МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧА ПРОБЛЕМА СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0532-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Рицька Мілана Миколаївна
Керівник:, к. псих. н., доцент кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти Чемодурова Ю.М.
Рецензент: Phd, викладач кафедри психології Околович О.С.

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра психології
рівень вищої освіти: бакалаврський
спеціальність: 053 Психологія
освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Рицькій Мілані Миколаївні

Тема роботи Самотність як психологічна проблема студентського віку
керівник роботи Чемодурова Ю.М.к. псих. н., доцент кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779—с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо розуміння сутності феномену самотності; визначити психологічні особливості переживання самотності в студентському віці; емпірично дослідити особливості самотності у сучасних студентів; надати психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження та подолання проблеми самотності в студентському середовищі.
5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 1	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 2	Чемодурова Ю.М., доцент		
Висновки	Чемодурова Ю.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____М. М. Рицька

Керівник роботи _____Ю. М. Чемодурова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра : 57 сторінки, 3 таблиці, 3 рисунки, 56 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – психологічні проблеми студентського віку.

Предмет дослідження – самотність як психологічна проблема студентського віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самотність як психологічну проблему студентського віку.

Гіпотеза: психологічна проблема самотності у студентському віці зумовлена сукупністю індивідуально-психологічних та соціальних чинників і залежить від особливостей самооцінки, а також якості міжособистісних взаємин особистості.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: психологічна діагностика: шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale), шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg’s Self-Esteem Scale); математичні методи обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні особливостей взаємозв’язку між рівнем самотності та самооцінкою студентської молоді. У роботі уточнено психологічні особливості переживання самотності у студентському віці та розроблено рекомендації щодо профілактики й подолання її негативних проявів.

Галузь використання: заклади вищої освіти, спеціалізовані психологічні служби, самоосвіта.

СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА, САМОТНІСТЬ, САМОПОВАГА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН.

SUMMARY

Rytska M.N. Loneliness as a psychological problem of student age.

Bachelor's qualification work: 57 pages, 3 tables, 3 figures, 56 sources, 2 appendices.

The object of the study is psychological problems of student age.

The subject of the study is loneliness as a psychological problem of student age.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically investigate loneliness as a psychological problem of student age.

Hypothesis: the psychological problem of loneliness in student age is caused by a combination of individual psychological and social factors and depends on the characteristics of self-esteem, as well as the quality of interpersonal relationships of the individual.

Research methods: theoretical: analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: psychological diagnostics: UCLA Loneliness Scale, Rosenberg's Self-Esteem Scale; mathematical methods of data processing.

Research objectives.

1. To conduct a theoretical analysis of psychological literature on understanding the essence of the phenomenon of loneliness. .

2. To identify the psychological features of experiencing loneliness in student life.

3. To empirically investigate the features of loneliness in modern students.

4. To provide psychological and pedagogical recommendations on preventing and overcoming the problem of loneliness in the student environment.

The scientific novelty of the study lies in determining the features of the relationship between the level of loneliness and self-esteem of student youth. The work clarifies the psychological features of experiencing loneliness in student age and develops recommendations for the prevention and overcoming of its negative manifestations.

Field of use: higher education institutions, specialized psychological services, self-education.

Key words: student age, student youth, psychological problem, loneliness, self-esteem, emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ 11
1.1. Самотність як соціально-психологічний феномен: сутність, структура та види 11
1.2. Основні підходи до вивчення проблеми самотності в психологічній науці 20
1.3. Психологічні особливості переживання самотності в студентському віці 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 37
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження самотності серед студентів 37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 43
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження та подолання переживання самотності студентською молоддю 52
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується стрімкими соціальними, економічними та технологічними змінами, проблема самотності набуває особливої гостроти. Попри розширення можливостей комунікації, зокрема через соціальні мережі, спостерігається зростання відчуття відчуженості та емоційної ізольованості, особливо серед молоді.

Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, формування ідентичності, системи цінностей і міжособистісних зв'язків, що робить його вразливим до переживання самотності. Саме в цей період загострюється потреба у прийнятті, підтримці та глибоких емоційних контактах. Водночас невідповідність між очікуваними та реальними взаєминами, труднощі соціальної адаптації, вплив зовнішніх стресових факторів можуть посилювати переживання самотності та негативно впливати на психічне благополуччя студентів. Це зумовлює необхідність глибшого вивчення даного феномену та пошуку ефективних шляхів його подолання.

Узагальнюючи зарубіжні психологічні підходи до вивчення самотності, слід зазначити, що даний феномен розглядається як складне багатовимірне явище, пов'язане не лише з відсутністю соціальних контактів, а й із глибинними особистісними переживаннями, потребою у близькості, саморозумінні та пошуку сенсу життя. Представники різних наукових напрямів (Р. Вейс, А. Камю, А. Маслоу, І. Ялом, В. Садлер, Д. Фландерс, Е. Рой та інші) акцентували увагу на окремих аспектах самотності: її емоційній природі, впливі міжособистісних взаємин, внутрішніх конфліктах особистості та екзистенційних переживаннях людини. Зокрема, Р. Вейс розглядав самотність як результат дефіциту соціальних або емоційних зв'язків, виокремлюючи емоційну та соціальну самотність; представники екзистенційного напряму (А. Камю, І. Ялом та ін.) трактували самотність як невід'ємну складову людського існування, що пов'язана з усвідомленням

власної унікальності, свободи та ізольованості людини у світі; в гуманістичній психології переживання самотності пов’язують з незадоволеністю базових потреб у любові, прийнятті та належності до соціальної групи тощо (А. Маслоу та інші).

Дослідженням питання самотності як психологічної проблеми займалися вітчизняні дослідники, серед яких : Т. Довбій, Н. Дідик. Н. Гулевська, Т. Кубриченко, В. Лашук, О. Логвіна, Л. Магдисюк, М. Мовчан, Н. Олейник, І. Притка, А. Руденок, Т. Федотов. Відтак, більшість вітчизняних розвідок проблеми самотності людини зосереджує свою увагу на аналізі соціально-психологічних чинників її виникнення, особливостях переживання цього стану в різні вікові періоди, зокрема у студентському віці, а також на вивченні впливу самотності на емоційний стан, міжособистісні взаємини та процес особистісного розвитку.

У дослідженнях відчуття самотності в студентському віці акцентується увагу на: ролі комунікативних навичок у процесі адаптації до змішаного навчання та профілактиці переживання самотності (Н. О. Майданник); впливу комунікативних умінь на соціальну інтеграцію студентів і зниження рівня їх соціальної ізоляції (Ю. В. Сербін); визначенні комунікативних здібностей як важливого ресурсу адаптації й ефективної взаємодії у студентському колективі (Ю.М. Полулященко). Також у працях вітчизняних психологів розглядається комунікативне середовище як чинник психологічної підтримки та подолання почуття самотності, підкреслюється значення відкритості у спілкуванні, кооперації для успішної адаптації першокурсників і зменшення проявів у них самотності, вплив комунікативної активності на психологічну адаптацію та переживання соціальної ізольованості студентів (О.А. Глівінська, Н.М. Мирончук, С.А. Молчанова, О.В. Шарапова); підкреслюється важливість розвитку комунікативної компетентності у контексті професійного становлення особистості та профілактики виникнення у неї відчуття самотності у майбутньому (В.Ю. Лєсовий, В.А. Петрук).

Об’єкт дослідження – психологічні проблеми студентського віку.

Предмет дослідження – самотність як психологічна проблема студентського віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самотність як психологічну проблему студентського віку.

Гіпотеза: психологічна проблема самотності у студентському віці зумовлена сукупністю індивідуально-психологічних та соціальних чинників і залежить від рівня розвитку комунікативних навичок, особливостей самооцінки, а також якості міжособистісних взаємин особистості.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо розуміння сутності феномену самотності. .
2. Визначити психологічні особливості переживання самотності в студентському віці.
3. Емпірично дослідити особливості самотності у сучасних студентів.
4. Надати психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження та подолання проблеми самотності в студентському середовищі.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; *емпіричні:* психологічна діагностика: шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale), шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg’s Self-Esteem Scale); математичні методи обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні особливостей взаємозв’язку між рівнем самотності та самооцінкою студентської молоді. У роботі уточнено психологічні особливості переживання самотності у студентському віці та розроблено рекомендації щодо профілактики й подолання її негативних проявів.

Структура роботи. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, і додатку.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Самотність як соціально-психологічний феномен: сутність, структура та види

У добу стрімкого розвитку комп'ютерних технологій, масового поширення мобільного зв'язку та соціальних мереж проблема самотності набуває рис «злоякісної соціальної хвороби сучасності». Попри значну увагу до цього феномену, серед представників різних сфер соціальної, психологічної науки та практики досі відсутнє єдине трактування його сутності. Для одних самотність виступає простором самопізнання (К. Гуйван, Н. Олейник), творчого піднесення та внутрішнього ресурсу, для інших (К. Мустакас), є наслідком відчуження від суспільства, відчуття непотрібності, що супроводжується втратою життєвої мотивації та станом відчаю [16].

Сучасна психологічна наука демонструє зростання інтересу до вивчення цього явища, про що свідчить збільшення кількості наукових досліджень [16]. Це, своєю чергою, підкреслює актуальність і водночас недостатню розробленість проблеми самотності. З огляду на зазначене, а також на відсутність єдності у теоретичних підходах, самотність доцільно розглядати як одну з ключових психологічних проблем сучасного суспільства, що потребує глибшого теоретичного осмислення.

Трансформації у соціально-економічній, соціокультурній та інших сферах сучасного суспільства суттєво впливають на систему міжособистісних взаємин, формування самосвідомості особистості, загострюють вікові й індивідуальні зміни, а також спричиняють відчуження і переживання почуття самотності.

Самотність постає як складна й багатовимірна проблема загальнолюдського характеру, що поєднує в собі як потенціал для глибокого духовного розвитку особистості, так і ризик деформації її повноцінного психічного функціонування .

Для виникнення відчуття самотності людині не обов'язково зазнавати втрати близьких чи друзів, оскільки вирішальне значення мають не стільки реальні взаємини, скільки суб'єктивні уявлення про те, якими вони повинні бути [16]. Особа з вираженою потребою у спілкуванні може відчувати самотність навіть за наявності контактів, якщо вони обмежуються однією-двома людьми.

Поглиблений теоретичний аналіз феномену самотності бере свій початок із середини XIX століття. Важливо зазначити, що в наукових психологічних дослідженнях самотність класифікується за різними критеріями, що зумовлює виокремлення її типів, форм і видів.

У психологічному словнику подається таке визначення: «стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей [39]. При потраплянні людей в умови самотності, обумовленої експериментальною, географічною, соціальною або тюремною ізоляцією, усі безпосередні, «живі» зв'язки з іншими людьми перериваються, і це викликає появу гострих емоційних реакцій. У ряді випадків виникає психологічний шок, що характеризується тривожністю, депресією і супроводжується вираженими вегетативними реакціями» [35]. [

Серед представників зарубіжної психологічної науки самотність розглядається як складний, багатовимірний психічний феномен, що виникає внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних, соціальних і когнітивних чинників та проявляється через суб'єктивне переживання ізольованості, дефіциту значущих міжособистісних зв'язків і невідповідності між бажаними та реальними формами соціальної взаємодії.

Так, К. Мустакас розглядає самотність як стан, притаманний людині від народження, який може оцінюватися нею як позитивний, продуктивний і

творчий. Він наголошує на важливості розрізнення істинної самотності та «суєти самотності». Під останньою маються на увазі захисні механізми особистості, що спонукають її до постійної активності заради самої діяльності та відволікають від розв'язання глибинних життєвих проблем. Натомість істинна самотність виникає як результат переживання людиною життєвих ситуацій наодинці із собою і виступає творчою силою, що підтримує життєдіяльність та дає змогу вийти за межі стереотипних моделей поведінки [49].

Роберт С. Вейс у межах інтеракціоністського підходу до вивчення самотності дійшов висновку, що це переживання є наслідком взаємодії особистісних і ситуативних чинників, а також результатом недостатньої соціальної взаємодії [56]. Відтак самотність може виступати як нормальною реакцією, так і психопатологічним станом залежно від тривалості та інтенсивності її переживання. Дослідник аналізує самотність через призму соціальних відносин, зокрема таких, як прихильність, підтримка та соціальна оцінка. Він встановив, що самотність виникає внаслідок дефіциту соціальної взаємодії та виокремив два її основні види: емоційну та соціальну. Емоційна самотність пов'язана з відсутністю тісної, інтимної прив'язаності (кохання, любові), що зумовлює переживання тривоги, внутрішньої порожнечі та відчуття непотрібності. Соціальна самотність, у свою чергу, виникає через відсутність значущих дружніх зв'язків або відчуття належності до спільноти, супроводжується тугою та відчуттям соціальної ізольованості [56].

Як зазначає Р. С. Вейс: «Існують фактично два емоційні стани, які люди, що їх пережили, схильні визначати як «самотність». Дослідник називає їх відповідно емоційною ізоляцією та соціальною ізоляцією. Перша зумовлена відсутністю прихильності до конкретної особи, друга – відсутністю доступного кола соціального спілкування» [56, 54]. Р. Вейс, як представник інтеракціоністського підходу, розрізняє два основні типи: соціальну самотність (дефіцит соціальних контактів) та емоційну (відсутність значущої емоційної прив'язаності). Соціальна ізоляція розглядається як

самотність за умови, що вона супроводжується суб'єктивним емоційним переживанням цього стану [56].

Л. Е. Пепло у своїх дослідженнях причин самотності акцентує увагу як на індивідуально-психологічних (характерологічних), так і на ситуативних чинниках, а також підкреслює роль минулого досвіду і сучасних умов у формуванні особистості [50].

Американський психіатр І. Ялом пропонує класифікацію самотності залежно від типу ізоляції, виділяючи: 1) самотність, спричинену соціальною ізоляцією; 2) самотність, зумовлену емоційною ізоляцією. Крім того, він описує три форми прояву самотності: повсякденну, екстремально-ситуативну та штучно створену [45].

У межах розгляду самотності як стану зазвичай виокремлюють два аспекти: суб'єктивний і об'єктивний [46]. Суб'єктивний аспект пов'язаний із внутрішніми переживаннями: тугою, тривожністю, почуттям покинутості чи неповноцінності, що виникають через дефіцит довіри, підтримки та взаєморозуміння. Об'єктивний аспект зумовлений реальною ізоляцією, фізичною або соціальною, зокрема обмеженням чи припиненням контактів із значущими людьми або соціальними групами [46].

Стан самотності супроводжується різноманітними психічними проявами, зокрема нудьгою, депресивними переживаннями, відчуттям спустошеності, тривожністю, а іноді може набувати патологічних форм із розвитком психічних розладів, включаючи галюцинації. У гострих випадках посилюється потреба у спілкуванні, і за неможливості її задоволення людина може створювати уявних співрозмовників, наділяти предмети чи тварин людськими якостями, змішувати реальність із фантазією. Такі реакції виконують компенсаторну функцію та вважаються відносно нормальними. На більш тяжких етапах можуть виникати деперсоналізаційні стани, надцінні ідеї, реактивні галюцинації та інші порушення психічної діяльності.

Самотність як проблема спілкування полягає в тому, що в процесі взаємодії з іншими людьми індивід не отримує необхідного емоційного

відгуку, внаслідок чого переживає почуття ізольованості. У соціальному середовищі це особливо гостро відчувається в умовах інтенсивного або вимушеного спілкування, зокрема на роботі, у сім'ї, серед знайомих чи незнайомих людей [46]. Водночас значна кількість соціальних контактів не гарантує справжньої комунікації та внутрішнього єднання з оточенням. Розширення кола контактів відображає лише зовнішній бік взаємодії і не визначає її змістовності та якості.

Вітчизняні дослідники В. Дерлега та С. Маргуліс пояснюють феномен самотності через категорії «інтимність» і «саморозкриття». Вони вважають, що самотність обумовлюється відсутністю соціального партнера, який сприяв би реалізації життєвих цілей особистості [26].

В свою чергу, В. Сіляєва зазначає, що самотність є насамперед переживанням індивідом власної ізольованості від навколишнього світу, а її наявність може свідчити про недостатню соціальну інтегрованість або труднощі адаптації до соціального середовища [34]. Ю. Швалб, О. Данчева, пропонують типологію самотності в якій виділяють відчужувальну, дифузну та дисоційовану самотність [41].

Перший тип, відчужувальна самотність який пов'язаний із механізмом психологічного відокремлення в структурі особистості. Сам термін «відчужувальна» вказує на тривалість цього стану та динаміку переходу індивіда до самотності. Механізм відчуження функціонує як з боку суб'єкта, так і з боку об'єкта, що сприяє зростанню психологічної дистанції між ними [8].

Інтенсивність самотності прямо залежить від кількості значущих об'єктів, від яких відчужується людина. У крайніх проявах це призводить до повної втрати духовного зв'язку з іншими та світом загалом: індивід уникає психологічної прив'язаності, підтримує дистанцію, переживає підвищену тривожність, емоційну нестабільність, агресивність і відчуття розгубленості.

У такому стані процеси ідентифікації обмежуються власним «Я» [8].

Другий тип це дифузна самотність, що зумовлений дією механізмів ідентифікації (від лат. identificare – ототожнювати), тобто процесу уподібнення себе іншій людині або групі [8].

Страх перед екзистенційною самотністю спонукає людину до прагнення ототожнювати себе з іншими, що проявляється у беззастережному прийнятті їхніх поглядів і принципів та обмеженні власної індивідуальності. У такому випадку індивід не лише наслідує, а фактично стає об'єктом власної ідентифікації. Приміряючи на себе чужі ролі, людина починає усвідомлювати власну недосконалість, відчувати беззмістовність існування, що супроводжується розчаруванням, підвищеною збудливістю, тривожністю та депресивними станами [48].

Дисоційована самотність (від лат. dissociatio – роз'єднання) є найбільш складним і потенційно небезпечним типом, що відзначається різноманітністю та інтенсивністю переживан [48]. Вона характеризується нестабільністю процесів ідентифікації та відчуження щодо одних і тих самих людей. Її виникнення пов'язане з внутрішнім розщепленням особистості, коли людина приймає окремі власні якості, водночас відкидаючи інші [6].

У процесі повного ототожнення з іншими індивід може раптово переходити до різкого відчуження, проєктуючи на цих людей ті риси, які не приймає у собі. Такий тип самотності проявляється у високій емоційній збудливості, демонстративності поведінки, конфліктності, суперечливому поєднанні високого та низького рівнів емпатії, егоцентризму та пасивної залежності. При цьому людина переживає гостре, болісне й усвідомлене відчуття самотності [6].

Ще одна типологія самотності представлена в межах чотиривимірної моделі, яка була запропонована американськими психологами У. А. Садлером і Т. Б. Джонсоном у праці «Від самотності до аномії». Це: космічна, культурна, соціальна та міжособистісна самотність [55]. На їхню думку, усі ці різновиди об'єднує спільна сутність, тоді самотність виступає як «форма самосвідомості, що відображає порушення цілісності системи зв'язків і

взаємин, які складають життєвий світ особистості» [50, 186]. Виникнення самотності зумовлюється напруженням у ключових сферах внутрішнього світу людини, а її конкретний тип визначається зміною критеріїв і рівнем фрустрації.

«Космічна» самотність є найбільш складною формою і пов'язана з трьома рівнями самосприйняття: по-перше, усвідомленням себе як цілісної сутності у взаємозв'язку з природою та космосом; по-друге, відчуттям причетності до містичних, трансцендентних аспектів буття, близьких до ідеї Бога або глибинної сутності існування; по-третє, переконанням у власній унікальній місії чи належності до значущих історичних процесів [23]. Останній аспект особливо проявляється у людей, які переживають незадоволеність власною винятковістю або значущістю свого життєвого призначення.

Культурна самотність пов'язана з переживанням розриву зв'язку з культурною спадщиною, традиціями, нормами та цінностями, які формують уявлення людини про себе, світ і власне місце в ньому [23]. Такий тип самотності часто виникає внаслідок міграційних процесів, соціокультурних трансформацій, зміни ціннісних орієнтацій, а також інтелектуального і морального розвитку особистості, що може ускладнювати взаєморозуміння навіть із найближчим оточенням [23].

Соціальна самотність проявляється у взаємодії особистості з соціальними групами та виявляється через різні форми ізоляції, відчуження, неприйняття, виключення або втрату соціальної ролі [23]. Людина відчуває себе зайвою та чужою тоді, коли не може інтегруватися у відповідну соціальну роль. Посилення соціальної самотності пов'язують із такими чинниками, як соціальна стратифікація, підвищена мобільність, нестійкість соціальних груп, розбіжність між очікуваннями та реальними умовами, а також досвід знецінення, приниження чи недооцінки соціального статусу, інтелектуальних і професійних якостей. Тривога щодо власного соціального становища та ідентичності часто стимулює активну участь у соціальному житті та комунікації [23].

Міжособистісна самотність тісно пов’язана із соціальною і виникає через переживання відсутності визнання унікальності особистості, а також браку глибокого духовного зв’язку з конкретною значущою людиною [55].

У молодіжному середовищі самотність часто набуває форми усвідомленого дистанціювання від соціуму, яке не завжди сприймається як деструктивне чи дисгармонійне явище. Це відносно новий феномен, зумовлений глобальними соціокультурними та технологічними змінами [1]. Водночас соціальна природа людини зумовлює виникнення негативних переживань у разі обмеження можливостей для реалізації потреби у саморозвитку та самовдосконаленні.

Відтак, емоційна самотність пов’язана з відсутністю або втратою значущих емоційних зв’язків, наприклад, унаслідок розриву романтичних стосунків, втрати близької людини чи браку теплих взаємин у сім’ї або дружбі. Людина може переживати її навіть у шлюбі, якщо відчуває нерозуміння, емоційну холодність чи відсутність підтримки з боку партнера [36].

Екзистенційна самотність виникає у зв’язку з усвідомленням власної унікальності, обмеженості життя та неминучості смерті. Вона проявляється як глибинне відчуття ізольованості на рівні буття, незалежно від наявності соціальних контактів, і супроводжується роздумами про сенс життя та місце людини у світі [44].

Внутрішня самотність зумовлена внутрішніми конфліктами особистості та відчуттям роз’єднаності із самою собою. У такому стані людина не відчуває гармонії зі своїми думками, почуттями та бажаннями, що посилює переживання ізоляції навіть без зовнішніх причин [31].

Ситуативна самотність є тимчасовим станом, який виникає під впливом конкретних життєвих обставин або змін. Вона часто має короткочасний характер і зникає після адаптації до нових умов. Наприклад, студент може відчувати самотність на початку навчання в університеті, поки не сформує нове коло спілкування [20].

Хронічна самотність це тривалий і стійкий стан відчуття ізольованості, який зберігається протягом значного періоду часу та може трансформуватися у серйозну психологічну проблему, впливаючи на емоційний стан і якість життя особистості [20].

Загалом, незалежно від виду, самотність може проявлятися як у фізичному вимірі (відсутність людей поруч), так і в емоційному, коли навіть у присутності інших відсутнє відчуття близькості, взаєморозуміння та справжнього контакту [32].

На основі розглянутого може зазначити, що самотність постає як складний, багатовимірний психічний феномен, що має системну організацію та проявляється як цілісне суб'єктивне переживання. Це не є однозначно негативним станом, оскільки може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції, впливаючи на розвиток особистості, її самосприйняття та поведінку.

Щодо основних складових переживання самотності, то найчастіше виділяють чотири взаємопов'язаних компоненти [28]:

1) Когнітивний компонент охоплює усвідомлення людиною власного стану, формування образу «Я», інтерпретацію причин і наслідків самотності, а також процеси ідентифікації або відособлення від інших.

2) Емоційний компонент відображає ставлення до самотності та її переживання, яке може бути негативним (тривога, страх, пригніченість), позитивним (спокій, задоволення, внутрішня рівновага) або нейтральним.

3) Поведінковий компонент визначає способи реагування на самотність і проявляється через вибір стратегій взаємодії – усамітнення, ізоляцію або відчуження.

4) Мотиваційно-вольовий компонент характеризує внутрішню динаміку особистості, що проявляється у мобілізації або зниженні психологічних ресурсів: він може сприяти подоланню самотності, її конструктивному використанню для саморозвитку або, навпаки, зумовлювати пасивність і дезадаптацію.

Взаємодія цих компонентів формує індивідуальний характер переживання самотності. Залежно від їх співвідношення самотність може виступати як ресурс самопізнання та самоактуалізації або як чинник внутрішньої ізоляції, емоційного дискомфорту та порушення гармонії особистості [28].

Отже, підсумовуючі вищесказане, можна зробити висновок, що в сучасній психологічній науці самотність розглядається як складний, багатовимірний соціально-психологічний феномен, що охоплює різні рівні функціонування особистості, від внутрішніх переживань до системи соціальних зв'язків. Це поняття не має однозначного трактування та може проявлятися як ресурс самопізнання і розвитку, так і як деструктивний стан, пов'язаний із відчуженням, емоційною ізоляцією та порушенням соціальної інтеграції. Виникнення почуття самотності зумовлюється як об'єктивними чинниками (реальною ізоляцією, соціальними змінами), так і суб'єктивними (очікуваннями, потребами, особистісними особливостями). Структурно самотність функціонує як цілісна система, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційно-вольовий компоненти, взаємодія яких визначає індивідуальний характер її переживання. Залежно від домінування тих чи інших компонентів, а також від умов і тривалості переживання, самотність може набувати різних форм і видів – від ситуативних і відносно безпечних до хронічних і психологічно деструктивних.

Таким чином, самотність є динамічним і суперечливим явищем, що відображає як особливості внутрішнього світу людини, так і специфіку її взаємодії із соціальним середовищем, виступаючи важливим чинником особистісного розвитку або, навпаки, психологічної дезадаптації.

1.2. Основні підходи до вивчення проблеми самотності в психологічній науці

Як зазначалося вище, у сучасному науковому просторі відсутній єдиний підхід до розуміння сутності самотності, що значно ускладнює як її

діагностику, так і розроблення ефективних шляхів подолання цього явища. Невизначеність у трактуванні причин і умов виникнення самотності створює додаткові труднощі для її емпіричного вивчення.

У межах зарубіжної психології виокремлюють дев'ять основних підходів до інтерпретації самотності: 1) психоаналітичний; 2) неофрейдистський, 3) екзистенційний, 4) феноменологічний, 5) соціально-психологічний, 6) інтеракціоністський, 7) когнітивний, 8) інтимний, 9) системний.

З точки зору *психоаналітичного підходу* самотність розглядається як переважно негативний стан, витоки якого закладаються ще в дитячому віці внаслідок несприятливого життєвого досвіду. Вона виконує функцію регуляції взаємодії особистості із соціальним середовищем та виступає способом компенсації емоційних переживань [10]. Такі дослідники, як Г. Салліван і Дж. Зілбург, пов'язують виникнення самотності з певними особистісними характеристиками, зокрема нарцисизмом, манією величі, ворожістю та внутрішніми конфліктами, що формуються під впливом ранніх етапів розвитку [10].

З. Фрейд також підкреслював значущість раннього дитинства у формуванні переживання самотності, вводячи поняття «комплексу самотності». Надмірна батьківська опіка та гіперувага можуть сприяти формуванню завищеної самооцінки у дитини. У подальшому, коли соціальне оточення не підтверджує ці очікування, це призводить до розчарування, звуження соціальних контактів і посилення відчуття самотності [31].

Неофрейдистський підхід, представлений такими науковцями, як Г. Зілбург, Г.С. Салліван та Е. Фромм, розглядає самотність як наслідок соціальних обмежень, що накладаються на природні імпульси людини. Соціальні норми, цінності та ідеали трансформують базові потреби, а надмірний тиск з боку суспільства спричиняє віддалення індивіда від соціуму, що, своєю чергою, посилює переживання самотності. У цьому контексті самотність постає як захисний механізм, який допомагає зберегти індивідуальність та внутрішню цілісність особистості [15].

Е. Фромм одним із перших детально проаналізував феномен самотності, наголошуючи на її деструктивному впливі на психіку людини. Він підкреслював, що стан повної ізоляції є неприродним для людини і здатний викликати глибокий страх, який іноді є сильнішим за страх смерті. Самотність породжує тривожність і внутрішню напругу, оскільки означає розрив зв'язків із зовнішнім світом. Водночас прагнення подолати відчуження розглядається як одна з базових потреб людини, а любов, як один із ключових способів відновлення цього зв'язку та подолання самотності [31].

Екзистенціальна модель, представлена працями К. Мустакаса, Б. Міюсковіча та І. Ялома, розглядає самотність як невід'ємну характеристику людського буття. Вона пов'язана з усвідомленням індивідуальної відокремленості та обмеженості власного існування. Представники цього підходу вважають, що уникнути самотності неможливо, однак людина здатна прийняти її як складову власної сутності та надати їй особистісного смислу [17].

Феноменологічний підхід, розроблений К. Роджерсом, Д. Бернштейном та Е. Роєм, пояснює виникнення самотності через невідповідність між ідеальними уявленнями про комунікацію та реальним досвідом взаємодії. Особистість прагне до гармонійного спілкування, що відповідає соціальним нормам, проте часто стикається з розбіжністю між цими очікуваннями та власними потребами, що спричиняє відчуття відчуження [52]. Усвідомлення власної відмінності від інших може поглиблювати переживання ізольованості та формувати стан самотності.

Важливим є розмежування понять самотності, ізоляції та усамітнення. Ізоляція має фізичний, емоційний або соціальний характер і зазвичай зумовлена зовнішніми обставинами, тоді як усамітнення є свідомо обраним станом, що сприяє самопізнанню, рефлексії та творчому розвитку особистості [29].

У межах феноменологічного підходу К. Роджерс пов’язував виникнення самотності з недостатнім рівнем соціальної адаптації та відчуженням від власних почуттів [52]. Соціум, нав’язуючи певні стандарти поведінки, може провокувати внутрішній конфлікт між автентичним «Я» людини та соціальними очікуваннями. Така суперечність нерідко призводить до уникнення нових соціальних контактів через страх неприйняття, що, у свою чергу, посилює переживання самотності [17].

У межах *соціально-психологічного підходу* самотність інтерпретується як наслідок послаблення міжособистісних зв’язків, а також зростання соціальної та сімейної мобільності [13]. У цьому контексті широко використовується поняття «самотній натовп», яке відображає парадокс сучасного суспільства, переживання відчуженості навіть у середовищі великої кількості людей.

Представники цього підходу, зокрема К. Боумен, Д. Рисмен і Р. Слейтер, розглядають самотність як продукт соціальних процесів, покладаючи відповідальність за її виникнення на суспільство, що сприяє руйнуванню стійких міжособистісних зв’язків [15]. К. Боумен виділив ключові чинники, які підсилюють самотність у сучасному світі, серед яких, розпад традиційних первинних груп і підвищення соціальної мобільності, що призводить до нестабільності соціальних контактів [15].

Д. Рисмен у праці «Самотній натовп» підкреслював, що однією з головних причин самотності є надмірна орієнтація людини на думку оточення. Прагнення відповідати соціальним очікуванням, постійне пристосування та втрата власної автентичності зумовлюють виникнення почуття внутрішньої ізольованості. Запропонована ним концепція «самотнього натовпу» описує стан, за якого людина, перебуваючи у постійній взаємодії з іншими, все ж відчуває себе відокремленою і самотньою. Це явище, на його думку, є типовим для сучасного західного суспільства [51].

Інтеракціоністський підхід трактує самотність як наслідок недостатньої соціальної компетентності або нездатності формувати

задовільні міжособистісні відносини. Р. Вейс виокремлює два основні типи самотності: емоційну та соціальну ізоляцію. Емоційна ізоляція супроводжується підвищеною тривожністю, відчуттям внутрішньої порожнечі та зниженням самооцінки, тоді як соціальна ізоляція пов'язана з переживанням безпорадності, втратою сенсу життя та депресивними станами. Самотність у цьому підході розглядається як природний феномен, що може мати навіть інстинктивні витоки. Окрім цього, дослідники розрізняють ситуативну самотність, яка має тимчасовий характер, і стабільну, що поступово інтегрується в структуру особистості [10].

Когнітивна модель, представлена працями Е. Літіції, Л. Пепло та У. Садлера, зосереджується на особливостях сприйняття та оцінювання людиною власного соціального становища. У межах цього підходу самотність розглядається як наслідок невідповідності між індивідуальним досвідом і соціально прийнятими нормами взаємодії [16]. Когнітивні теорії підкреслюють значущість афективних і поведінкових складових переживання самотності, а також акцентують увагу на розбіжності між фактичним і бажаним рівнем соціальних контактів [16].

Прихильники цього підходу, зокрема Л. Пепло, наголошують, що самотність формується під впливом особистісних потреб, очікувань і ситуативних чинників. Людина орієнтується не лише на реальні соціальні зв'язки, а й на власні уявлення про ідеальні стосунки, і розрив між цими уявленнями та дійсністю зумовлює виникнення почуття самотності. Таким чином, саме когнітивні процеси визначають інтенсивність цього переживання, а зміна уявлень про власну соціальну ситуацію може впливати на його глибину [10].

Інтимний підхід, запропонований В. Дерлегою та С. Маргулісом, акцентує увагу на значенні інтимності та саморозкриття у міжособистісних взаєминах [16]. Згідно з цим підходом, ключовим чинником самотності є дисбаланс між глибиною спілкування та його формальністю. Надмірна замкнутість або відсутність можливостей для щирого, довірливого обміну

переживаннями спричиняє відчуття ізольованості та відчуження. Відтак відсутність близької людини, з якою можна підтримувати відкриті та довірливі стосунки, виступає однією з провідних причин самотності [27]. [

Оригінальне бачення феномену самотності запропонував Д. Віннікот, який розглядав людину як істоту, що за своєю природою є ізольованою, але здатна пізнати себе лише через взаємодію з іншими. Водночас важливим є вміння залишатися наодинці із собою навіть у присутності інших, оскільки це сприяє осмисленню власного досвіду та внутрішніх переживань [21].

В межах *системного підходу*, Дж. Фландерса інтерпретує самотність як наслідок порушення механізмів зворотного зв'язку, що регулюють взаємодію між особистістю та соціумом. Ця концепція ґрунтується на загальній теорії живих систем Дж. Міллера, відповідно до якої будь-яка система прагне до рівноваги. У разі її порушення активізуються механізми зворотного зв'язку, спрямовані на відновлення стабільності. У такому контексті самотність розглядається як результат недостатньої соціальної інтеграції або неефективних комунікативних стратегій особистості [10].

Узагальнюючи розглянуті підходи, можна зробити висновок, що самотність постає як складний і багатовимірний психічний феномен, що не має єдиного універсального пояснення в сучасній науці. Різноманіття теоретичних підходів демонструє, що природа самотності зумовлена взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних, когнітивних та екзистенційних чинників. Самотність може виникати як наслідок раннього досвіду, внутрішніх конфліктів, невідповідності між очікуваннями та реальністю, дефіциту інтимності чи порушення соціальних зв'язків.

Водночас самотність не зводиться лише до деструктивного стану, а може виконувати і регулятивну, адаптаційну та навіть особистісно-розвивальну функції. Переживання залежить від індивідуального сприйняття, рівня соціальної інтегрованості та здатності особистості до саморефлексії й побудови значущих взаємин.

1.3. Психологічні особливості переживання самотності в студентському віці.

Студентський етап життя найчастіше припадає на період юнацтва (17-23 роки) і має визначальне значення для становлення особистості та її соціалізації. Проблема самотності в цьому віці набуває особливої актуальності, адже юність пов'язана з переживанням так званої «нормативної кризи», яку Е. Еріксон розглядав як етап формування ідентичності та психосоціальної цілісності [47]. У цей період відбуваються глибинні зміни у психологічній структурі особистості, що супроводжуються переоцінкою власних сильних і слабких сторін, оволодінням умінням їх використовувати та формуванням уявлень про власне майбутнє і саму себе.

Студентський період є критичним етапом становлення особистості, коли молода людина стикається з необхідністю формування ідентичності, побудови міжособистісних стосунків і досягнення соціального визнання [12]. Саме тому проблема самотності в цей час набуває особливої значущості, оскільки переживання ізольованості може мати тривалий вплив на психічний і соціальний стан особистості.

У психології самотність описується через такі поняття, як особистісне самовизначення (Н. Токарева, А. Шамне), прагнення до внутрішнього прийняття ролі дорослого (Е. Еріксон). Самотність забезпечує здатність людини усвідомлювати себе у взаємодії з оточенням, формувати систему цінностей, життєвих орієнтирів, соціальних ролей і відповідних моделей поведінки [21].

Розвиток самосвідомості в цей період тісно пов'язаний із переживанням самотності, що впливає на формування уявлень про себе та вибір поведінкових стратегій. За відсутності внутрішньої мотивації самотність може супроводжуватися емоційними порушеннями та психологічним дискомфортом. Водночас цей стан не є однозначно негативним: він здатний виконувати і конструктивну функцію, оскільки

усвідомлення власних суперечностей може стимулювати мобілізацію внутрішніх ресурсів, сприяти саморозвитку та розкриттю особистісного потенціалу. Крім того, самотність може виступати своєрідним сигналом життєвих змін, що спонукає людину до переосмислення власного досвіду та активних дій, спрямованих на самовдосконалення [38].

Як правило, представниками студентства є молоді люди, й як зазначають дослідники А. Руденок, Н. Дідик і О. Логвіна, саме молодь, є найбільш чутливою до переживання самотності [9]. У прагненні утвердити власну самостійність, значущість і унікальність юнак неминуче стикається зі станом самотності, який нерідко проявляється у формі внутрішнього діалогу із самим собою. Таке усамітнення виконує важливу функцію, сприяючи самопізнанню, особистісному розвитку та моделюванню різних життєвих ролей і ситуацій, які не завжди доступні у реальному досвіді. Водночас процес індивідуалізації має і зворотний бік: прагнучи захистити межі власного «Я» через усамітнення, після його досягнення особистість починає відчувати потребу подолати самотність. У цьому контексті шляхом виходу з такого стану виступає встановлення глибокого взаєморозуміння та емоційної підтримки з іншою людиною [9].

Самотність є складним і багатовимірним феноменом, який включає різні форми прояву, від вимушеної фізичної чи соціальної ізоляції до внутрішньої душевної та духовної відокремленості, а також свідомо обраного усамітнення та обмеження контактів [8].

Переживання самотності у студентському віці (17-23 роки) має різний ступінь вираженості, що дає підстави для виокремлення певних психологічних і поведінкових характеристик залежно від її рівня [18].

Особи з високим рівнем самотності зазвичай характеризуються невпевненістю у собі, залежністю від зовнішніх оцінок і обставин, низьким рівнем самоконтролю та униканням відповідальності [7]. Вони відчувають труднощі у встановленні соціальних контактів і часто бояться залишатися наодинці через негативне сприйняття цього стану. Для осіб із середнім рівнем

самотності характерне більш гнучке ставлення до неї, вони можуть сприймати її як у позитивному, так і в негативному контексті. Натомість люди з низьким рівнем переживання самотності вирізняються позитивним світосприйняттям, високим рівнем самоконтролю, соціальною активністю та здатністю конструктивно ставитися як до себе, так і до періодів усамітнення. Вони демонструють впевненість, задоволеність власним життям і готовність брати відповідальність за власні рішення та дії.

Отже, особливості психічного розвитку особистості в студентському віці свідчать про активний процес пошуку власної ідентичності, шляхів самореалізації та потреби в усамітненні як умові самопізнання і внутрішнього зростання. Хоча ці процеси можуть супроводжуватися виникненням самотності, за умови конструктивного ставлення вона здатна трансформуватися у ресурс особистісного розвитку та самовдосконалення [7].

Важливо також враховувати, що самотність у студентському віці часто зумовлюється не стільки реальною відсутністю соціальних контактів, скільки завищеними очікуваннями щодо ідеальних взаємин. Розбіжність між бажаним і фактичним рівнем соціальної взаємодії спричиняє відчуття незадоволеності та відчуження. Такий стан може мати широкий спектр наслідків – від незначного емоційного дискомфорту до серйозних психологічних порушень, впливаючи на фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості [4].

Так, вітчизняна дослідниця Н. Бочаріна підкреслює, що поряд із навчальною діяльністю встановлення та підтримка комунікативних зв’язків є однією з провідних сфер життєдіяльності молоді [3]. У разі виникнення труднощів у спілкуванні ускладнюється процес формування повноцінних міжособистісних контактів, порушується адекватне самосприйняття, з’являються внутрішня напруженість, емоційний дискомфорт і переживання самотності. Такі комунікативні бар’єри проявляються у послабленні або розриві соціальних зв’язків, суб’єктивному відчутті відчуженості,

незадоволеності взаєминами, їх формалізації та поверховості, а також у відсутності глибоких емоційних контактів.

У студентському віці самотність постає як одне з найпоширеніших і водночас найбільш складних соціально-психологічних явищ, що суттєво впливає на емоційну сферу, характер міжособистісних взаємодій і загальний процес особистісного розвитку [3].

Отже, студентський період (17-23 роки) є ключовим етапом становлення особистості, в межах якого активно формується ідентичність, система цінностей і соціальні зв'язки. Самотність у цей час виступає складним і багатовимірним феноменом, що виникає як унаслідок внутрішніх психологічних процесів (самопізнання, індивідуалізація, переоцінка себе), так і під впливом зовнішніх соціальних чинників (комунікативні труднощі, соціальний тиск, нестабільність середовища). Вона може мати як деструктивний вплив, спричиняючи емоційний дискомфорт і порушення взаємодії з іншими, так і конструктивний потенціал, виступаючи ресурсом саморозвитку та особистісного зростання. Важливо, що переживання самотності у юнацькому віці значною мірою визначається суб'єктивним сприйняттям якості соціальних зв'язків і розбіжністю між бажаними та реальними взаєминами.

Тобто, ефективне подолання самотності пов'язане з розвитком комунікативних навичок, формуванням адекватної самооцінки та налагодженням глибоких, емоційно значущих міжособистісних контактів.

Комунікативні навички виступають одним із ключових чинників соціальної компетентності студентської молоді та відіграють важливу роль у формуванні й переживанні самотності в юнацькому віці. У період навчання у закладі вищої освіти молода людина опиняється в новому соціальному середовищі, що вимагає активного встановлення міжособистісних зв'язків, налагодження взаємодії з викладачами, одногрупниками та адміністрацією. Саме здатність до ефективної комунікації, зокрема вміння слухати, чітко висловлювати власні думки, ініціювати діалог і підтримувати розмову –

значною мірою визначає успішність соціальної адаптації студента та рівень його включеності у студентську спільноту [11].

Недостатній розвиток комунікативних навичок може ускладнювати процес соціалізації, сприяти виникненню труднощів у встановленні близьких міжособистісних контактів і, як наслідок, посилювати відчуття ізольованості та самотності. Натомість сформована комунікативна компетентність полегшує інтеграцію в нове середовище, знижує рівень тривожності, сприяє формуванню дружніх взаємин і забезпечує емоційну підтримку, що є важливим чинником профілактики самотності серед студентської молоді. Крім того, розвинені комунікативні здібності забезпечують ефективну участь у групових формах навчання, сприяють розвитку навичок командної роботи, конструктивному розв'язанню конфліктів і загалом підвищують рівень соціальної активності студента. Такі студенти, як правило, демонструють вищу впевненість у собі, кращу емоційну стійкість і здатність долати труднощі адаптаційного періоду, що знижує ризик формування хронічної самотності [11].

Спілкування як соціально-психологічний процес є основою встановлення та підтримки міжособистісних взаємин і виступає необхідною умовою подолання самотності. Воно передбачає не лише обмін інформацією, а й взаємний вплив учасників взаємодії, обмін емоціями, досвідом і цінностями. У контексті студентського віку саме якість спілкування визначає глибину соціальних зв'язків і рівень суб'єктивного відчуття включеності у соціум [25].

Водночас ефективність комунікації може знижуватися через наявність комунікативних бар'єрів, які ускладнюють процес взаєморозуміння між людьми. Такі бар'єри можуть мати як соціальне походження (відмінності у культурному досвіді, мовленні, соціальному статусі), так і психологічне (сором'язливість, невпевненість у собі, низька самооцінка, страх відторгнення). У студентському віці подібні перешкоди набувають особливої значущості, оскільки саме в цей період формується система міжособистісних

відносин, і їх наявність може призводити до відчуження, труднощів у спілкуванні та посилення переживання самотності [2].

Комунікативні бар'єри, що виникають у процесі взаємодії, набувають особливої значущості у студентському середовищі, оскільки безпосередньо впливають на якість міжособистісних контактів і можуть виступати одним із чинників формування переживання самотності. У психологічній науці виокремлюють декілька типів таких бар'єрів, серед яких — фонетичні, семантичні, смислові, стилістичні та логічні, кожен із яких ускладнює ефективність комунікації на різних рівнях.

Фонетичні бар'єри пов'язані з особливостями мовлення – нечіткою дикцією, надмірно швидким або повільним темпом, неправильною артикуляцією чи невідповідною гучністю голосу. У студентському середовищі це може призводити до труднощів у сприйнятті навчальної інформації, непорозумінь під час обговорень і, як наслідок, до зниження впевненості у власних комунікативних можливостях, що сприяє відчуттю ізольованості [14].

Семантичні бар'єри виникають через різне розуміння значень слів і термінів, що особливо актуально в умовах освітнього процесу, де широко використовується професійна лексика. Нерозуміння змісту повідомлень або неоднозначність інтерпретації можуть створювати ситуації відчуження, коли студент не відчуває себе повноцінним учасником комунікації [14].

Смислові бар'єри зумовлені індивідуальними особливостями сприйняття інформації, які залежать від попереднього досвіду, емоційного стану та особистісних установок. У студентському віці, що характеризується підвищеною емоційною чутливістю, такі бар'єри можуть призводити до викривленого розуміння намірів інших, формування почуття неприйняття та посилення внутрішньої самотності [14].

Стилістичні бар'єри пов'язані з невідповідністю стилю мовлення ситуації спілкування. Наприклад, надмірна формалізованість або, навпаки, надто неформальний стиль можуть ускладнювати встановлення довірливих

стосунків, що є важливим для задоволення потреби студента в емоційній близькості [14].

Логічні бар'єри виникають у разі неструктурованого або суперечливого викладу думок, що ускладнює розуміння повідомлення та знижує ефективність взаємодії. Це може спричиняти уникнення комунікації та поступове звуження кола соціальних контактів [14].

Окрім зазначених, важливу роль відіграють соціально-культурні бар'єри, які зумовлені відмінностями у цінностях, нормах і культурних особливостях. У багатокультурному студентському середовищі вони можуть як збагачувати досвід взаємодії, так і створювати додаткові труднощі у взаєморозумінні.

Наявність комунікативних бар'єрів тісно пов'язана з індивідуально-психологічними чинниками, зокрема рівнем самооцінки, впевненості в собі та соціальної адаптованості. Сором'язливість, страх помилитися або бути неприйнятим можуть обмежувати комунікативну активність студентів, що, своєю чергою, підсилює відчуття соціальної ізольованості та самотності.

Водночас подолання комунікативних труднощів можливе за умови розвитку відповідних навичок: активного слухання, емпатії, гнучкості у спілкуванні, здатності адаптувати мовлення до ситуації та контролювати емоційні реакції. У контексті студентського віку це має особливе значення, оскільки сприяє не лише успішній адаптації до освітнього середовища, але й формуванню якісних міжособистісних зв'язків, що виступають важливим ресурсом у подоланні самотності [14].

Отже, труднощі у комунікації виступають одним із вагомих чинників зниження соціальної активності студентської молоді та безпосередньо пов'язані з переживанням самотності. Студенти, які відчувають невпевненість у спілкуванні або стикаються з комунікативними бар'єрами, зазвичай рідше беруть участь у позанавчальних заходах, що обмежує їхні можливості розширення соціальних контактів і набуття значущого соціального досвіду. У результаті формується звужене коло взаємодії, що може посилювати відчуття ізольованості та соціального відчуження.

Як наслідок, у таких студентів нерідко виникає негативне ставлення до навчання загалом. Відсутність емоційної підтримки з боку одногрупників і викладачів у поєднанні з труднощами у спілкуванні знижує інтерес до освітнього процесу та може призводити до відчуження від університетського середовища, що є одним із проявів соціальної самотності.

У цьому контексті дослідження Н. О. Майданник підкреслює значення комунікативних навичок у процесі адаптації студентів до змішаного навчання. Автор наголошує, що здатність до активної взаємодії сприяє не лише ефективнішому засвоєнню навчального матеріалу, а й зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у новому соціально-освітньому середовищі. Це, своєю чергою, зменшує ризики формування почуття самотності [22].

Використання методів соціометрії та референтометрії у дослідженнях адаптації студентів також демонструє, що розвинені комунікативні навички є основою формування стійких міжособистісних зв’язків у студентській групі. За даними Ю. В. Сербіна, такі навички сприяють швидшій інтеграції в академічне середовище та знижують імовірність соціальної ізоляції, що є важливим чинником профілактики самотності [33].

У дослідженнях Ю. М. Полулященка комунікативні здібності розглядаються як ключовий ресурс адаптації, зокрема у контексті командної взаємодії. Студенти, які володіють ефективними навичками спілкування, легше встановлюють контакти, відчувають більшу включеність у колектив і демонструють кращі академічні результати, що позитивно впливає на їхнє емоційне самопочуття [30].

Важливість комунікації підкреслюється і в роботах С. А. Молчанової, де бібліотека розглядається як середовище не лише інформаційної, а й психологічної підтримки. Саме через комунікативну взаємодію студенти отримують доступ до ресурсів і водночас долають почуття ізольованості, що сприяє їхній соціальній інтеграції [24].

Дослідження О. Глівінської та Н. М. Мирончук акцентують увагу на тому, що відкритість у спілкуванні та здатність до кооперації є ключовими умовами успішної адаптації першокурсників. Через взаємодію з викладачами та одногрупниками студенти отримують необхідну підтримку, що зменшує рівень тривожності та сприяє подоланню відчуття самотності [5].

Подібну позицію висловлює О. В. Шарапова, зазначаючи, що активна комунікативна позиція студентів сприяє не лише кращому засвоєнню навчального матеріалу, а й ефективнішій психологічній адаптації. Водночас недостатній рівень розвитку комунікативних навичок може призводити до зниження адаптивності та посилення переживання соціальної ізольованості [40].

У контексті професійного становлення В. Ю. Лєсовий і В. А. Петрук підкреслюють, що комунікативна компетентність є важливою не лише для навчання, а й для майбутньої професійної діяльності. Невміння ефективно взаємодіяти з іншими може обмежувати кар'єрні можливості, знижувати адаптивність до нових соціальних умов і, відповідно, сприяти формуванню стійкого почуття самотності вже у дорослому житті [19].

Таким чином, недостатній рівень розвитку комунікативних навичок не лише ускладнює процес навчання та соціальної адаптації студентів, а й виступає важливим чинником формування та поглиблення переживання самотності. Водночас розвиток цих навичок, створення підтримувального освітнього середовища та активне залучення студентів до соціальної взаємодії можуть значно знизити ризики ізоляції та сприяти їхньому гармонійному особистісному розвитку.

Підсумовуючи вищесказане, важливо зазначити, що студентський вік є критичним періодом формування особистості, у межах якого самотність виступає складним і багатовимірним феноменом. Вона зумовлюється як внутрішніми психологічними процесами (пошук ідентичності, самопізнання), так і зовнішніми чинниками, зокрема комунікативними труднощами та соціальним середовищем. Комунікативні бар'єри суттєво ускладнюють

встановлення міжособистісних зв'язків, знижують соціальну активність і можуть посилювати відчуття ізольованості. Водночас розвинені комунікативні навички сприяють успішній адаптації, формуванню емоційно значущих контактів і зниженню рівня самотності. Таким чином, ефективна комунікація виступає ключовим ресурсом подолання самотності та забезпечення гармонійного особистісного розвитку студентської молоді.

Висновки до першого розділу

1. Теоретичний аналіз проблеми самотності у студентському віці (17-23 роки), дає підстави розуміти це явище як складний, багатовимірний і динамічний соціально-психологічний феномен, що не має єдиного універсального трактування в сучасній науці та зумовлюється взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних, когнітивних і екзистенційних чинників. Самотність відображає як особливості внутрішнього світу особистості, так і специфіку її взаємодії із соціальним середовищем, проявляючись через суб'єктивне переживання відокремленості, дефіциту значущих зв'язків або невідповідності між бажаними та реальними взаєминами. Структурно самотність функціонує як цілісна система, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційно-вольовий компоненти, взаємодія яких визначає індивідуальний характер її переживання та поведінкові стратегії особистості.

2. Різноманіття наукових підходів до вивчення самотності (психоаналітичний; неофрейдистський, екзистенційний, феноменологічний, соціально-психологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний) засвідчує, що її природа може пояснюватися як наслідок раннього досвіду, внутрішніх конфліктів і особистісних рис, так і результат порушення соціальних зв'язків, дефіциту інтимності чи розбіжності між очікуваннями та реальністю. Водночас самотність виконує не лише деструктивну, а й адаптаційну, регулятивну та особистісно-розвивальну функції, виступаючи потенційним ресурсом самопізнання та самореалізації.

3. Особливої значущості проблема самотності набуває у студентському (юнацькому) віці, який є критичним етапом формування ідентичності, системи цінностей і міжособистісних відносин. У цей період самотність виникає як унаслідок внутрішніх процесів самопізнання, індивідуалізації та переоцінки себе, так і під впливом зовнішніх соціальних чинників, зокрема труднощів комунікації, соціального тиску та нестабільності середовища. Її переживання значною мірою визначається суб'єктивною оцінкою якості соціальних зв'язків і розбіжністю між очікуваними та реальними взаєминами.

4. Самотність у студентському віці є суперечливим явищем, що може виступати як чинником психологічної дезадаптації та емоційного дискомфорту, так і важливим ресурсом особистісного розвитку. Комунікація є базовим механізмом соціальної адаптації студентів, оскільки через взаємодію формується відчуття належності до колективу та набувається досвід співпраці. Рівень адаптованості залежить від комунікативних навичок, тоді як їх недостатність і бар'єри можуть призводити до ізольованості. Ефективне подолання її негативних проявів пов'язане з розвитком самосвідомості, адекватної самооцінки, комунікативних навичок і здатності до побудови глибоких, емоційно значущих міжособистісних зв'язків.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження самотності серед студентів

Проведення теоретичного дослідження основних аспектів особливостей самотності як психологічної проблеми серед студентської молоді, демонструє важливість емпіричної складової дослідження даного питання. Емпіричного дослідження самотності серед студентів, надасть нам можливість виявити наскільки проблема самотності є актуальною серед сучасної студентської молоді, та наскільки вона корелює з іншими психологічними факторами.

Відповідно, вибірка даного дослідження складається серед осіб віком від 17 до 23 років, які на час опитування є студентами ЗВО Запорізького національного університету спеціальності 053 «Психологія». Загальна кількість респондентів становить – 56 осіб.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн опитування, під час якого було використано спеціальні методи психологічного діагностування. Технічною основою емпіричного дослідження стала Google-форма. Дослідження проводилось протягом серпня-вересня 2025 року.

Підбір методик психологічного діагностування здійснювався на засадах мети комплексно дослідити самотність як психологічну проблему студентського віку. Відповідно до теоретичних засад дослідження, та мети дослідження, нами було обрано такі методики як:

1. Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) в адаптації Т. М. Титаренко;
2. Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg’s Self-Esteem Scale) в адаптації С.В. Ковальова.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями, як:

– Надійність – обрана методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується;

– Валідність – характеристика, що свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;

– Однозначність;

– Точність.

Детально розглянемо характеристику методів дослідження, які були використані в ході емпіричного дослідження.

1. З метою визначення суб'єктивного переживання самотності нами була використана методика UCLA Loneliness Scale, оскільки вона є однією з найбільш поширених, валідних і надійних психодіагностичних шкал для вимірювання суб'єктивного переживання самотності. Необхідність застосування даної методики обумовлюється тим, що саме студентський вік характеризується значними змінами у соціальному середовищі, трансформацією системи міжособистісних відносин, адаптацією до нових умов навчання, професійного самовизначення та формування особистісної ідентичності. У цей період молоді люди нерідко стикаються з емоційною нестабільністю, труднощами соціальної адаптації, переживанням відчуження та дефіцитом психологічної підтримки, що може сприяти виникненню або посиленню почуття самотності.

Методика UCLA Loneliness Scale була розроблена дослідниками Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі та широко застосовується у сучасних психологічних, соціологічних і психолого-педагогічних дослідженнях. Основною перевагою шкали є її спрямованість не лише на визначення факту соціальної ізоляції, а передусім на дослідження емоційного переживання нестачі міжособистісної близькості, підтримки та соціальної включеності особистості.

Використання шкали UCLA дозволяє кількісно оцінити рівень суб'єктивного переживання самотності у студентів, виявити ступінь їхньої соціально-психологічної ізольованості, а також встановити взаємозв'язок між самотністю та іншими психологічними показниками, зокрема тривожністю, самооцінкою, соціальною адаптацією та емоційним благополуччям.

Крім того, застосування даної методики забезпечує можливість отримання стандартизованих і статистично достовірних результатів, що є важливим для проведення емпіричного дослідження. Шкала UCLA активно використовується саме у дослідженнях молодіжного та студентського середовища, що дозволяє порівнювати результати конкретного дослідження з даними інших наукових праць. Високі показники внутрішньої узгодженості та надійності методики підтверджують її ефективність для дослідження феномену самотності. Дослідження показали високий рівень надійності шкали, а також її значну валідність при вимірюванні суб'єктивного переживання самотності [53].

Методика UCLA Loneliness Scale складається з 20 тверджень, які спрямовані на визначення рівня емоційної та соціальної самотності особистості. Опитувані мають оцінити частоту переживання певних станів та ситуацій, пов'язаних із міжособистісними стосунками та відчуттям соціальної включеності. Відповіді надаються за чотирибальною шкалою частотності, де респондент обирає один із варіантів: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». Частина тверджень має пряме оцінювання, а частина — зворотне, що дозволяє мінімізувати ефект соціальної бажаності та підвищити об'єктивність результатів [43].

Зміст тверджень методики охоплює різні аспекти переживання самотності: *відчуття ізольованості, нестачі близьких взаємин, труднощів у встановленні соціальних контактів, переживання покинутості, нерозуміння з боку оточення та емоційного відчуження*. При цьому шкала не обмежується лише фактом фізичної самотності, а дозволяє визначити саме суб'єктивне психологічне переживання браку емоційної близькості та

соціальної підтримки. Це особливо важливо у дослідженні студентської молоді, оскільки навіть за наявності широкого кола соціальних контактів студенти можуть переживати внутрішню самотність, емоційну ізоляцію та труднощі саморозкриття [53].

Після проходження методики здійснюється підрахунок загального показника самотності шляхом сумування отриманих балів. Чим вищий сумарний показник, тим вищим є рівень переживання самотності у респондента. Отримані результати дозволяють визначити низький, середній або високий рівень самотності, а також провести подальший психологічний аналіз особливостей емоційного стану студентів. Методика є зручною у використанні, не потребує значних часових витрат та може застосовуватись як індивідуально, так і у груповому форматі.

Таким чином, застосування шкали UCLA у дослідженні самотності студентської молоді є доцільним та необхідним, оскільки дана методика дозволяє комплексно дослідити суб'єктивне переживання самотності, отримати науково обґрунтовані емпіричні дані та забезпечити високий рівень достовірності результатів психологічного дослідження.

2. У контексті дослідження проблеми самотності, на наш погляд, доцільним є використання й Шкали самоповаги Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), яка дозволяє комплексно дослідити психологічні особливості особистості студентів та встановити взаємозв'язок між переживанням самотності й рівнем самоповаги. Використання даної методики як доповнення до шкали UCLA є науково обґрунтованим, оскільки сучасні психологічні дослідження підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем самооцінки особистості та схильністю до переживання самотності, соціальної ізоляції, невпевненості у міжособистісних взаєминах і труднощів соціальної адаптації.

Необхідність застосування Шкали самоповаги Розенберга у дослідженні студентської молоді пояснюється тим, що період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом формування особистісної

ідентичності, системи цінностей, соціальних ролей та самосприйняття. Саме у студентському віці особистість активно оцінює власні можливості, соціальний статус, успішність міжособистісної взаємодії та власну значущість у соціальному середовищі. Низький рівень самоповаги може сприяти виникненню невпевненості, тривожності, емоційної замкненості та труднощів у встановленні близьких соціальних контактів, що, у свою чергу, підвищує ризик переживання самотності. Тому використання шкали Розенберга у поєднанні зі Шкалою самотності UCLA дозволяє більш комплексно дослідити психологічний стан студентської молоді та визначити, яким чином самооцінка впливає на інтенсивність переживання самотності.

Шкала самоповаги Розенберга є однією з найбільш поширених та класичних методик дослідження самооцінки особистості у світовій психологічній практиці. Методика була розроблена американським соціологом та психологом Morris Rosenberg у 1965 році та до сьогодні активно використовується у психологічних, соціологічних і психолого-педагогічних дослідженнях. Основною метою методики є визначення загального рівня самоповаги особистості, тобто емоційно-ціннісного ставлення людини до самої себе, власних якостей, можливостей та значущості [42].

Методика складається з 10 тверджень, які відображають позитивне або негативне ставлення людини до себе. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою: «повністю згоден», «згоден», «не згоден», «повністю не згоден». Частина тверджень має позитивне формулювання, а частина — негативне, що дозволяє зменшити вплив соціально бажаних відповідей та підвищити об’єктивність результатів дослідження [37].

Зміст тверджень методики спрямований на виявлення рівня впевненості особистості у власній цінності, здатності до самоприйняття, задоволеності собою та відчуття особистісної значущості. Шкала дозволяє визначити як позитивне самоставлення, так і прояви внутрішньої невпевненості,

самознецінення чи психологічної вразливості. У контексті дослідження самотності студентської молоді це має особливе значення, оскільки низький рівень самоповаги часто супроводжується труднощами міжособистісної взаємодії, страхом відторгнення, уникненням соціальних контактів та переживанням емоційної ізоляції [42].

Після проведення опитування здійснюється підрахунок загального показника самоповаги шляхом сумування балів за всіма твердженнями з урахуванням прямого та зворотного оцінювання. Отримані результати дозволяють визначити низький, середній або високий рівень самоповаги респондента. Високі показники свідчать про позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та психологічну стійкість, тоді як низькі можуть вказувати на внутрішню невпевненість, емоційну нестабільність та підвищену схильність до переживання самотності [42].

Важливою перевагою Шкали самоповаги Розенберга є її висока надійність, валідність та простота застосування. Методика не потребує значних часових витрат, легко адаптується до різних вікових категорій та забезпечує можливість отримання стандартизованих результатів. Її використання у поєднанні зі Шкалою самотності UCLA дозволяє не лише визначити рівень переживання самотності у студентів, а й виявити психологічні чинники, що можуть впливати на її формування та інтенсивність.

Таким чином, на наш погляд, застосування Шкали самоповаги Розенберга як доповнення до Шкали самотності UCLA є доцільним та необхідним у дослідженні психологічних особливостей студентської молоді. Шкала самотності UCLA забезпечує можливість виявлення суб’єктивного переживання соціальної та емоційної ізоляції, визначення ступеня дефіциту міжособистісних контактів і психологічної близькості. В свою чергу, Шкала самоповаги Розенберга дозволяє оцінити особливості ставлення особистості до самої себе, рівень впевненості у власній значущості, самоприйняття та психологічної стійкості. Комплексне використання цих методик дозволяє

глибше дослідити взаємозв'язок між рівнем самоповаги та переживанням самотності, забезпечити більш повне розуміння психологічного стану студентів і підвищити наукову достовірність емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження з теми «Самотність як психологічна проблема студентського віку», проводилось серед осіб віком від 17 до 23 років, які наразі є студентами ЗВО. Опитування тривало в період з 30.04.2026 р. по 05.05.2026 р. В дослідженні взяло участь 56 осіб, серед яких 64,3% (36 осіб) жінок, та 35,7% (20 осіб) чоловіків, що відображено на рисунку 2.1.

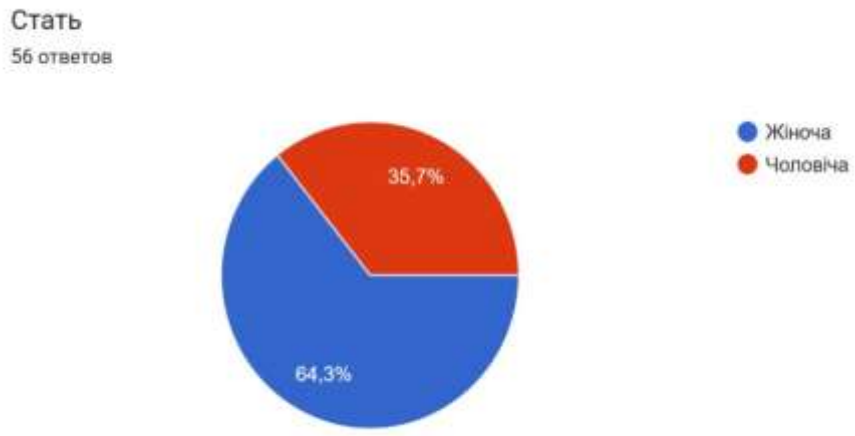


Рисунок 2.1 – Гендерне співвідношення учасників дослідження

З метою дослідження особливостей переживання самотності студентською молоддю було проведено емпіричне дослідження із використанням Шкали самотності UCLA. У дослідженні взяли участь 56 студентів віком від 17 до 23 років. Обрана вікова категорія є особливо значущою для вивчення феномену самотності, оскільки саме у період пізньої юності та ранньої дорослості особистість проходить важливий етап соціального, емоційного та професійного становлення. Студенти стикаються зі значними змінами у системі міжособистісних відносин, адаптацією до

нового соціального середовища, формуванням власної ідентичності, професійного самовизначення та потребою у встановленні емоційно значущих соціальних зв'язків. Усе це робить студентську молодь особливо вразливою до переживання самотності.

Результати дослідження дозволили встановити різний рівень вираженості самотності серед респондентів. Отримані дані наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. – Результати дослідження по Шкали самотності

Рівень самотності	Кількість осіб	Відсоток
Низький рівень (20-34 бали)	10 осіб	17,9%
Помірний рівень (35-49 балів)	26 осіб	46,4%
Високий рівень (50-64 бали)	15 осіб	26,8%
Дуже високий рівень (65-80 балів)	5 осіб	8,9%

Отримані результати візуально представлені на рис. 2.1.

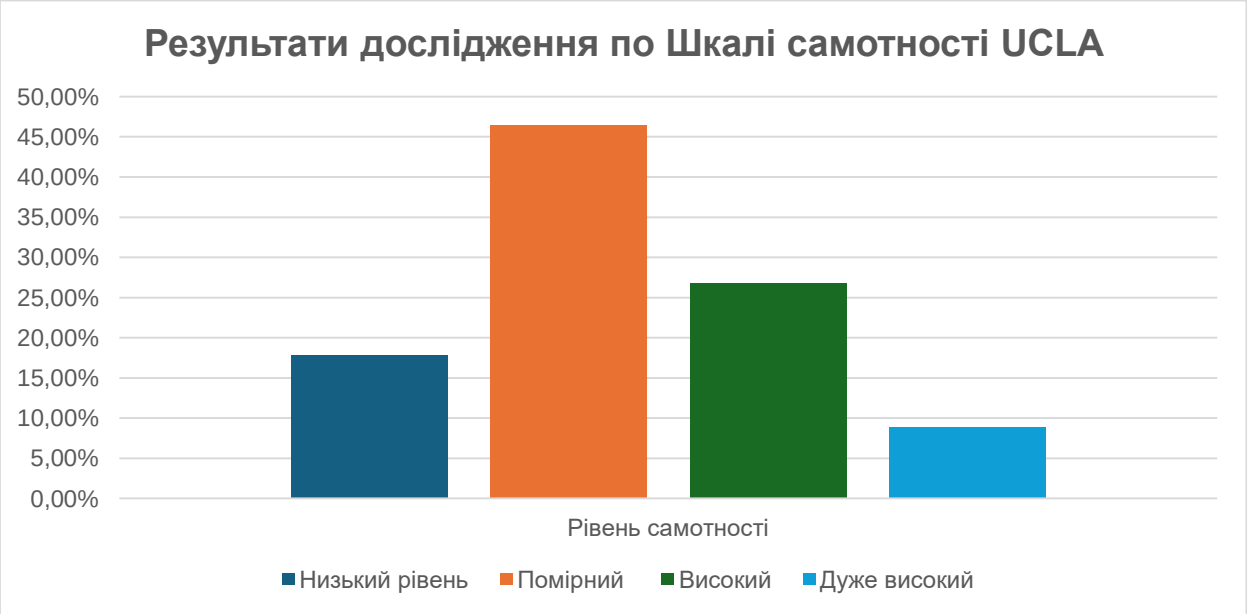


Рисунок 2.2 – Рівень відчуття самотності у студентів

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що домінуючим серед опитаних студентів є помірний рівень самотності, який було виявлено у 26 осіб, що становить 46,4% від загальної кількості респондентів. Такий результат свідчить про те, що майже половина студентської молоді періодично переживає почуття емоційної віддаленості, нестачі психологічної підтримки або недостатнього рівня близьких міжособистісних контактів. Водночас помірний рівень самотності не обов'язково свідчить про критичний психологічний стан особистості. У студентському віці певний рівень самотності може бути пов'язаний із природними процесами особистісного розвитку, формуванням самосвідомості та переосмисленням власного місця у системі соціальних взаємин.

Крім того, студентський період часто супроводжується зміною звичного соціального оточення, переїздом до іншого міста, розривом усталених соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нового навчального середовища. Для багатьох молодих людей це стає джерелом емоційної напруги та внутрішнього дискомфорту. Саме тому помірний рівень самотності серед студентської молоді можна розглядати як наслідок процесу соціальнопсихологічної адаптації до нових життєвих умов.

Водночас значну увагу привертає той факт, що високий рівень самотності було виявлено у 15 студентів, що становить 26,8% вибірки. Це свідчить про те, що більше чверті опитаних мають виражене переживання емоційної та соціальної ізоляції. Для таких студентів можуть бути характерними труднощі у встановленні довірливих міжособистісних взаємин, відчуття нерозуміння з боку оточення, емоційна замкненість, знижена соціальна активність та незадоволеність власними соціальними контактами.

Високий рівень самотності може також супроводжуватися зниженням психологічного благополуччя, погіршенням емоційного стану, розвитком тривожності, невпевненості у собі та труднощами соціальної адаптації. У студентському середовищі такі прояви можуть негативно впливати не лише на міжособистісну взаємодію, а й на навчальну мотивацію, академічну

успішність та загальний рівень соціальної активності особистості. Студенти, які переживають високий рівень самотності, можуть уникати активної участі у колективній діяльності, відчувати труднощі у комунікації та мати нижчий рівень психологічної стійкості до стресових ситуацій.

Особливо тривожним є показник дуже високого рівня самотності, який було виявлено у 5 студентів (8,9%). Хоча дана категорія є найменш чисельною, саме вона свідчить про наявність групи молоді із глибоким переживанням психологічної ізоляції та емоційного відчуження. Дуже високий рівень самотності може бути пов’язаний із тривалим дефіцитом емоційно значущих взаємин, труднощами соціальної інтеграції, внутрішньою невпевненістю та відчуттям власної непотрібності або нерозуміння з боку інших.

Такі результати можуть вказувати на ризик формування більш серйозних психологічних труднощів, зокрема розвитку тривожних та депресивних станів, емоційного виснаження, соціальної дезадаптації та зниження самооцінки. В окремих випадках тривале переживання самотності може сприяти формуванню стійкого відчуття соціального відторгнення та психологічної ізоляції. Саме тому дана категорія студентів потребує особливої уваги з боку психологічної служби закладу освіти та створення умов для покращення соціальної інтеграції молоді.

Низький рівень самотності було зафіксовано лише у 10 студентів, що становить 17,9% вибірки. Це свідчить про те, що відносно невелика частина опитаних має достатньо сформовану систему соціальних зв’язків, відчуває емоційну підтримку та психологічний комфорт у міжособистісній взаємодії. Такі студенти, як правило, характеризуються кращими адаптаційними можливостями, вищим рівнем соціальної активності, більшою впевненістю у собі та здатністю до встановлення емоційно значущих контактів.

Загальний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок про значну поширеність переживання самотності серед студентської молоді. Особливо важливим є те, що 35,7% респондентів мають високий або дуже

високий рівень самотності, що свідчить про серйозність даної психологічної проблеми у студентському середовищі. Такий показник демонструє, що проблема самотності не є поодиноким явищем, а виступає одним із суттєвих чинників психологічного неблагополуччя молоді.

Отримані результати підтверджують актуальність дослідження феномену самотності у студентському віці та свідчать про необхідність посилення психологічної підтримки студентів. Особливої уваги потребує розвиток програм психологічного супроводу, спрямованих на формування комунікативних навичок, підвищення рівня соціальної адаптації, розвитку емоційної стійкості та створення сприятливого психологічного клімату у студентському середовищі. Важливим також є впровадження профілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня емоційної ізоляції та покращення міжособистісної взаємодії серед молоді.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що проблема самотності є актуальною для значної частини студентської молоді та потребує подальшого наукового вивчення й практичного психологічного супроводу.

У межах дослідження теми «Самотність як психологічна проблема студентської молоді» поряд із Шкалою самотності UCLA було використано Шкалу самоповаги Розенберга. Застосування даної методики обумовлене необхідністю комплексного дослідження психологічних чинників, які можуть впливати на формування та інтенсивність переживання самотності у студентської молоді. Одним із таких чинників є рівень самоповаги особистості, оскільки саме особливості самоставлення, впевненості у собі та самоприйняття значною мірою впливають на характер міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації та здатності до формування емоційно значущих соціальних зв’язків.

У психологічній науці самоповага розглядається як важливий компонент структури особистості, що визначає рівень психологічного благополуччя, соціальної активності та емоційної стійкості людини. Низький

рівень самоповаги може сприяти розвитку невпевненості, внутрішньої замкненості, страху негативної оцінки з боку оточення та труднощів у встановленні близьких міжособистісних контактів. У свою чергу, це може посилювати переживання самотності та емоційної ізоляції. Саме тому використання Шкали самоповаги Розенберга у поєднанні зі Шкалою самотності UCLA дозволяє більш глибоко дослідити психологічні особливості студентської молоді та встановити можливий взаємозв'язок між рівнем самоповаги та переживанням самотності.

Аналіз результатів показав, що переважна більшість опитаних студентів – 41 особа (73,2%) – має середній рівень самоповаги. Такий показник свідчить про відносно стабільне, проте не повністю сформоване позитивне ставлення до себе. Для студентського віку це є цілком закономірним, оскільки саме у цей період особистість перебуває на етапі активного особистісного та соціального становлення, формування професійної ідентичності, життєвих орієнтирів та системи самооцінювання.

Отримані результати за Шкалою самоповаги Розенберга наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. – Результати дослідження по Шкалі самоповаги Розенберга

Рівень самоповаги	Кількість осіб	Відсоток
Низький рівень (10-20 балів)	4 особи	7,1%
Середній рівень (21-30 балів)	41 особа	73,2%
Високий рівень (31-40 балів)	11 осіб	19,7%

Отримані результати дослідження по Шкалі самоповаги Розенберга візуально представлені на рис. 2.3.



Рисунок 2.3 – Рівень самоповаги опитаних студентів

Студентська молодь часто переживає труднощі адаптації до нових умов життя, навчального навантаження, зміни соціального оточення та необхідності самостійного прийняття рішень. Усе це може впливати на рівень впевненості у собі та стабільність самоставлення. Середній рівень самоповаги свідчить про те, що більшість студентів загалом позитивно оцінює себе, однак їхня самооцінка значною мірою залежить від зовнішніх факторів: успішності у навчанні, підтримки оточення, соціального схвалення та міжособистісних взаємин.

У контексті дослідження самотності це має важливе значення, оскільки нестабільність самоповаги може впливати на особливості соціальної взаємодії студентів. Особи із недостатньо сформованим позитивним самоставленням можуть бути більш чутливими до критики, переживати невпевненість у процесі комунікації та відчувати труднощі у встановленні емоційно близьких контактів. У результаті це може сприяти виникненню відчуття соціальної віддаленості та внутрішньої самотності навіть за наявності широкого кола соціальних контактів.

Високий рівень самоповаги було виявлено у 11 студентів, що становить 19,7% вибірки. Такі результати свідчать про наявність у частини

респондентів достатньо сформованого позитивного самоставлення, впевненості у власних можливостях та психологічної стійкості. Студенти із високим рівнем самоповаги зазвичай легше адаптуються до нових соціальних умов, більш активно встановлюють міжособистісні контакти, демонструють вищий рівень соціальної активності та менш схильні до переживання емоційної ізоляції.

Висока самоповага також сприяє формуванню внутрішнього відчуття цінності власної особистості, розвитку навичок ефективної комунікації та більшій емоційній стійкості до стресових ситуацій. Саме тому студенти із високим рівнем самоповаги, як правило, мають менший ризик розвитку глибокого переживання самотності та соціальної відчуженості.

Водночас низький рівень самоповаги було виявлено у 4 студентів (7,1%). Незважаючи на відносно невелику кількість таких респондентів, дана категорія потребує особливої уваги у контексті дослідження проблеми самотності. Низький рівень самоповаги може свідчити про внутрішню невпевненість, емоційну вразливість, схильність до самокритики та труднощі самоприйняття. Такі студенти можуть відчувати страх негативної оцінки, уникати активної соціальної взаємодії, мати труднощі у встановленні довірливих стосунків та переживати підвищене відчуття соціальної ізоляції.

Крім того, низька самоповага часто супроводжується зниженим рівнем психологічної стійкості та підвищеною чутливістю до соціальних невдач, що може посилювати переживання самотності. У деяких випадках це створює замкнене коло: переживання самотності негативно впливає на самоставлення особистості, а низька самоповага, у свою чергу, ускладнює процес соціальної інтеграції та встановлення близьких міжособистісних взаємин.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що рівень самоповаги є важливим психологічним чинником, який безпосередньо пов’язаний із переживанням самотності у студентської молоді. Хоча більшість респондентів має середній рівень самоповаги, значна частина студентів не характеризується достатньо високим рівнем впевненості у собі та стабільного

позитивного самоставлення, що може впливати на їхню соціальну адаптацію та емоційне благополуччя.

Для з'ясування взаємозв'язку між відчуттям самотності та рівнем самоповаги, отриманні данні за рівнями було систематизовано у порівняльну таблицю 2.3, у відсотковому еквіваленті від кількості осіб за рівнем самотності.

Таблиця 2.3. – Співвідношення рівня відчуття самотності з рівнем самоповаги

Рівень відчуття самотності	**Рівень самоповаги (у %)**		
	Низький	**середній**	**високий**
Низький	10%	50%	40%
Помірний	3,85%	73,08%	23,08%
високий /дуже високий	5%	90%	5%

Отримані результати демонструють наявність взаємозв'язку між рівнем переживання самотності та рівнем самооцінки студентської молоді. Для респондентів із низьким рівнем самотності більш характерними є середній та високий рівні самооцінки. У групі з помірним рівнем самотності переважає середній рівень самооцінки. Водночас серед осіб із високим рівнем самотності домінує середня самооцінка, а високий рівень самооцінки зустрічається значно рідше. Це свідчить про те, що зростання переживання самотності може супроводжуватися зниженням позитивного самосприйняття та впевненості в собі.

Таким чином, використання Шкали самоповаги Розенберга у межах дослідження самотності студентської молоді дозволило не лише оцінити особливості самоставлення респондентів, а й глибше дослідити психологічні чинники, що можуть впливати на формування переживання самотності. Комплексне використання даної методики разом зі Шкалою самотності UCLA забезпечує більш повне розуміння психологічного стану студентської молоді та підвищує наукову цінність проведеного дослідження.

Таким чином, отримані результати свідчать про тісний психологічний взаємозв’язок між самоповагою та переживанням самотності, що має важливе значення для розуміння механізмів формування емоційного стану студентської молоді. Самоповага виступає як один із ключових захисних чинників, що знижує ризик розвитку вираженої самотності та сприяє кращій соціальній адаптації.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження та подолання переживання самотності студентською молоддю

На основі теоретичного аналізу проблеми самотності та результатів емпіричного дослідження, проведеного серед студентів віком 17–23 років, встановлено, що переживання самотності у студентському середовищі має виражений поширений характер: майже половина респондентів демонструє помірний рівень самотності, а понад третина – високий і дуже високий рівень. Паралельно з цим більшість студентів характеризується середнім рівнем самоповаги, що вказує на відносну психологічну нестабільність самоставлення та вразливість до впливу соціальних факторів. Виявлена тенденція до взаємозв’язку між рівнем самотності та особливостями самоставлення дозволяє зробити висновок, що дана проблема є не лише соціальною, а й глибоко психологічною, а отже потребує комплексного психолого-педагогічного впливу [2; 4; 6; 8].

З огляду на це, профілактика та подолання переживання самотності повинні реалізовуватися на кількох взаємопов’язаних рівнях: *індивідуальному, міжособистісному та організаційно-освітньому*, оскільки лише системний підхід дозволяє впливати як на внутрішні психологічні механізми формування самотності, так і на зовнішні соціальні умови її виникнення.

У межах індивідуальної роботи ключовим напрямом є розвиток самосвідомості та формування більш стабільного й позитивного

самоставлення. Оскільки результати дослідження показали, що студенти з вищим рівнем самотності часто мають менш сприятливі показники психологічної впевненості, особливого значення набуває робота з внутрішніми установками особистості [20].

Передусім доцільним є використання індивідуального психологічного консультування, спрямованого на усвідомлення причин емоційного стану, аналіз життєвих труднощів та формування конструктивних способів їх подолання. Важливим інструментом є розвиток рефлексивних навичок – здатності аналізувати власні емоції, поведінку та міжособистісні реакції. Для цього можуть використовуватися щоденники самоспостереження, письмові рефлексивні вправи, методи самооцінювання власних соціальних взаємодій.

Окрему увагу слід приділяти корекції негативних когнітивних установок, які часто супроводжують високий рівень самотності (наприклад: «я нецікавий для інших», «мене не приймають», «я завжди залишаюсь наодинці»). Використання елементів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє змінювати деструктивні переконання, формувати більш реалістичне сприйняття себе та соціального середовища [8].

Важливим компонентом є також розвиток емоційної регуляції та психологічної стійкості, оскільки самотність часто супроводжується підвищеною чутливістю до оцінки оточення, емоційною вразливістю та труднощами подолання стресу. Тренування навичок самопідтримки, самоприйняття та внутрішньої стабільності дозволяє зменшити інтенсивність негативних переживань.

Оскільки самотність безпосередньо пов’язана з якістю міжособистісних взаємин, одним із ключових напрямів є розвиток комунікативної компетентності студентів. Результати дослідження свідчать, що значна частина студентів має помірний і високий рівень самотності, що може вказувати на труднощі соціальної інтеграції та недостатній розвиток навичок ефективного спілкування [17].

У цьому контексті доцільним є проведення тренінгів розвитку комунікативних навичок, які включають формування вміння активного слухання, емпатії, конструктивного вираження власних думок і почуттів, а також розвиток асертивної поведінки. Окрему увагу слід приділяти подоланню соціальної тривожності, яка часто є супутнім чинником самотності та проявляється у страху оцінювання, невпевненості у спілкуванні та уникненні соціальних контактів.

Ефективним є використання рольових ігор та моделювання життєвих ситуацій, що дозволяє студентам безпечним способом відпрацьовувати комунікативні стратегії та формувати впевненість у соціальній взаємодії.

З огляду на те, що студентський період передбачає активну взаємодію в колективі, важливим напрямом є підвищення рівня групової згуртованості та соціальної включеності. Саме недостатня інтеграція у студентське середовище часто виступає одним із чинників переживання самотності.

Доцільним є впровадження групових тренінгів згуртування, спрямованих на формування довіри, взаєморозуміння та позитивної взаємодії між студентами. Важливу роль відіграє організація спільної діяльності — проєктної роботи, групових завдань, навчальних дискусій, що сприяє розвитку відчуття приналежності до колективу.

Окремо ефективними є групи психологічної підтримки, у межах яких студенти можуть відкрито обговорювати свої переживання, обмінюватися досвідом та отримувати емоційну підтримку. Це сприяє зниженню відчуття ізольованості та формуванню відчуття «я не один у своїх труднощах».

Важливим компонентом профілактики самотності є створення сприятливого соціально-психологічного середовища у закладі вищої освіти. Психологічна служба закладу повинна забезпечувати системну діагностику емоційного стану студентів, своєчасне виявлення груп ризику та надання індивідуальної і групової психологічної допомоги.

Особливої уваги потребують адаптаційні програми для студентів першого курсу, оскільки саме період входження у нове соціальне середовище

є найбільш уразливим щодо виникнення самотності. Такі програми можуть включати наставництво з боку старших студентів, тренінги адаптації, інтеграційні заходи та ознайомлення з соціальною структурою університету.

Крім того, важливо підтримувати розвиток студентського самоврядування та ініціатив, які сприяють активній участі молоді у житті закладу. Неформальні заходи, культурні та освітні події, волонтерські проєкти створюють додаткові можливості для соціальної взаємодії та формування стійких міжособистісних зв'язків.

Висновки до другого розділу

Метою емпіричного етапу дослідження стало визначення особливостей переживання самотності студенською молоддю. Отримані результати психологічної діагностики дозволяють зробити такі висновки:

1. Більшість студентів мають помірний (46,4%) та високий/дуже високий рівні самотності (35,7%), тоді як низький рівень характерний лише для 17,9% респондентів. Це вказує на достатньо поширене переживання самотності у студентському середовищі, що може бути пов'язано з процесами соціальної адаптації, зміною оточення та формуванням нових міжособистісних зв'язків. Встановлено, що у студентів переважає середній рівень самоповаги (73,2%), тоді як високий рівень мають 19,7% респондентів, а низький – 7,1%. Це свідчить про загалом адекватне, але недостатньо стабільне самоставлення у більшості респондентів.

2. На основі отриманих результатів сформовано психолого-педагогічні рекомендації, які передбачають роботу на трьох рівнях: індивідуальному (розвиток самосвідомості та емоційної стійкості), міжособистісному (формування комунікативних навичок і зниження соціальної тривожності) та організаційному (створення сприятливого соціально-психологічного середовища та розвиток адаптаційних програм).

Отже, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми самотності у студентської молоді та необхідність комплексного психологопедагогічного підходу до її профілактики й подолання, спрямованого на підвищення психологічного благополуччя та соціальної адаптації студентів.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне і емпіричне дослідження самотності як психологічної проблеми студентського віку. Це виявилося у з'ясуванні сутності феномену самотності, а також визначені психологічних особливостей переживання самотності в студентському віці.

1. Здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури щодо розуміння сутності феномену самотності. Зазначено, що самотність є складним, багаторівневим і мінливим соціально-психологічним утворенням, яке не має однозначного тлумачення у сучасній психологічній науці. Його виникнення зумовлюється поєднанням особистісних, соціальних, когнітивних та екзистенційних факторів. Самотність характеризує не лише внутрішній психологічний стан людини, а й специфіку її взаємодії з оточенням, проявляючись через переживання відчуження, нестачі емоційно значущих контактів або невідповідності між бажаним і фактичним рівнем міжособистісних стосунків. У структурному аспекті це явище охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та мотиваційно-вольову складові, поєднання яких визначає своєрідність індивідуального переживання самотності та способів реагування на неї.

2. Визначено психологічні особливості переживання самотності в студентському віці. Проаналізовано, що переживання самотності може бути пов'язане як із внутрішніми процесами самопізнання, прагненням до індивідуалізації та переоцінкою власного «Я», так і з впливом зовнішніх соціальних умов, серед яких труднощі адаптації, комунікативні бар'єри, соціальний тиск і нестабільність соціального середовища. Акцентовано увагу на тому, що самотність у студентському віці має подвійний характер і може проявлятися як джерело психологічних труднощів та емоційної напруги, а також як умова для особистісного саморозвитку. Важливу роль у процесі соціальної адаптації студентів відіграє комунікація, адже саме через міжособистісну взаємодію формується почуття приналежності до соціальної

групи та здобувається досвід співробітництва. Успішність адаптації значною мірою визначається рівнем сформованості комунікативних умінь, тоді як їх недостатній розвиток або наявність бар'єрів у спілкуванні можуть сприяти виникненню соціальної ізоляції.

3. Емпірично досліджено особливості переживання самотності у сучасних студентів. За результатами визначено, що для більшості респондентів характерний помірний рівень переживання самотності (46,4%), тоді як високий і дуже високий рівні виявлено у 35,7% опитаних. Низький рівень самотності зафіксовано лише у 17,9% студентів. Отримані результати свідчать про значну поширеність переживання самотності серед студентської молоді, що може бути пов'язано з труднощами адаптації до нових умов навчання, зміною соціального середовища та необхідністю встановлення нових міжособистісних контактів.

Також встановлено, що у більшості учасників дослідження переважає середній рівень самоповаги (73,2%). Високий рівень самоповаги виявлено у 19,7% студентів, а низький – лише у 7,1% респондентів. Це свідчить про те, що переважна частина студентів характеризується загалом позитивним, проте недостатньо стійким ставленням до себе.

4. Розроблено практичні психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження та подолання проблеми самотності в студентському середовищі, в яких акцентовано увагу на розвитку самосвідомості, емоційної стабільності та впевненості у собі; удосконаленні комунікативних умінь і зниженні рівня соціальної тривожності; а також створенні позитивного соціально-психологічного клімату та впровадженні адаптаційних програм у студентському середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Психологічна специфіка самотніх молодих осіб. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2021. №2. С.47-52.

2. Блажієвська С. Особливості соціальної адаптації студентів першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2013. №1. С. 34-37.

3. Бочаріна Н.О. Соціально-психологічні чинники переживання самотності особистістю юнацького віку. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2024. С. 1121-1232.

4. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти.* Серія : «Соціальні та поведінкові науки»; «Управління та адміністрування». Вип. 25 (54). 2023.

5. Глівінська О., Мирончук Н. М. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти*. 2015. С. 209-215.

6. Головська І.Г. Психологічні особливості запобігання страху самотності як профілактики тривожності. *Габітус.* 2024. №61. С.162-167.

7. Гуйван К.А. Переживання самотності у студентському віці. *Соціальногуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали X Всеукр. наук. конф., (м. Суми, 27-28 квітня 2023 р.). Суми, 2023. С. 349-353.

8. Гулевська Н.В, Кубриченко Т.В. Специфіка зв’язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. *Габітус*. Випуск 12. Том 2. 2020. С.103-109.

9. Дідик Н. М., Логвіна О. А., Руденок А. І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус.* Випуск 33. 2022. С. 86-91.

10. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2011. Вип. 9. С. 80-89.

11. Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентівпершокурсників. *Молодь і ринок.* 2012. №3 (86). С.26-31.

12. Капталан Н.М. Психологічні причини залежності від їжі. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві :* збірник матеріалів II міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., (м. Одеса, 19-22 листопада 2021 р.) / редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова, У. В. Варнава. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2021. С. 147-150.

13. Кізіма В. В. Самотність як соціально-психологічна категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 359-364.

14. Козирєв М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія : Психологічна. 2014. Вип. 1. С. 201-211.

15. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 20 с.

16. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія / ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ, 2023. 243 с.

17. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Київ. 2010. 184 с.

18. Леонова І. М. Психологічні чинники, які впливають на самотність жінок -мешканок тимчасово окупованих територій. *Габітус.* Випуск 22. 2021. С. 134-138.

19. Лєсовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти. Вінниця : ВНТУ, 2017. 168 с.

20. Лисяк О.М. Трикомпонентна структура системи ціннісних орієнтацій як основа формування особистості. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3722/1/49.pdf (дата звернення: 03.04.2026).

21. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи.* 2020. Вип. 14. С. 136-143.

22. Майданник Н. О. Особливості адаптації до навчання в закладах вищої освіти в умовах змішаного навчання. Кривий Ріг, 2023. 84 с.

23. Малімон В.І. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Габітус*. Випуск 69, Том 2. 2025. С.138-144.

24. Молчанова С. А. Роль бібліотеки ВНЗ у вихованні та психологічній підтримці студентів. *Просвітницька діяльність бібліотек вищої школи: проблеми, пошук, перспективи :* матеріали наук.-практ. конф., (м. Хмельницький, 20 квітня, 2016 р.). Хмельницький : НБ ХНУ, 2016. С. 1-4.

25. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2015. 624 с.

26. Миронець М.Г. Сутність і структура поняття самотності особистості та її детермінанти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2012. № 11-12. С. 308-313.

27. Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософськоантропологічний дискурс. *Філософські обрії.* 2008. № 20. С. 124-137.

28. Олейник Н.О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різнем рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Вип. №1, Т.1, 2017. С. 94-99.

29. Олейник Н. О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.

30. Полулященко Ю. М. Соціально-педагогічні основи адаптації студентів до навчання в інституті фізичного виховання і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Педагогічні науки. 2020. № 1 (332). С. 26-36.

31. Помазов О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки.* Серія : «Психологія і педагогіка». Вип.23. 2013. С. 206-214.

32. Потєєв Д. Якою буває самотність? Види і типи. URL : https://sistemlife.com/ua/blog/types-of-loneliness (дата звернення: 29.03.2026).

33. Сербін Ю. В. Використання методів соціометрії та референтометрії в процесі емпіричного вивчення особливостей адаптації до навчання студентів ВНЗ. *Науковий погляд у майбутнє.* 2017. С. 38-43.

34. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. №4. С 33-35.

35. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

36. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 370 с.

37. Тест на самоповагу. URL : https://life-psy.blog/2019/02/02/тест-насамоповагу/ (дата звернення: 28.04.2026).

38. Федотова Т. В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідженні студентів психологів). *Наукові перспективи.* № 5 (23). 2022. С. 551–563.

39. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, 2007. 640 с.

40. Шарапова О. В. Роль педагогічної підтримки в процесі адаптації студентів першого курсу до навчання у ЗВО. 2020. С. 394-397.

41. Швалб Ю. М., Данчева О.В. Самотність : соц.-психол. проблеми. Науково-популярна література. Київ : Україна, 1991. 270 с.

42. Шкала Розенберга, самооцінка та почуття провини. URL : https://neuroflex.ua/blog/shkala-rozenberga-samooczinka-ta-pochuttya-provyny/ (дата звернення: 28.04.2026)

43. Шкала самотності UCLA. URL : https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_ucla/ (дата звернення: 27.04.2026)

44. Якою буває самотність? Коли це стає травмою. URL : https://surl.li/alkmtt (дата звернення: 02.04.2026).

45. Ялом І. Шопенгауер як ліки. Київ : КСД. 2017 512 с.

46. Cacioppo J.T, Cacioppo S. The growing problem of loneliness. Lancet. 2018 Feb 3;391(10119), 426 p.

47. Erikson E.H. The problem of ego identity. *Identity and the life cycle: Selected papers (Psychological Issues Monographs)*.№. 1. 1959. 33. P. 31-48.

48. Isolation and Loneliness: What's the Difference? URL: https://surl.li/firuel (дата зверення: 25.03.2026).

49. Moustakas, E. C. Loneliness, Creativity & Love. USA : Xlibris Corporation, 2004. 152 p.

50. Peplau, L. A., Perlman, D. (Eds.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. New York : Wiley Interscience, 1982.

51. Riesman D. The lonely crowd: a study of the changing American character. New York : 1950. p.429.

52. Rogers, C. R. A way of being. Boston: Houghton Mifflin. 1980.

53. Russell, D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 1996. 66(1), pp.20–40. URL : https://surl.lt/dsolva (дата звернення: 01.05.2026)

54. Sadler, W.A. What is Loneliness? Labyrinths of Loneliness. 1989. 27 p.

55. Sadler W., Johnson T.B. From loneliness to anomie. Hartog J., Audy J., Cohen Y.A. (Eds.). *The anatomy of loneliness. International University Press,* 1980. P. 34–64.

56. Weiss, R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. *Cambridge, MA: MIT Press,* 1973. 236 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale)»

Інструкція. Уважно прочитайте наведені нижче твердження та визначте, як часто Ви відчуваєте кожне з них у своєму житті. Оберіть відповідну цифру навпроти кожного твердження.

1 – ніколи

2 – рідко

3 – іноді

4 – часто

Тестовий матеріал.

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми.
2. Мені бракує товариства.
3. Я не можу ні до кого звернутися.
4. Я не відчуваю себе самотнім.
5. Я відчуваю себе частиною групи.
6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.
7. Я більше ні з ким не близький.
8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.
9. Я комунікабельна людина.
10. Є люди, які мені близькі.
11. Я відчуваю себе покинутим.
12. Мої соціальні відносини поверхневі.
13. Насправді ніхто мене добре не знає.
14. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
15. Я можу знайти товариство, коли захочу.
16. Є люди, які мене дійсно розуміють.

17. 1Я нещасливий через те, що настільки замкнутий.
18. Люди поряд зі мною, але не зі мною.
19. Є люди, з якими я можу поговорити.
20. Є люди, до яких я можу звернутися.

Ключ та обробка результатів.

Для визначення рівня самотності використовується підрахунок загальної суми балів. Кожне твердження оцінюється за шкалою:

Ніколи – 1 бал

Рідко – 2 бали

Іноді – 3 бали

Часто – 4 бали

Зворотні твердження (інвертуються при обробці):

1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20

Для них бали перераховуються навпаки: – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Прямі твердження: 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18

Інтерпретація результатів:

20 - 34 бали – низький рівень самотності;

35 - 49 балів – помірний рівень самотності;

50 - 64 бали –високий рівень самотності;

65 - 80 балів – дуже високий рівень самотності;

Додаток Б

Методика «Шкала М. Розенберга»

Інструкція. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал.

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.

8.Мені б хотілося більше поважати себе.

9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожну відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа.

1. прямі запитання: 1,3,4,6;
2. зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація результатів:

10 - 20 балів – низький рівень самоповаги;

21 - 30 балів – середній рівень самоповаги; 31 - 40 балів – високий рівень самоповаги.