри, навіть якщо людина має широке коло знайомих.

Зазначимо, що соціальна самотність, натомість, пов'язана з відсутністю широких соціальних контактів, відчуттям відчуженості від групи, браком приналежності до спільноти або мережі підтримки. Здатність методики розрізняти ці два аспекти робить її особливо цінною для досліджень, оскільки дозволяє виявити, який саме компонент самотності є домінуючим у тієї чи іншої особистості або групи [48].

Методика складається з 11 тверджень, які учасники оцінюють за 5-бальною шкалою, де 1 означає «ніколи», а 5 — «дуже часто». Така градація дозволяє респондентам більш точно висловити інтенсивність своїх

переживань. Питання сформульовані як прямі (наприклад, «Я відчуваю себе самотнім»), що прямо вказують на відчуття самотності, так і зворотні (наприклад, «Я відчуваю себе частиною групи»), які відображають протилежні стани.

Таке поєднання позитивних та негативних тверджень є важливим психометричним прийомом, що дозволяє зменшити вплив соціально бажаних відповідей та уникнути автоматичного схвалення чи заперечення всіх пунктів. Це підвищує надійність шкали та дозволяє точніше виміряти різні аспекти суб'єктивного відчуття самотності. Наявність як емоційних, так і соціальних тверджень забезпечує всебічну оцінку досвіду самотності, охоплюючи як якісні, так і кількісні аспекти соціальних зв'язків.

Загальний індекс самотності обчислюється шляхом сумування балів по всіх пунктах, враховуючи зворотнє кодування для позитивних тверджень. Загальний результат може варіюватися від мінімального значення 11 балів до максимального 55 балів.

Інтерпретація отриманих результатів відбувається за такими діапазонами: від 11 до 19 балів вказує на низький рівень самотності, що свідчить про високий рівень соціальної інтеграції та емоційної підтримки. Такі особи зазвичай мають міцні та задовольняючі стосунки, відчувають себе включеними у соціальні мережі.

Діапазон від 20 до 34 балів відображає помірний рівень самотності, що може вказувати на певні труднощі у міжособистісних стосунках або обмеженість соціальних зв'язків. Це може бути тимчасове або періодичне відчуття, пов'язане з конкретними життєвими обставинами, яке, можливо, потребує уваги, але не є критичним.

Нарешті, від 35 до 55 балів свідчить про високий рівень самотності, що вказує на значний дефіцит соціальних контактів і високий ступінь емоційної ізоляції. Цей показник є сигналом для можливої необхідності психологічної допомоги, оскільки хронічне відчуття високої самотності може негативно впливати на психічне здоров'я та загальне функціонування особистості.

Зазначимо, що також була обрана методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих», розроблена А.Я. Духновським (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA). Ця методика дозволила більш детально оцінити різні аспекти самотності, включаючи соціальну, емоційну та романтичну самотність, що сприяло глибшому розумінню її форм [39].

Дана методика дозволяє комплексно оцінити суб'єктивне сприйняття самотності та якість соціальних взаємодій учасників дослідження. Ця шкала є важливою для розуміння особливостей соціальної адаптації та ідентифікації глибинних проблем у міжособистісних стосунках.

Методика SELSA надає можливість диференціювати її складові, що є вкрай важливим для розробки цільових психологічних інтервенцій. Вона дає змогу виявити рівень соціальної, емоційної та романтичної самотності, що дозволяє отримати більш повну картину переживань особистості.

Соціальна самотність проявляється як відчуття відсутності широкого кола знайомств, браку приналежності до групи чи спільноти. Емоційна самотність – це відсутність глибоких, довірчих зв'язків з іншими, браку емоційної близькості та розуміння. Романтична самотність, у свою чергу, стосується відсутності інтимного партнера або незадоволеності якістю романтичних стосунків. Такий багатоаспектний підхід дозволяє детальніше розібратися у джерелах самотності та її проявах.

Опитувальник складається з 37 тверджень, що описують різні аспекти соціальних контактів і міжособистісних відносин. Ці твердження охоплюють широкий спектр ситуацій та переживань, від загального відчуття ізоляції до конкретних взаємодій у стосунках.

Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою, що надає високу диференціюючу здатність та дозволяє фіксувати тонкі нюанси у суб'єктивному сприйнятті. Шкала варіюється від 1 («повністю не згоден») до 7 («повністю згоден»). Такий розширений діапазон відповідей, порівняно з традиційними три- або чотирибальними шкалами, забезпечує більшу

чутливість методики до ступеня вираженості того чи іншого відчуття або переконання [39].

Методика передбачає аналіз за чотирма спеціальними шкалами, що дозволяють глибше розкрити структуру переживань самотності:

1. Напруженість у стосунках – ця шкала вимірює рівень психологічного дискомфорту та емоційного тиску, який особа відчуває у процесі спілкування. Високі показники тут свідчать про те, що міжособистісні взаємодії сприймаються як обтяжливі, наповнені тривогою чи незручністю, а не як джерело задоволення та підтримки.

2. Відчуженість – ця шкала оцінює ступінь ізольованості та емоційної дистанції від оточення. Високі бали вказують на суб'єктивне відчуття нерозуміння, відірваності від інших, навіть перебуваючи у соціальних групах. Це може відображати брак глибоких емоційних зв'язків та відчуття, що ніхто не може по-справжньому зрозуміти внутрішній світ особистості.

3. Конфліктність – ця шкала відображає частоту та очікування конфліктів у взаємодії з іншими. Високі значення свідчать про схильність до конфліктних ситуацій, негативне сприйняття взаємодії та, можливо, активну участь у суперечках, що, безумовно, впливає на якість стосунків та може посилювати самотність.

4. Агресивність – ця шкала вимірює рівень ворожості та негативного ставлення в контактах. Високі показники можуть вказувати на тенденцію до прояву агресії, роздратування або недоброзичливого ставлення до оточуючих, що, в свою чергу, може призводити до відштовхування людей та поглиблення соціальної ізоляції.

Зазначимо, що інтерпретація результатів враховує як загальний індекс, так і показники за окремими шкалами. Високі значення загального індексу вказують на наявність вираженої емоційної напруженості, соціальної ізоляції та конфліктності, що може свідчити про значно виражене почуття самотності та наявність серйозних труднощів у побудові та підтримці міжособистісних стосунків. Такі показники часто корелюють з підвищеним рівнем тривожності,

депресивними тенденціями та загальним зниженням психологічного благополуччя.

З іншого боку, низькі значення загального індексу можуть означати не лише гармонійні та задовольняючі стосунки, але й, у деяких випадках, надмірне прагнення до злиття з іншими, або ж уникнення визнання наявних проблем у стосунках. Отримані результати методики допомагають виявити глибинні проблеми у соціальній взаємодії учасників, що є важливим для подальшого формування стратегій психологічної підтримки та корекції міжособистісних стосунків, зокрема для роботи з емоційною, соціальною та романтичною самотністю.

Прикінцевим етапом дослідження стала обробка отриманих емпіричних даних за допомогою методів математичної статистики. Використовувалися методи описової статистики, що включали розрахунок частот та відсотків для кожної категорії відповідей, а також середніх значень для кількісних показників. Для наочної візуалізації даних застосовувалися кругові діаграми.

Для перевірки та виявлення наявних взаємозв'язків між показниками самотності було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ). Цей метод дозволив встановити силу та напрямок взаємозв'язків між різними видами самотності.

Всі розрахунки проводилися з використанням спеціалізованого програмного забезпечення SPSS Statistics, що гарантувало точність та об'єктивність отриманих статистичних даних.

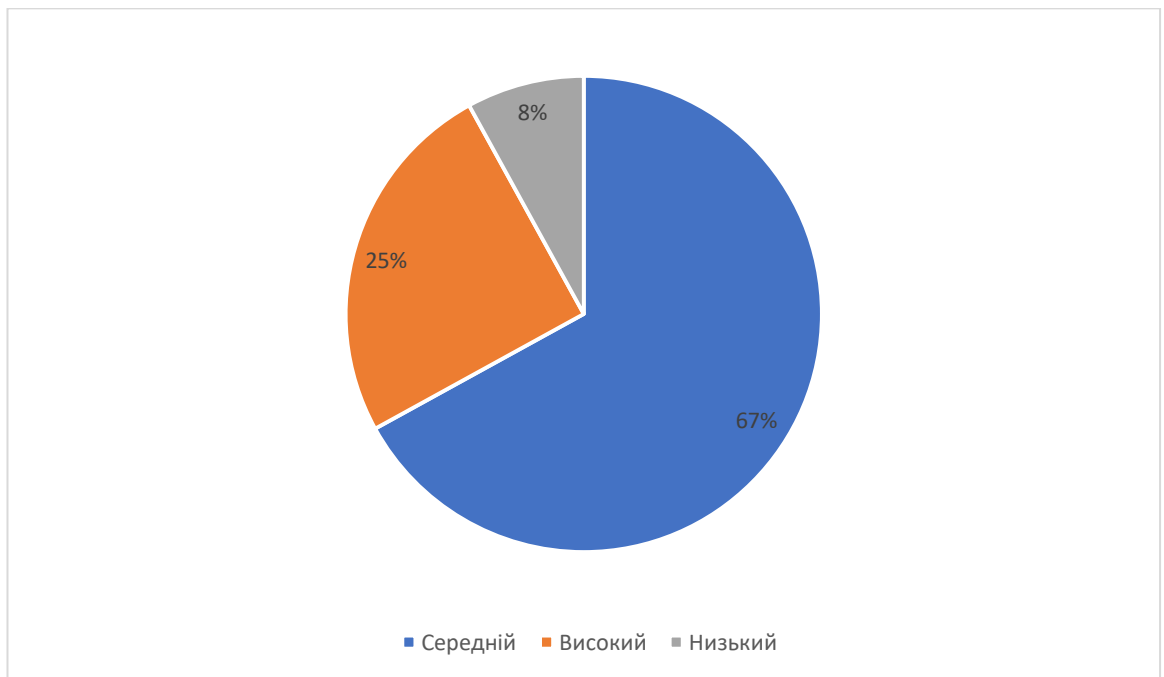
Завдяки такому науковому підходу, що поєднує комплексний та ретельний збір емпіричних даних та математико-статистичну обробку, вдалося отримати взаємодоповнюючі емпіричні дані.

Отже, результати дослідження є обґрунтованими та можуть бути використані для розробки та впровадження програм психологічної підтримки здобувачів у закладах вищої освіти.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження самотності

Емпіричне дослідження рівня самотності у студентів передбачало ретельний підбір вибірки та валідних інструментів для збору даних. Дослідження проводилося з метою отримання об'єктивних та достовірних даних щодо проявів цього складного психологічного феномену у дорослому віці. У дослідженні взяли участь 39 студентів з 4 курсу першого (бакалаврського) рівня освіти та 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти ОНУ імені І. М. Мечникова.

Результати проведеного дослідження за методикою Д. Рассела (UCLA Loneliness Scale) наведено на рис. 2.1.



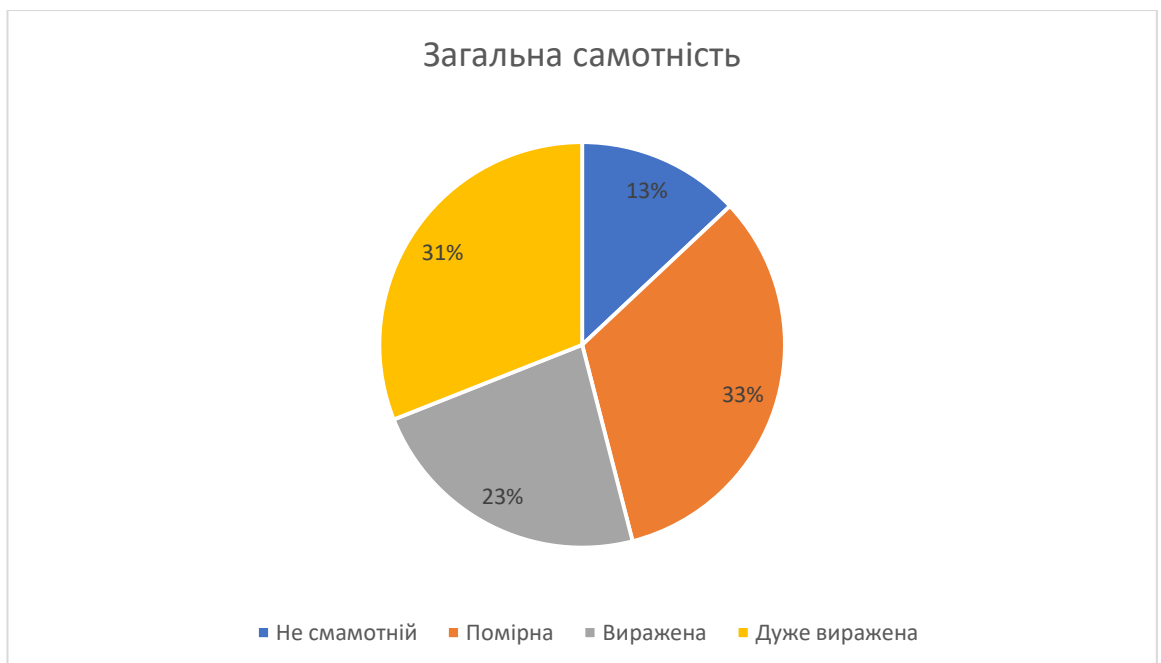
**Рис.2.1. Аналіз показників за шкалою «Самотність» за методикою Д. Рассела (UCLA Loneliness Scale)**

Згідно рис. 2.1. можна відмітити, що більшість респондентів відчувають середній рівень самотності. Отримані результати вказують на те, що більша частина вибірки переживає почуття самотності час від часу й воно не впливає особливо на їхнє життя.

Так, 25 % респондентів відчувають високий рівень самотності й це вказує на те, що почуття самотності сильно впливає на загальне життя та потребує вирішення. Та лише 8 % в данному опитуванні відчувають задоволеність своїми соціальними та особистісними стосунками і не потребують ніяких корекційних рішень.

Виявлена кількість людей з високим рівнем самотності (8% респондентів) вказує на те, вони потребують психологічного супроводу для вирішення проблем спричинених самотністю. Ця ситуація підкреслює важливість своєчасного виявлення та надання підтримки особам, для яких самотність стає деструктивним фактором. Ігнорування цих потреб може призвести до поглиблення емоційних проблем та погіршення якості життя таких студентів.

Аналіз даних згідно шкалі Де Йонга-Гірвельда дозволила розподілити відповіді респондентів на 3 шкали: загальну, емоційну та соціальну самотність (див. рис.2.2.).



**Рис.2.2. Аналіз показників за шкалою «Загальна самотність» за методикою Де Йонга-Гірвельда.**

Згідно з отриманими даними за Шкалою Де Йонга-Гірвельда (рис.2.2.), розподіл респондентів за загальним балом самотності демонструє наступну картину: лише 13% опитаних відчувають себе "не самотніми", що свідчить про їхню задоволеність соціальними та емоційними зв'язками.

Однак значна частина вибірки — 33% — відзначає помірний рівень самотності, що може вказувати на періодичні труднощі у взаєминах або певний дискомфорт у соціальному середовищі. Особливо важливо відзначити, що 23% респондентів переживають виражений рівень самотності, а ще 31% — дуже виражений, що сукупно становить понад половину досліджуваної групи. Отримані результати підкреслюють актуальність проблеми самотності у вибірці та вказують на те, що для значної кількості осіб самотність є дуже вираженою, що впливає на їхнє повсякденне життя та психологічний добробут.

Наведемо аналіз за шкалою «Емоційна самотність» за методикою Де Йонга-Гірвельда на рис.2.3.



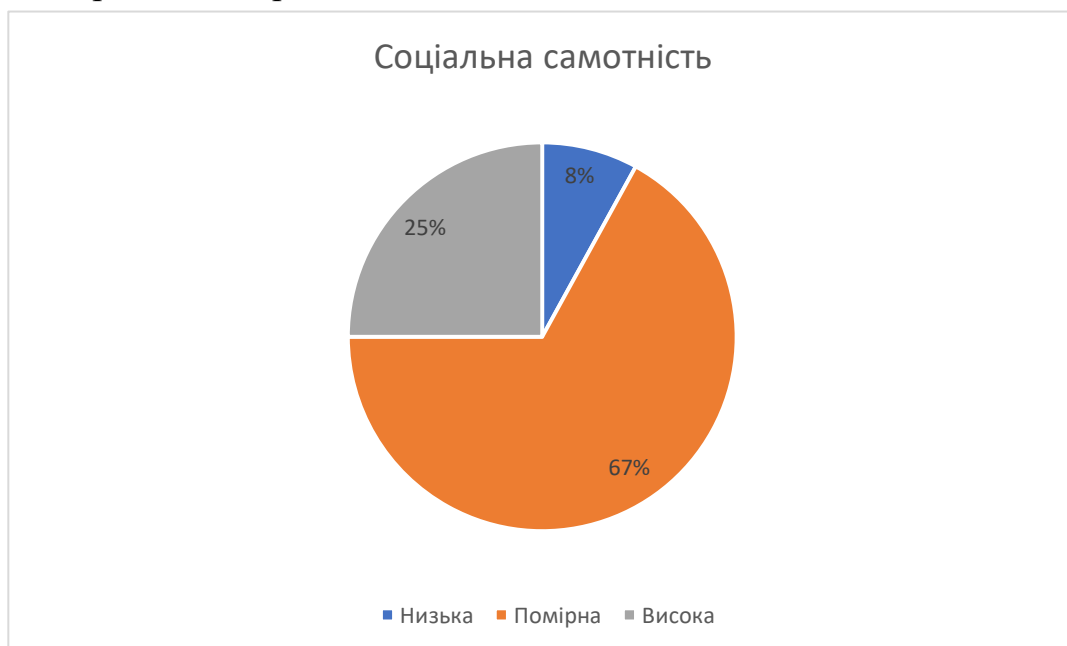
**Рис.2.2. Аналіз показників за шкалою «Емоційна самотність» за методикою Де Йонга-Гірвельда.**

Як бачимо на рис. 2.3., за шкалою емоційна складова самотності за Шкалою Де Йонга-Гірвельда, отримані дані свідчать про наступний розподіл: лише 12% респондентів демонструють низький рівень емоційної самотності, що вказує на їхню задоволеність глибинними та довірчими зв'язками.

Проте значна більшість вибірки — 72% — відзначає помірний рівень емоційної самотності, що може свідчити про певні труднощі у формуванні або підтримці інтимних емоційних контактів. Особливо важливо звернути увагу, що 16% студентів переживають виражений рівень емоційної самотності, що є сигналом значного дефіциту емоційної близькості та може потребувати психологічної підтримки для покращення їхнього емоційного благополуччя.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що навіть за наявності соціальних контактів, частина здобувачів може відчувати внутрішню емоційну ізоляцію, що вимагає окремої уваги. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до розуміння самотності, адже її емоційна складова може бути актуальною проблемою навіть для соціально активних осіб.

Наведемо аналіз за шкалою «Соціальна самотність» за методикою Де Йонга-Гірвельда на рис.2.4.



**Рис. 2.4. Аналіз показників за шкалою «Соціальна самотність»**

Як бачимо на рис. 2.4., отримані показники соціальної складової самотності за Шкалою Де Йонга-Гірвельда, були розподвлені наступним чином: лише 8% респондентів демонструють низький рівень соціальної самотності, що вказує на їхню задоволеність наявністю широкого кола соціальних контактів та відчуттям приналежності.

Проте значна більшість вибірки — 67% — відзначає помірний рівень соціальної самотності, що може свідчити про певні обмеження у кількості або якості соціальних зв'язків. Особливо важливо звернути увагу, що 25% студентів переживають високий рівень соціальної самотності, що є сигналом значного дефіциту широких соціальних контактів та може потребувати психологічної підтримки для інтеграції у соціальні мережі.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що, попри загальну тенденцію до помірної самотності, значна частина студентів може відчувати брак спільноти та соціальної підтримки, що вимагає окремої уваги. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до розуміння самотності, адже її соціальна складова може бути актуальною проблемою навіть для тих, хто не відчуває гострої емоційної ізоляції.

Наступним наведено аналіз даних шкали соціальної та емоційної самотності для дорослих за шкалою SELSA, який дозволив розподілити відповіді респондентів на 3 шкали романтичну сімейну та соціальну самотність.

Наведемо аналіз за шкалою «Романтична самотність» за шкалою SELSA (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults) на рис.2.5.

Як бачимо на рис.2.5., щодо романтичної складової самотності за Шкалою SELSA, отримані дані свідчать про наступний розподіл.

31% респондентів демонструють низький рівень романтичної самотності, що вказує на їхню задоволеність якістю та наявністю романтичних або близьких партнерських стосунків.



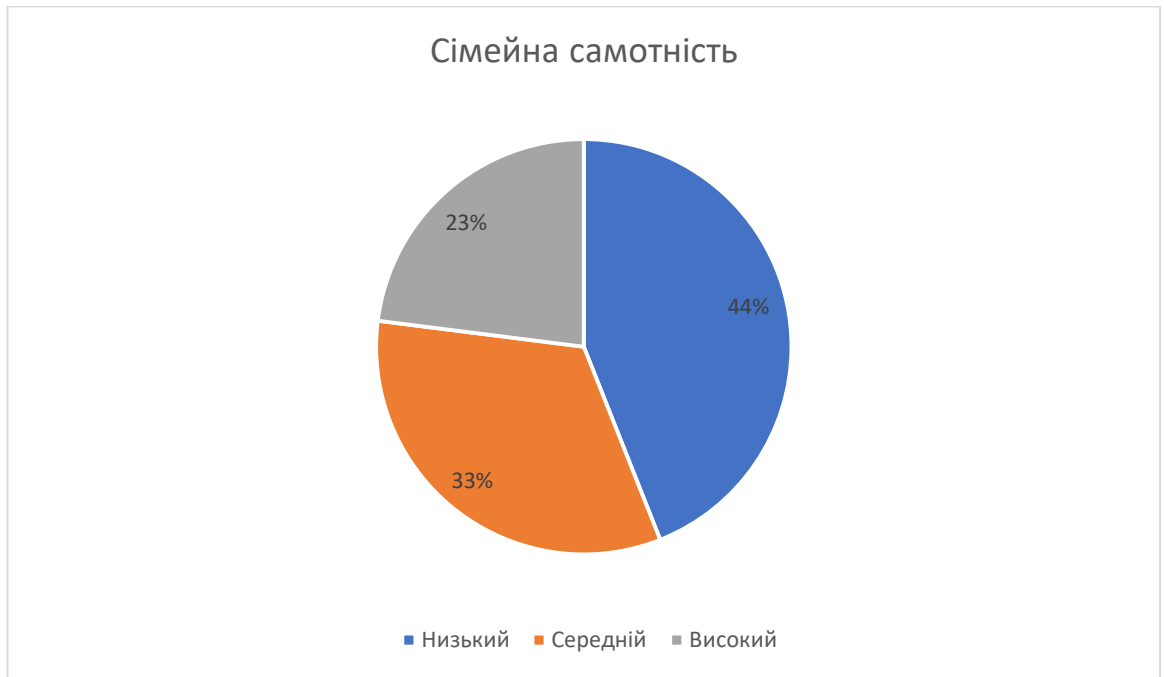
**Рис. 2.5. Аналіз показників за шкалою «Романтична самотність» за методикою SELSA**

Проте значна частина вибірки — 41% — відзначає помірний рівень романтичної самотності, що може свідчити про певні труднощі у побудові або підтримці інтимних партнерських зв'язків.

Зазначимо, що особливо важливо звернути увагу, що 28% здобувачів переживають високий рівень романтичної самотності, що є сигналом значного дефіциту глибоких романтичних стосунків та може потребувати психологічної підтримки для подолання цього відчуття.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що відсутність задоволеності у сфері романтичних стосунків є актуальною проблемою для значної частини студентської молоді, що вимагає окремої уваги. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до розуміння самотності, адже її романтична складова може суттєво впливати на загальний психологічний добробут.

Наведемо аналіз за шкалою «Сімейна самотність» за шкалою SELSA (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults) на рис.2.6.



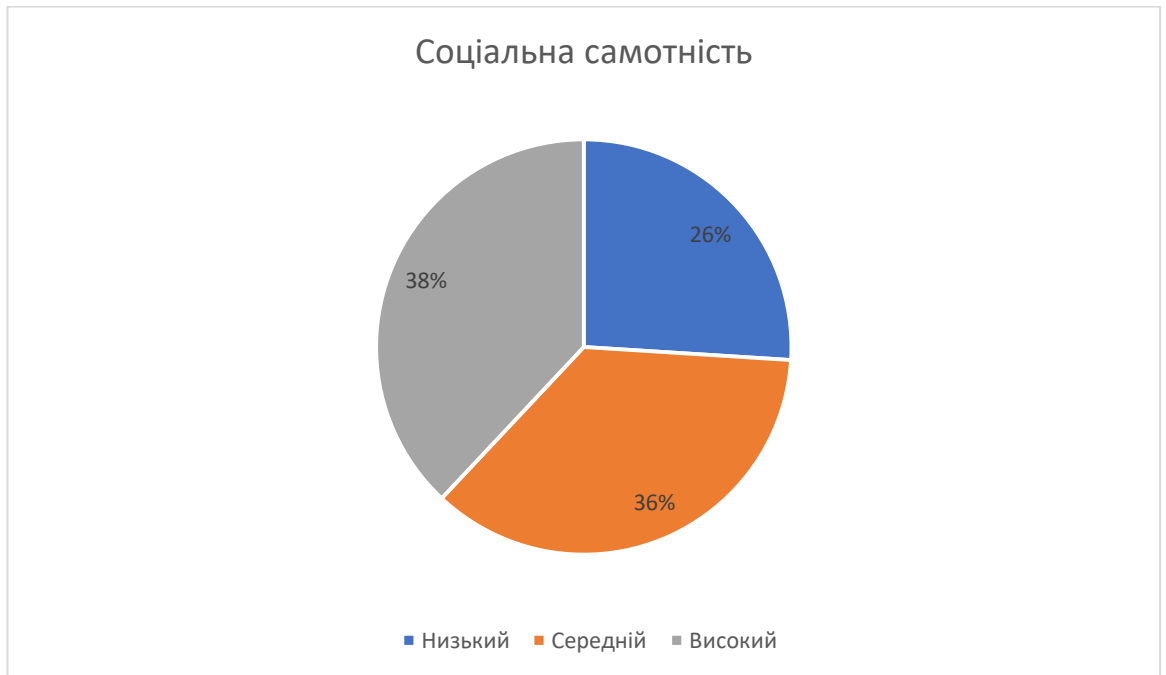
**Рис 2.6. Аналіз показників за шкалою «Сімейна самотність» за методикою SELSA**

Аналіз сімейної складової самотності за Шкалою SELSA розкриває такий розподіл. Значна частина респондентів, а саме 44%, демонструє низький рівень сімейної самотності, що свідчить про їхню задоволеність та якість взаємодії в родинному колі. Цей показник є позитивним індикатором міцних внутрішньосімейних зв'язків у майже половини опитаних.

Водночас 33% вибірки вказують на помірний рівень сімейної самотності, що може відображати деякі труднощі у спілкуванні з родичами або відчуття недостатньої підтримки з боку сім'ї.

Особливу увагу слід звернути на 23% студентів, які переживають високий рівень сімейної самотності; це є індикатором значного дефіциту теплих і підтримуючих родинних зв'язків, що, можливо, вимагає психологічного втручання для гармонізації стосунків. Ці дані підкреслюють, що навіть у контексті базової сімейної одиниці, для певної частини студентства може бракувати відчуття приналежності та емоційної безпеки, що заслуговує на окрему увагу. Отже, аспект сімейної самотності є вагомим чинником, що впливає на загальний психологічний стан особистості.

Наведемо аналіз за шкалою «Соціальна самотність» за шкалою SELSA (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults) на рис.2.7.



**Рис 2.7. Аналіз показників за шкалою «Соціальна самотність» за методикою SELSA**

Стосовно соціальної складової самотності за Шкалою SELSA, спостерігається наступний розподіл показників. Лише 26% респондентів демонструють низький рівень соціальної самотності, що вказує на їхню задоволеність широким колом соціальних контактів та відчуттям активної участі у суспільному житті.

Проте 36% вибірки відзначає помірний рівень соціальної самотності, що може свідчити про періодичні труднощі у встановленні нових зв'язків або обмеженість глибини існуючих соціальних взаємодій.

Особливу увагу слід звернути на 38% студентів, які переживають високий рівень соціальної самотності; це є індикатором вираженого дефіциту відчуття приналежності до групи та потреби у розширенні свого соціального кола, що, можливо, вимагає психологічного втручання. Ці дані підкреслюють, що для істотної частини студентської молоді питання соціальної інтеграції та

підтримки є досить гострим, що заслуговує на окрему увагу. Отже, аспект соціальної самотності може виступати значним чинником, що впливає на загальний адаптаційний потенціал та благополуччя особистості.

З метою перевірки наявності статистично значущих взаємозв'язків між різними аспектами переживання самотності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. В межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між окремими підшкалами за методикою SELSA (романтична, сімейна, соціальна самотність), шкалою емоційної самотності De Jong-Gierveld, а також загальним рівнем самотності за шкалою UCLA (див.табл.2.1.).

*Таблиця 2.1.*

### **Взаємозв'язки між шкалами SELSA, USLA та Де Йонга-Гірвельда**

Показники	SELSA					
	Романтична		Сімейна		Соціальна	
	г	р	г	р	г	р
Самостійність (UCLA )	<b>0,62</b>	0,0001	<b>0,48</b>	0,0027	<b>0,59</b>	0,00001
Емоційна (Де Йонга- Гірвельда)	<b>0,59</b>	0,0002	<b>0,53</b>	0,0007	<b>0,66</b>	0,00004

Примітка: г — коефіцієнт кореляції (ступінь зв'язку між показниками); р — рівень значущості:  $p < 0.05$  вказує на статистично значущий зв'язок.

Аналіз таблиці 2.1. свідчить про наявність значних позитивних кореляційних зв'язків між різними аспектами переживання самотності. Найвищі значення коефіцієнтів кореляції спостерігаються між наступними шкалами:

1. «Емоційною самотністю» (De Jong) та «Загальною самотністю» (UCLA) –  $r = 0.62$ , що вказує на тісний зв'язок між дефіцитом глибоких емоційних зв'язків та загальним відчуттям ізоляції.

2. «Соціальною самотністю» (SELSA) та «Загальною самотністю» (UCLA) –  $r = 0.59$ , що демонструє зв'язок між недостатністю соціальної інтеграції та загальним фоном самотності.

3. «Романтичною самотністю» (SELSA) та «Емоційною самотністю» (De Jong) –  $r = 0.53$ , що свідчить про сильну асоціацію між браком романтичної близькості та емоційною відстороненістю.

Також спостерігаються статистично значущі взаємозв'язки між усіма шкалами SELSA, зокрема між сімейною та соціальною самотністю ( $r = 0.45$ ), що дозволяє припустити, що дефіцит підтримки у родинному колі може супроводжуватись зменшенням якості соціальної інтеграції.

Отримані результати підтверджують наявний взаємозв'язок між дослідженими шкалами, що дозволяє зробити висновки про системний характер самотності, яка може одночасно бути в різноманітних проявах: емоційному, соціальному, сімейному та романтичному.

### **2.3 Рекомендації щодо попередження виникнення самотності в студентському віці**

Зважаючи на вищезазначені результати, для студентів рекомендується впровадження наступних стратегій з метою попередження та мінімізації наслідків самотності:

1. Розвиток та підтримка соціальних зв'язків, активна участь у студентському житті. Важливо не обмежуватися лише навчанням. Залучення до студентських рад, наукових гуртків, спортивних команд, мистецьких колективів чи волонтерських ініціатив створює природні можливості для знайомств та формування нових зв'язків. Такі спільноти за інтересами сприяють відчуттю приналежності та взаємопідтримки.

2. Використання університетських ресурсів: студентські центри, бібліотеки, коворкінги часто організують заходи, лекції, майстер-класи. Участь у них не лише розширює кругозір, але й дозволяє зустріти однодумців.

3. Зміцнення існуючих стосунків: важливо інвестувати час та зусилля у підтримку контактів з друзями з минулого (школи, рідного міста) та розвивати нові дружні зв'язки в університеті. Регулярне спілкування, спільне проведення часу, взаємна підтримка є ключовими для подолання соціальної самотності.

4. Розвивати навички ефективної комунікації: розвиток уміння починати розмову, підтримувати її, активно слухати та виявляти емпатію допоможе легше адаптуватися в нових колективах та формувати міцніші зв'язки.

Також можна рекомендувати для подолання емоційної самотності та розвитку емоційного інтелекту:

1. Відкрите вираження почуттів: навчіться ділитися своїми переживаннями, радощами та труднощами з довіреними особами. Це може бути друг, член сім'ї, куратор або психолог. Уміння бути вразливим у безпечному середовищі є основою для глибоких емоційних зв'язків.

2. Практика активного слухання: не менш важливо вміти слухати інших, виявляти до них інтерес та розуміння. Це створює атмосферу взаємної довіри та близькості.

3. Розвиток самоусвідомлення: Розуміння власних емоцій, їхніх причин та впливу на поведінку дозволяє краще керувати ними та адекватно реагувати у стосунках. Це може включати ведення щоденника, медитацію або рефлексивні практики.

4. Зміцнення самоцінності: Часто емоційна самотність корелює з низькою самооцінкою або страхом відторгнення. Робота над прийняттям себе, визнанням власних досягнень та сильних сторін є важливою для формування здорових емоційних зв'язків.

Для роботи з романтичною самотністю можна рекомендувати обирати реалістичні очікування від романтичних стосунків, уникаючи ідеалізації.

Розуміння, що стосунки вимагають зусиль, компромісів та взаєморозуміння, допоможе уникнути розчарувань.

Можна також рекомендувати самопізнання та саморозвиток: перш ніж шукати партнера, важливо зрозуміти власні потреби, цінності та бажання у стосунках. Розвиток власних інтересів та хобі робить людину більш привабливою та впевненою.

Також важливою є активна участь у соціальних заходах: знайомства часто відбуваються у неформальній обстановці, де люди відчують себе комфортно. Відвідування студентських вечірок, тематичних заходів або спільних поїздок може сприяти новим знайомствам.

Користуватися платформами знайомств треба з обережністю: онлайн-платформи можуть бути інструментом для знайомств, але важливо пам'ятати про безпеку та свідомо підходити до безпечного інтернет-спілкування.

Важливою є також психологічна підтримка: якщо романтична самотність супроводжується глибоким відчаєм або негативно впливає на самооцінку, варто звернутися до психолога. Фахівець допоможе розібратися у причинах труднощів та виробити ефективні стратегії.

Для підтримки та гармонізації сімейних зв'язків рекомендовано:

1. Регулярний контакт з родиною: навіть у студентському віці, коли фокус зміщується на самостійне життя, підтримка зв'язку з родиною є дуже важливою. Регулярні телефонні дзвінки, відеодзвінки, короткі візити зміцнюють почуття приналежності та забезпечують емоційну підтримку.

2. Відверте спілкування: Обговорення своїх переживань, успіхів та труднощів з родиною може допомогти уникнути відчуття ізоляції та отримати цінну пораду або підтримку.

3. Участь у сімейних подіях: Відвідування свят, важливих дат або просто спільне проведення часу сприяє зміцненню родинних уз.

4. Вирішення конфліктів конструктивно: Якщо існують конфлікти у сімейних стосунках, важливо шукати способи їхнього конструктивного вирішення, можливо, за допомогою сімейного психолога.

Щодо загальних стратегій самопідтримки та психологічного благополуччя можна рекомендувати:

1. Усвідомлення та прийняття емоцій: Важливо дозволяти собі відчувати всі емоції, включаючи смуток, тривогу або розчарування. Уникнення або придушення почуттів може посилити відчуття самотності.

2. Фізична активність: Регулярні фізичні вправи (спорт, танці, прогулянки) покращують настрій, знижують рівень стресу та сприяють загальному психологічному благополуччю.

3. Здоровий спосіб життя: Достатній сон, збалансоване харчування та відмова від шкідливих звичок є фундаментальними для підтримки психічного та фізичного здоров'я, що безпосередньо впливає на здатність справлятися з відчуттям самотності.

4. Пошук сенсу та цілей: Наявність цілей, інтересів та хобі, що приносять задоволення, наповнює життя сенсом і може відволікти від негативних переживань.

5. Практика майндфулнесу (уважності): Це допомагає зосередитися на теперішньому моменті, зменшити тривожність та покращити емоційну регуляцію, що може бути корисним для подолання відчуття самотності.

6. Звернення за професійною допомогою: Студентам, які відчувають хронічну, інтенсивну або деструктивну самотність, що суттєво впливає на їхнє функціонування, необхідно заохочувати до звернення до психологічних служб університету або приватних психологів. Фахівці можуть надати індивідуальну консультацію, групову терапію або інші види підтримки, що допоможуть розібратися у глибинних причинах самотності та виробити ефективні стратегії її подолання. Важливо, що звернення за допомогою є ознакою сили та турботи про власне здоров'я, а не слабкості.

У вигляді висновків зазначимо, що комплексне застосування цих рекомендацій, що охоплює як активну соціалізацію, так і внутрішню роботу над емоційним станом та самосприйняттям, може суттєво знизити рівень

самотності серед студентської молоді та сприяти їхньому повноцінному розвитку та адаптації в сучасному суспільстві.

### **Висновки до другого розділу**

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено діагностику форм та рівнів самотності у дорослих, що стало ключовим етапом у реалізації поставлених завдань кваліфікаційної роботи. Дослідження базувалося із застосуванням комплексного психодіагностичного інструментарію, що включав скорочену версію Шкали самотності UCLA, Шкалу самотності Де Йонга-Гірвельда та Шкалу соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA). Це дозволило отримати багатовимірну та об'єктивну картину переживань самотності у досліджуваній вибірці, що складалася з 39 дорослих респондентів.

В ході дослідження ми дійшли висновку, що самотність є поширеним феноменом серед дорослих, і її переживання має значну варіативність. Аналіз даних за Скороченою версією Шкали самотності UCLA виявив, що переважна більшість респондентів (67%) відчуває середній рівень самотності, що може свідчити про періодичну, але не завжди деструктивну незадоволеність своїми соціальними зв'язками. Водночас, варто наголосити на тому, що значна частка вибірки (25%) демонструє високий рівень самотності, що вказує на глибокі суб'єктивні переживання соціальної ізоляції та емоційної відчуженості, які потребують підвищеної уваги. Лише незначна кількість опитаних (8%) характеризується низьким рівнем самотності, що підкреслює загальну актуальність проблеми для досліджуваної групи.

Подальший аналіз за Шкалою самотності Де Йонга-Гірвельда дозволив глибше диференціювати види самотності. Було встановлено, що загальний рівень самотності є помірним у 33% респондентів, але майже третина вибірки (31%) відчуває дуже виражену самотність. Це свідчить про наявність значних викликів у сфері соціальних зв'язків для цих осіб. Детальний розгляд

емоційної самотності виявив, що більшість учасників (72%) переживає її на помірному рівні, що може вказувати на певний дефіцит близьких, довірчих стосунків. Соціальна самотність також переважно помірна (67%), проте 25% респондентів відчують її на високому рівні, що підкреслює брак ширших соціальних контактів та відчуття приналежності до спільноти.

Особливу увагу в дослідженні приділено результатам за Шкалою соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA), яка дозволила оцінити специфічні аспекти самотності у сферах романтичних, сімейних та соціальних стосунків. Адже в даній шкалі ми бачимо розбіжність із іншими двома, так як тут більша частина вибірки (44%) відчують низький рівень сімейної самотності, але водночас 33% відсотки респондентів відчують середній рівень. В той час як в «Соціальній самотності» низький рівень показує найменша частина вибірки (26%), а переважає - високий (38%).

З метою перевірки наявності статистично значущих взаємозв'язків між різними аспектами переживання самотності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Отримані результати підтверджують наявний взаємозв'язок між дослідженими шкалами, що дозволяє зробити висновки про системний характер самотності, яка може одночасно бути в різноманітних проявах: емоційному, соціальному, сімейному та романтичному.

Також були укладені рекомендації щодо попередження виникнення самотності в студентському віці.

Таким чином, результати емпіричного дослідження переконливо демонструють, що самотність є багатограним та поширеним переживанням серед дорослих, яке охоплює як емоційний, так і соціальний вимір.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило зробити наступні висновки:

1. Було встановлено, що самотність є не лише індивідуальним психологічним станом, але й значущою соціальною проблемою сучасного суспільства, яка впливає на добробут та якість життя мільйонів людей, особливо в умовах інтенсивних соціальних трансформацій та розвитку цифрових комунікацій.

Було проведено ґрунтовний теоретичний аналіз, що став фундаментом для емпіричної частини дослідження. Вивчення наукової літератури дозволило розкрити багатогранну сутність самотності, яка розуміється не лише як відсутність соціальних контактів, а передусім як суб'єктивне емоційне переживання невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальних зв'язків.

Було детально розглянуто різні типології самотності, що дозволило диференціювати її на емоційну (дефіцит глибоких, довірчих стосунків), соціальну (брак ширших соціальних контактів та відчуття приналежності), романтичну та сімейну форми. Таке розрізнення є критично важливим для розуміння індивідуальних переживань та подальшої розробки цілеспрямованої допомоги.

Окрему увагу було приділено аналізу факторів, що спричиняють самотність, включаючи як внутрішні особистісні диспозиції (низька самооцінка, соціальна тривожність), так і зовнішні чинники, такі як соціальна ізоляція, перехідні життєві етапи, втрати та зміни в соціальній динаміці суспільства. Теоретичний огляд також підкреслив як потенційно деструктивний вплив хронічної самотності на психічне та фізичне здоров'я, так і її конструктивну роль, що може стати каталізатором для саморефлексії та

особистісного розвитку. Цей аналіз заклав методологічну основу для побудови емпіричного дослідження.

2. Було реалізовано емпіричне дослідження, що включало діагностику рівня самотності у вибірці з 39 дорослих респондентів за допомогою комплексного психодіагностичного інструментарію: Скороченої версії Шкали самотності UCLA, Шкали самотності Де Йонга-Гірвельда та Шкали соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA).

Результати дослідження продемонстрували, що феномен самотності є поширеним серед дорослих, хоча і має різну ступінь вираженості. Зокрема, за шкалою UCLA, більшість респондентів (67%) демонструють середній рівень самотності, що свідчить про періодичні переживання, які, проте, не є критичними. Однак, значна частка учасників (25%) відчуває високий рівень самотності, що вказує на виражену суб'єктивну ізоляцію та потребу у значущих соціальних зв'язках.

Діагностика за шкалою Де Йонга-Гірвельда дозволила більш детально розрізнити компоненти самотності: емоційна самотність на помірному рівні є характерною для 72% опитаних, тоді як соціальна самотність, хоч і також переважно помірною (67%), має високий рівень вираженості у 26% респондентів. Це підтверджує наявність дефіциту як глибоких емоційних, так і ширших соціальних контактів. Водночас, 31% респондентів за загальним рівнем Де Йонга-Гірвельда виявили дуже виражену самотність, що є тривожним показником.

Результати за шкалою SELSA, які показали відносно низькі середні бали за підшкалами романтичної (13), сімейної (12) та соціальної (13) самотності, підкреслюють багатовимірність феномену. Ці дані можуть свідчити про те, що самотність не завжди чітко локалізується в одній сфері, або ж її переживання має більш дифузний характер. Проте, важливим є наявність індивідуальних випадків з високими показниками за окремими підшкалами SELSA, що вказує на точкові зони ризику.

З метою перевірки наявності статистично значущих взаємозв'язків між різними аспектами переживання самотності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Отримані результати підтверджують наявний взаємозв'язок між дослідженими шкалами, що дозволяє зробити висновки про системний характер самотності, яка може одночасно бути в різноманітних проявах: емоційному, соціальному, сімейному та романтичному.

3. Були надані практичні рекомендації щодо попередження виникнення самотності в студентському віці. Основними з них виступають: регулярний контакт з родиною, адже підтримка зв'язку з родиною є дуже важливою. Регулярні телефонні дзвінки, відеодзвінки, короткі візити зміцнюють почуття приналежності та забезпечують емоційну підтримку. Також важливим є відверте спілкування, обговорення своїх переживань, успіхів та труднощів з родиною може допомогти уникнути відчуття ізоляції та отримати цінну пораду або підтримку. Участь у сімейних подіях, відвідування свят, важливих дат або просто спільне проведення часу сприяє зміцненню родинних уз.

Треба відмітити, що подальші дослідження могли б зосередитися на вивченні взаємозв'язків між різними типами самотності, особистісними рисами та стратегіями подолання, а також на лонгітюдних дослідженнях динаміки самотності у різні періоди життя. Також, отримані результати емпіричного аналізу дають підстави для подальших розробок психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на комплексне покращення міжособистісних взаємин, зокрема – у студентському середовищі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асєєва Ю.О. Фабінг та відчуття самотності у молодого покоління. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2024. С. 697-705.
2. Астремська І.В., Тригуба В.В., Сулковська І.Б. Психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди невизначеності. *Габітус*. Випуск 65. 2024. С. 122-126.
3. Бедан В.Б. Життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. *«Вісник Одеського національного університету»*. 2018. С. 23-30.
4. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. – Одеса, 2018.
5. Бочаріна Н.О. Соціально-психологічні чинники переживання самотності особистістю юнацького віку. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2024. С. 1121-1232.
6. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*; *Серія «Управління та адміністрування»*. Вип. 25 (54). 2023.
7. Гайдук Н.С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів*. Харків, 2020. С. 45–48.
8. Головська І.Г., Лазоренко Т.М., Шадт Д.О. Типи прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці. *Габітус*. Випуск 61. 2024. С. 108-112.

9. Головська І. Г., Хрустальова А. Є. Психологічні особливості запобігання страху самотності як профілактики тривожності. *Габітус*. Випуск 61. 2024. С. 162-167.
10. Горіна О.Т. Особистісні прояви проблеми самотності в сучасній психології. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2023. С. 511-523.
11. Гуйван К.А. Переживання самотності у студентському віці. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: 2023 рік : матеріали X Всеукр. наук. конф., 27–28 квітня 2023 р. Суми, 2023. С. 349-353.
12. Гулевська Н.В., Кубриченко Т.В. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. С. 103-109.
13. Чепелева, Н. В. Психологія самотності: сучасний стан проблеми. *Проблеми сучасної психології*, вип. 8. 2010. С. 32-39.
14. Дідик Н. М., Логвіна О. А., Руденок А. І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус*. Випуск 33. 2022. С. 86-91.
15. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. С. 80–89.
16. Железнякова Ю. В. Необхідність корекції впливу негативного прояву почуття самотності на формування адиктивної поведінки підлітків. *«Вісник Одеського національного університету»*. 2015. С. 41-46.
17. Капталан Н.М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. Вип.2. 2022. С. 24-27.
18. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020.

- 19.Ковальчук Л. П. Вплив самотності на психоемоційний стан людей похилого віку. *Наукові студії з соціальної та поведінкової психології*. 2022. С. 45–56.
- 20.Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці. Автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. О. Колісник ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. С. 78-128.
- 21.Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. С. 59–69.
- 22.Кулаєва Т. В. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослих. 2023. С. 292-302.
- 23.Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Матеріали наукового круглого столу on-line: "Усамітнення та самотність в житті особистості". 2020. С. 33-38.
- 24.Кулешова О., Щедрина В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Psychology Travelogs*. 2023. С. 230–241.
- 25.Леонова І. М. Причини самотності жінок з різних соціальних груп. *Габітус*. Випуск 29. 2021. С. 160-167.
- 26.Леонова І. М. Психологічні чинники, які впливають на самотність релігійних жінок. *Габітус*. Випуск 23. 2021. С. 127-132.
- 27.Максименка С. Д., Кузікової С. Б., Зливкова В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2017. С. 447-453.
- 28.Марківська О. С. Рівні переживання жіночої самотності. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. вип. 1(4). 2024. С. 59–67.
- 29.Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Збірник тез за*

- матеріалами наукового круглого столу on-line: "Усамітнення та самотність в житті особистості". 2020. С. 45-48.
- 30.Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 266 с.
- 31.Мушкевич М.І. Самотність: психологічні причини та наслідки. *Психологічні студії*, №2. 2022. С. 29–32.
- 32.Нестеренко І.І. Переживання самотності особистістю: соціально-психологічний аспект. *Габітус*. Випуск 39. 2022. С. 45-49.
- 33.Підгорна І. В. Самотність як соціокультурний феномен в умовах урбанізованого суспільства. *Габітус*. Випуск 40. 2022. С. 12-19.
- 34.Прокоф'єва Л., Никодим О. Особливості суб'єктивного переживання самотності в юнацькому віці. Сучасна психологія: проблеми та перспективи : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи». 2022. С. 120-123.
- 35.Помазова О. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2017. Вип. 4. С. 407-413.
- 36.Рибак О.С., Васильківська О.С. Суб'єктивне відчуття самотності студентів під час дистанційного навчання. *Psychological Journal*. 2022. Vol. 8.
- 37.Сабадуха О. Самотність та нейробиологія екзогенної депресії. Міжнародна науково-практична конференція «Війна. Психотерапія травми». 2023. С. 81-82.
- 38.Сердюк Л.З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія. 2020. 120 с.
- 39.Сидоренко Ж.В., Побережна М.В., Даценко Т.С. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду в кризовому суспільстві. *Габітус*. 2020. Вип. 28. С. 105-109.

40. Сідоркіна О. М. Самотність у комунікативному процесі сучасної людини. *Вісник Одеського національного університету*. 2020. С. 93-96.
41. Скрипак Ірина. Екзистенційні виміри самотності в бутті сучасної людини. *Габітус*. Вип. 46. 2023. С. 31-35.
42. Степура Є. В. Зв'язок щастя й оптимізму з особливостями переживання самотності. *Габітус*. Випуск 52. 2023. С. 179-184.
43. Турецька Х.І. Україномовна апробація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. 2023. С. 9-12.
44. Фромм Е. Втеча від свободи. Київ : Основи, 2004. 236 с.
45. Фурман А. А., Слободянюк К. М. Гендерні засади переживання страху самотності та його взаємозв'язок із самооцінкою. *Габітус*. Випуск 43. 2022. С. 16-20.
46. Шевченко О. М. Соціально-психологічні аспекти самотності. *Габітус*. Випуск 9. 2019. С. 99-103.
47. De Jong-Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (1999). Manual for the De Jong-Gierveld Loneliness Scale. Vrije Universiteit Amsterdam.
48. Diener, S. M., & LaFontaine, R. M. (2009). Development and validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 384-391.
49. Kononenko O., Popovych I., Kononenko A., Stynsk V., Kravets, N., Piletska L., Blynova O. (2020). Research of the relationship between existential anxiety and the sense of personality's existence. *Revista Inclusiones*. Vol. 7. Número Especial / Abril Junio 2020. pp. 41-59.
50. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-486.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

**Оброблені результати методик SELSA, UCLA та Де Йонга-Гірвельда в  
балах.**

Респондент	SELSA RL	SELSA FL	SELSA SL	UCLA	DeJong_Emotional	DeJong_Social
1	13	12	13	2	2	2
2	13	12	13	2	2	2
3	13	12	13	2	2	2
4	13	12	13	2	2	2
5	13	12	13	2	2	2
6	13	12	13	2	3	2
7	13	12	13	2	3	2
8	13	12	13	2	3	2
9	13	12	13	3	3	2
10	13	12	13	3	3	2
11	13	12	13	3	3	3
12	13	12	13	3	3	3
13	13	12	13	3	3	3
14	18	17	20	3	3	3
15	18	17	20	3	3	3
16	18	17	20	3	3	3
17	18	17	20	3	3	3
18	18	17	20	3	3	3
19	18	17	20	3	3	3
20	18	17	20	3	3	3
21	18	17	20	3	3	3
22	18	17	20	3	3	3
23	18	17	20	3	3	3
24	18	17	20	3	3	3
25	18	17	20	3	3	3
26	18	17	20	3	3	3
27	9	10	9	3	3	3
28	9	10	9	3	3	3
29	9	10	9	3	3	3
30	9	10	9	3	3	3
31	9	10	9	3	3	3
32	9	10	9	3	3	3
33	9	10	9	3	3	3
34	9	10	9	1	1	3
35	9	10	9	1	1	3
36	9	10	9	1	1	3
37	9	10	9	1	1	1

38	9	10	9	1	1	1
39	9	10	9	1	1	1