

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

АРТЕМЕНКО АННА ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к. психол. наук, доцент
_____ Н.Д. Корольова
«__» _____ 2025 р.

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ (РЕЛЯЦІЙНОЇ) САМОТНОСТІ
НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

Соловей-Лагода О.А.,
к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2025

АНОТАЦІЯ

Артеменко А.Ю. Вплив соціальної (реляційної) самотності на емоційний стан студентської молоді. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено вплив соціальної самотності на емоційні стани молоді. Розглянуто проблему самотності з позиції соціологічного, соціально-психологічного та людино-центрованого підходу. Також окреслено основні типи самотності, а саме: постійну (хронічну), ситуативну та тимчасову самотність. Проаналізовано чинники, що впливають на виникнення відчуття самотності, труднощі пов'язані з її уникненням чи подоланням. Акцентовано увагу на важливості розгляду проблеми самотності саме в юнацькому віці, адже це період, коли молодь розпочинає шлях професійного становлення, часто розпочинаючи самостійне життя в новому місті, новому колективі.

На основі емпіричного дослідження встановлено, що підвищення рівня соціальної самотності погіршує емоційний стан студентів, зокрема, роблячи їх більш розчарованими. Водночас, дослідження не підтвердило, що самотність призводить до підвищення рівня тривожності. Результати частково підтверджують висунуту нами гіпотезу.

Запропоновано практичні інструменти для подолання відчуття соціальної самотності та гармонізації емоційних станів. Мета тренінгу — підвищити емоційну компетентність студентів, розвиваючи навички усвідомлення, розуміння та управління власними емоційними станами. Практичні рекомендації щодо переживання самотності в свою чергу спрямовані на покращення емоційного стану та зміцнення психологічної стійкості.

Ключові слова: соціальна самотність, самотність, фрустрованість, тривожність, емоційні стани, молодь, юнацький вік.

Табл. 2. Рис. 3. Літ. пос. 54. Дод. 3

ABSTRACT

Artemenko A.Yu. The influence of social (relational) loneliness on emotional state in student youth. Specialty 053 "Psychology", Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification (bachelor's) thesis investigates the impact of social loneliness on the emotional states of young people. The problem of loneliness is considered from the perspective of a sociological, socio-psychological and human-centered approach. The main types of loneliness are also outlined, namely: permanent (chronic), situational and temporary loneliness. The factors that influence the emergence of a feeling of loneliness, the difficulties associated with avoiding or overcoming it are analyzed. Attention is focused on the importance of considering the problem of loneliness in adolescence, because this is the period when young people begin the path of professional development, often starting an independent life in a new city, a new team.

Based on empirical research, it was found that increasing levels of social loneliness worsen the emotional state of students, in particular, making them more frustrated. At the same time, the study did not confirm that loneliness leads to increased levels of anxiety. The results partially confirm our hypothesis.

Practical tools are proposed for overcoming the feeling of social loneliness and harmonizing emotional states. The goal of the training is to increase students' emotional competence by developing skills in awareness, understanding, and management of their own emotional states. Practical recommendations for experiencing loneliness, in turn, are aimed at improving the emotional state and strengthening psychological resilience.

Keywords: social loneliness, loneliness, frustration, anxiety, emotional states, youth, adolescence.

Table 2. Fig. 3. Ref. 54. App. 2

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОЇ САМОТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	9
1.1. Поняття соціальної самотності та підходи до її вивчення.....	9
1.2. Особливості переживання соціальної самотності у юнацькому віці.....	15
1.3. Емоційні стани як фактор впливу на відчуття соціальної самотності.....	21
Висновки до 1 розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ САМОТНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	28
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	28
2.2. Характеристика методів дослідження.....	29
Висновки до 2 розділу.....	31
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ САМОТНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	33
3.1. Результати дослідження рівня соціальної самотності та емоційних станів студентської молоді.....	33
3.2. Практичні інструменти для подолання відчуття соціальної самотності та гармонізації емоційних станів.....	41
3.2.1. Практичні рекомендації щодо переживання самотності в юнацькому віці.....	41
3.2.2. Програма тренінгу “емоційний компас: тренінг для студентів”.....	44

Висновки до 3 розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	56



ВСТУП

Актуальність дослідження. Самотність — це складне і багатогранне явище, яке можна сприймати по-різному: як феномен, переживання, почуття, стан або навіть соціальну проблему. Науковці пропонують безліч підходів до її вивчення, досліджуючи причини виникнення, сенс, розвиток, природу, наслідки та психологічні механізми самотності.

Студентський вік, як період адаптації до нових умов та пошуку ідентичності, робить молодь особливо вразливою до психологічних проблем, спричинених самотністю, адже вона, як потужний стресовий фактор, може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів та інших негативних емоційних станів, що, в свою чергу, негативно впливає на академічну успішність, мотивацію та здатність до навчання. Розуміння взаємозв'язку самотності та емоційних станів є ключовим для розробки ефективних стратегій соціальної адаптації студентів, сприяючи їхній інтеграції в академічне та соціальне середовище.

Феномен соціальної самотності є об'єктом пильної уваги багатьох дослідників. Зокрема, такі науковці, як Л. Колісник, У. Садлер, В. Хамітов та О. Помазова, у своїх працях досліджували різноманітні аспекти самотності, її детермінанти та наслідки для індивіда й суспільства.

Особливості емоційних переживань стали предметом наукового інтересу таких авторів, як І. Чухрій, Т. Рисинець, О. Проданова, Л. Куліков, С. Максименко, М. Левітов, Ю. Ханін та В. Юрченко. Їхні дослідження сприяли розкриттю механізмів формування емоційних станів та виявленню їхнього значущого впливу на особистість.

На сьогоднішній день, в умовах воєнного стану, проблема самотності та емоційних станів набуває особливої актуальності. Вимушена зміна місця проживання, розрив соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього створюють додаткові ризики для психологічного благополуччя студентської молоді. Тому, дослідження впливу соціальної (реляційної) самотності на емоційні

стани є важливим для розробки ефективних програм підтримки та профілактики психологічних проблем серед студентів.

Мета дослідження полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальної (реляційної) самотності на емоційні стани студентської молоді.

Об'єктом дослідження є емоційні стани та соціальна самотність.

Предмет дослідження: вплив соціальної самотності на емоційні стани студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: між рівнем соціальної (реляційної) самотності та емоційним станом студентської молоді існує взаємозв'язок, де підвищення соціальної самотності супроводжується погіршенням емоційного стану.

Відповідно до нашої постановки проблеми, ми виділили такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття соціальної (реляційної) самотності та емоційних станів в психологічній літературі.
2. Охарактеризувати особливості прояву соціальної самотності та домінуючих емоційних станів серед студентської молоді.
3. Здійснити емпіричне вивчення впливу соціальної (реляційної) самотності на емоційні стани студентів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня соціальної самотності студентської молоді.
5. Розробити тренінгову програму для гармонізації емоційних станів студентів: від усвідомлення до регуляції.

Методи дослідження:

1. «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA).
2. Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко).
3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна.

Вибірка дослідження представлена 52 студентами ДонНУ ім. Василя Стуса (ННІ психології), з них 11 чоловіків та 41 особа жіночої статі віком від 18 до 25

років. Оскільки вибірка є рандомізованою, усі методики були представлені у гугл-формі і проводились дистанційно.

Практична значущість полягає в у створенні ефективних програм психологічної підтримки студентів для покращення їхньої соціальної адаптації та академічної успішності. Результати будуть корисні психологам, соціальним працівникам, адміністрації університетів, студентським організаціям, батькам та державним установам, особливо в умовах війни.

Апробація результатів дослідження.

1. Артеменко А. Ю. До питання самотності та її впливу на емоційний стан студентської молоді. *Збірник матеріалів і міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених “Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи”*: Зб. матеріалів І Міжнар. науково-практ. конф. молодих вчен., м. Вінниця, 24–25 квіт. 2025 р. Вінниця, 2025. С. 12–15.

2. Артеменко А. Ю. Вплив соціальної самотності на емоційний стан студентської молоді. *«Наука сьогодення: сталий розвиток, технології та інновації»*: матеріали науково-практ. конф., м. Дніпро, 30–31 трав. 2025 р. Вінниця, 2025. С. 108–113.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОЇ САМОТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття соціальної самотності та підходи до її вивчення

Самотність — це складне і багатогранне явище, яке можна сприймати по-різному: як феномен, переживання, почуття, стан або навіть соціальну проблему. Науковці пропонують безліч підходів до її вивчення, досліджуючи причини виникнення, сенс, розвиток, природу, наслідки та психологічні механізми самотності.

Соціальна ізоляція, що виникає внаслідок відчуження особистості від суспільства, породжує відчуття самотності. Цей стан, спричинений соціальною депривацією, характеризується відсутністю духовного зв'язку з іншими та дефіцитом спілкування. Відірваність від соціальних груп і нестача людського тепла стимулюють пошук близьких стосунків [1].

Традиційне сприйняття самотності як негативного відчуття чи хронічного стресу зазнає змін. Сучасні дослідження розглядають самотність як біологічно обумовлений стан, що сигналізує про необхідність змін у поведінці, подібно до голоду чи болю. Такий підхід пояснює самотність як механізм, що допомагає уникнути небезпеки та забезпечити передачу генетичного матеріалу [2].

В останнє десятиліття спостерігається тенденція до поглиблення розуміння цього явища, і вчені прагнуть охопити всі його аспекти. Самотність неоднозначно сприймається в різних наукових підходах: одні бачать у ній небезпеку, що руйнує особистість, тоді як інші розглядають її як джерело творчості та внутрішнього зростання, необхідного для формування цілісного внутрішнього світу людини.

В. Сіляєва визначає самотність як важкий емоційний досвід, що пов'язаний з крахом фундаментальних очікувань особистості щодо здійснення її здібностей, які вважаються суттєвою частиною людського існування [3].

В. Хамітов розрізняє два основних типи самотності: внутрішню та зовнішню. Внутрішня самотність характеризується тим, що людина відчуває себе

глибоко самотньою, навіть якщо вона не є ізольованою від інших людей. Це суб'єктивне переживання ізоляції, яке виникає на тлі об'єктивної участі в міжособистісних стосунках. Зовнішня самотність, навпаки, є реальною відсутністю близьких людей поруч, тобто об'єктивною ізоляцією від соціальної взаємодії [4].

Згідно поглядів О.В. Лавренко, самотність - це життєва ситуація, коли людина відчуває нестачу спілкування та позитивних стосунків з іншими. Проте, важливо зазначити, що самотність не завжди означає повну соціальну ізоляцію[5].

О.В. Литвинчук та В.Ф. Черниш тлумачать самотність як стан та відчуття людини, яка перебуває в умовах реальної або вигаданої комунікативної депривації. Дослідники виокремлюють два різновиди – позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність. З одного боку, самотність розуміється як руйнівна сила для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення [7].

За словами Помазової О.В. у новонародженого немовля немає жодного прояву самотності. Пізніше дитина може усамітнюватися для вивчення навколишнього світу. В підлітковому віці самотність набуває форму своєї несхожості на інших, втрати довіри до друзів. В юнацькому віці це пов'язано з особистим життям, у зрілості – з відсутністю сім'ї, а в літньому віці – з соціальними змінами та втратою близьких [8].

Побути наодинці з собою - це нормальний стан, що з'являється внаслідок відсутності чого-небудь. Фахівці вважають, що даний стан - важлива необхідність нашої психіки, але для кожної людини, час проведений наодинці з собою різниться. Соціальна ізоляція, в свою чергу, передбачає примусове тривале перебування людини в умовах обмеженого соціально-комунікативного простору, або навіть повної відсутності соціальних контактів [9].

Тривалість переживання самотності є предметом дискусій. Е. Фромм вважав, що самотність – це постійне, невід'ємне відчуття, яке супроводжує вільну людину протягом усього її життя [10]. На противагу цьому, Е. Еріксон розглядав самотність як тимчасовий стан, пов'язаний з відчуттям автономії, який виникає

лише в певні періоди життя. Хоча ці погляди можуть здаватися протилежними, насправді вони доповнюють одне одного. По суті, самотність – це єдине переживання, яке може проявлятися по-різному в різні моменти життя, залежно від вікових та інших факторів [10].

Л.О. Колісник вважає, що самотність - це негативне відчуття, яке може виникати як при ізоляції, так і при активному соціальному житті, і супроводжується почуттями відкинутості [6].

О.В. Кулешова та Л.В. Міхеєва розглядають дане поняття, як складний стан, що поєднує в собі внутрішні переживання та соціальні аспекти. Цей стан характеризується відчуттям відірваності від суспільного життя, зниженням соціальної активності, емоційною пригніченістю, обмеженням або втратою контактів з іншими людьми, а також відсутністю духовного зв'язку з ними. Причиною такого стану дослідники вважають егоцентричний спосіб життя та відчуження від суспільства [6].

Розглянемо концепції деяких авторів детальніше.

У стані самотності людина переживає руйнування свого психологічного світу, втрачаючи сенс життя та його цілісність. Ф. Василюк, досліджуючи критичні життєві ситуації, стверджує, що самотність призводить до розладу системи "свідомість-буття". Для подолання цього стану він пропонує використовувати діяльнісний підхід [11].

Р. Вейс, засновник інтеракціоністського підходу до вивчення феномену самотності, ввів поняття «емоційної самотності» та «соціальної самотності». Він визначав самотність як "стан, викликаний відсутністю тісної інтимної прихильності". При цьому під "прихильністю" мається на увазі наявність певного зв'язку або залежності між людьми. Соціальну самотність Вейс описував як "відсутність доступного кола спілкування і незадоволеність соціальними зв'язками". Вона проявляється через відчуття відторгнення, неприйняття, що супроводжується болісними переживаннями — нудьгою, смутком, пригніченістю, відчаєм, жалем до себе та почуттям неповноцінності [12].

Екзистенційний підхід розглядає самотність як природний і неминучий стан людини, що виникає з усвідомлення своєї унікальності та відокремленості від інших. У цьому контексті самотність — це не просто відсутність соціальних контактів, а глибоке внутрішнє переживання, пов'язане з пошуком сенсу життя, свободи, відповідальності та прийняття власної смертності [15].

Ізоляція, викликана втратою близьких чи відторгненням, породжує вимушену самотність, що супроводжується безпорадністю, страхом та відчаєм. Глибоке відчуття відірваності, навіть у присутності інших, характеризує тяжку самотність, яка може призвести до депресії та тривоги. Відчуття безвиході та відсутність перспектив породжують безвихідну самотність, що викликає безнадію та суїцидальні думки. Страх перед самотністю, що змушує шукати будь-яких зв'язків, характеризує лякаючу самотність, яка призводить до залежних стосунків [13].

Водночас, усвідомлений вибір проводити час наодинці, тобто бажана самотність, сприяє самопізнанню та творчості. Необхідність у самотності виникає при обробці емоцій та прийнятті рішень. Історично склалися різні форми самотності, що відображають культурні норми та впливають на її сприйняття.

Переживання самотності є суб'єктивним, і те, що для однієї людини є нестерпним, для іншої може бути джерелом сили та натхнення [13].

Л. Пепло в когнітивному підході вводить поняття «пізнання», підкреслюючи, що самотність виникає як усвідомлена різниця між тим, скільки соціальних контактів людина має насправді, і тим, скільки вона хотіла б мати. Іншими словами, самотність у цьому підході — це не просто відсутність людей поруч, а суб'єктивне відчуття незадоволеності якістю та кількістю соціальних зв'язків [14].

Науковці В. Дерлега та С. Маргуліс пояснюють самотність як нестачу емоційного контакту, який потрібен для довірчого спілкування, зумовлену відсутністю відповідного партнера [16].

Американський психолог і психіатр Г. Салліван в психоаналітичному підході пов'язує самотність з дитячим досвідом та стосунками з батьками. Згідно

з цим підходом, якщо дитина не отримує достатньо тепла, підтримки чи емоційної близькості від батьків, у неї формується внутрішнє відчуття ізолюваності, яке може супроводжувати її й у дорослому житті. Самотність стає не просто ситуаційним станом, а глибоко вкоріненим емоційним досвідом, що впливає на подальші стосунки та самосприйняття [17].

Феноменологічний підхід до самотності, представлений У. Садлером та Т. Джонсоном, стверджує, що корінь самотності полягає у прагненні людини максимально реалізувати свої можливості. Для цього вона змушена взаємодіяти зі світом на трьох рівнях: міжособистісному — через стосунки з близькими та друзями, соціальному — інтегруючись у спільноту, суспільство, та глобальному — усвідомлюючи своє місце у світі загалом. На кожному з цих рівнів людина стикається з труднощами, і повноцінна самореалізація можлива лише тоді, коли вона знаходить своє місце на всіх трьох рівнях одночасно. Якщо хоча б на одному рівні виникає відчуження або незадоволеність, це неминуче призводить до відчуття самотності [18].

Щоб краще зрозуміти, як саме ці рівні впливають на відчуття самотності, У. Садлер пропонує розглядати самотність через чотири взаємопов'язані виміри. Ці виміри відображають різні аспекти людського досвіду та показують, як саме людина може відчувати себе відірваною від світу:

1. Космічна самотність, як питання сенсу існування людини.
2. Культурна самотність виникає через відчуження від культурних цінностей або непорозуміння з суспільством.
3. Соціальний вимір представлений нестачею взаємодії в групах, відсутністю референтної спільноти.
4. Міжособистісний вимір представлений самотністю, пов'язаною з недовірою в стосунках або з конкретними людьми [19].

Соціально-психологічний підхід показує, що самотність пов'язана з тим, як людина взаємодіє з суспільством. Д. Рісмен вважає, що коли людина надто залежить від думки інших, вона втрачає свою індивідуальність і стає тривожною, прагнучи постійної уваги [12].

Дослідники А. Бек та Дж. Янг класифікують самотність на три основні типи: постійну (хронічну), ситуативну та тимчасову. Крім того, виділяють добровільну та вимушену самотність, залежно від обставин, що її викликали. Існує також поняття гострої самотності, яке характеризується сенсорною та соціальною депривацією [20].

Згідно з людино-центрованим підходом, відчуття самотності виникає через те, як людина реагує на події свого життя. К. Роджерс вважав, що самотність є ознакою того, що людина погано пристосовується до життя. Він пояснював це тим, що людина відчуває самотність, коли її уявлення про себе не відповідають реальності [21].

І. С. Кон вважав, що самотність настільки різноманітна, що її неможливо повністю описати або однозначно визначити. На його думку, відтінки цього почуття настільки мінливі, що їх не можна оцінити в простих категоріях, таких як "добре" чи "погано" [22].

Феномен самотності Ю. Швалб і О. Данчева розглядали через ретроспективу, таким чином вони виділили основні її форми :

1. Спеціальні обряди та випробування, що включали період самотності. Ці практики мали на меті допомогти людині усвідомити себе та своє місце в суспільстві. Навіть у тих спільнотах, де життя проходило на очах у всіх, були моменти, коли людина могла побути наодинці.

Ці ритуали відігравали важливу психологічну роль, дозволяючи людині, навіть у найпростішій формі, задуматися про себе. Водночас, самотність не означала відокремлення як окремої особистості, а радше як члена певної спільноти чи роду.

2. Вигнання з роду було одним із найтяжчих покарань у давнину, часто рівносильним смерті. Порушення правил племені, релігійних догматів чи законів держави завжди каралося ізоляцією:

- ✓ Первісні народи: Вигнання з племені за порушення табу.
- ✓ Релігія: Відлучення від церкви, анафема.
- ✓ Держава: Позбавлення волі.

✓ Соціальні групи: Бойкот, ostracizm ".

У всіх цих випадках самотність використовується як потужний інструмент покарання.

3.Добровільне усамітнення, або відлюдництво, що передбачає внутрішню зосередженість і подолання низьких поривів, є невід'ємною характеристикою розвитку особистості. Закріплення цієї практики в культурі зробило самотність необхідною умовою для повноцінного відокремлення, розвитку індивідуальності, становлення рефлексії та споглядальності, духовного збагачення та творчості [14].

Таким чином соціальна самотність є це складним і багатограним явищем, яке можна сприймати по-різному: як феномен, переживання, почуття, стан або навіть соціальну проблему.

Згідно з твердженнями дослідників соціальна самотність, є складним станом, що поєднує в собі внутрішні переживання та соціальні аспекти. Цей стан характеризується відчуттям відірваності від суспільного життя, зниженням соціальної активності, емоційною пригніченістю, обмеженням або втратою контактів з іншими людьми, а також відсутністю духовного зв'язку з ними. Дослідники стверджують, що стан соціальної ізоляції з'являється протягом життя, а корінь самої проблеми полягає в прагненні людини максимально реалізувати свої можливості.

1.2 Особливості переживання соціальної самотності у юнацькому віці

Юність - це важливий етап у житті людини, зазвичай він поділяється на два етапи: ранню і пізню юність, що охоплює період від 14 до 18 років та від 18 до 25 років. В нашому дослідженні акцент зроблений на пізній юності. Цей вік характеризується змінами на психологічному, соціальному та біологічному рівнях.

Особливостями відзначаються істотні морфофункціональні зміни, завершуються процеси фізичного та статевого дозрівання людини; основною суперечністю ранньої юності є потреба у самовизначенні та неадекватний

життєвий досвід (юнак шукає своє місце у дорослому світі, формує свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації); упродовж всього періоду відбувається розгортання статево-рольової ідентифікації, закріплення гендерних норм моралі та поведінки, формування готовності до створення сім'ї, стосунків у шлюбі; молоді люди активно досліджують свої потенційні (ймовірні) ролі у суспільстві, свої інтереси, цілі та світогляд. Фактично, даний період є початком дорослого життя [23; 24].

Недостатній життєвий досвід ускладнює адаптацію до соціальних змін, саморегуляцію поведінки та може спровокувати унікаючу поведінку [41].

У юнацьких стосунках з протилежною статтю значну роль відіграють фантазії, особливо під час закоханості. Хлопці частіше схильні до еротичних уявлень, а дівчата – до романтичних. Кохання в цьому віці відрізняється більшою інтимністю, ніж дружба, але також включає прагнення до фізичної близькості. Поява романтичного партнера може зменшити емоційну інтенсивність дружніх відносин з однолітками, проте їхня важливість для молоді залишається незмінною.

Юність – це період, коли молоді люди стикаються з новими та складними життєвими ситуаціями, що стимулюють розвиток творчих здібностей. У цей час формується нестандартне мислення, яке допомагає максималізм та розвинути критичне мислення. Отримані знання поступово систематизуються, формуючи основу світогляду.

У цьому віці відбувається не лише розвиток мислення, але й удосконалення мовлення. Збагачується словниковий запас, покращуються мовні навички, а також вміння висловлювати думки усно та письмово. Навчальна та практична діяльність сприяє розвитку уваги, покращуючи здатність концентруватися, долати відволікаючі фактори, а також розподіляти та переключати увагу.

У процесі самовизначення молодь шукає своє місце в дорослому світі, плануючи майбутнє, обираючи професію, партнера для шлюбу та формуючи громадянську позицію. Цей процес ускладнюється невідповідністю між швидким

фізичним та статевим дозріванням і повільнішим настанням соціальної зрілості [25].

За Е. Еріксоном юнацький вік включає частково пубертатний період та ранню дорослість, де особа розвиває свою ідентичність створюючи власні цінності, переконання, цілі та будує інтимні (близькі) стосунки з іншими. На даному етапі люди прагнуть бути незалежними і дивляться з точки зору кар'єри, стосунків, сім'ї, житла, тощо. Формування ідентичності за теорією даного автора відбувається пріоритетно в двох сферах: сексуальній та професійній [22].

Приблизно у 17 років молоді люди стикаються з віковою кризою, яка, на відміну від підліткової, зазвичай проходить м'якше. Українські психологи пов'язують цю кризу з труднощами самоідентифікації, особливо в професійній сфері. Невпевненість у виборі майбутньої професії викликає у молодих людей тривогу, розчарування та відчай [26].

Зарубіжні психологи, акцентують увагу на інших аспектах юнацького самовизначення. Американська психологиня Г. Шихи вважає, що криза 17-річних – це "відрив від родинних коренів". У цей період послаблюються сімейні зв'язки, і молодь прагне покинути батьківський дім, звільняючись від емоційних зв'язків, які, на їхню думку, обмежують їхню свободу [26].

Г. Шихи стверджує, що своєчасний "відрив від коренів" сприяє здоровому розвитку дорослої особистості. Якщо ж криза не відбувається в цьому віці, вона може виникнути пізніше, спричинивши більше проблем.

У цей період особистість переживає етап становлення, активно формуючи свою ідентичність. Зростає потреба в самоаналізі, що супроводжується посиленням рефлексії. Нерідко виникають емоційні коливання, самооцінкою, та зростає прагнення до емоційної близькості з протилежною статтю. Цей вік – час особистісного зростання, переосмислення життєвого шляху та пошуку глибоких, емоційно насичених стосунків [26].

Переживання самотності юнаками є каталізатором особистісних новоутворень і невід'ємною частиною психоемоційних реакцій у конфліктних ситуаціях. У деяких особистісних процесах самотність може виступати як

психологічний стабілізатор або дестабілізатор емоційних реакцій, а також сприяє формуванню незалежності від постійної соціальної підтримки [42].

Люди, які переживають самотність мають внутрішній конфлікт між власними цінностями, розуміючи це особа активізує сили для подолання непорозуміння. Даний феномен являється індикатором, що може спонукати до роботи над собою [23].

Водночас самотність утруднює спілкування, перешкоджає формуванню інтимно-особистісних відносин та довірчих контактів, формує негативне самосприйняття і може призвести до психологічного надриву. Крім того, вона негативно впливає на розвиток мотиваційної сфери особистості (потреб, прагнень, почуттів), гальмуючи повноцінний розвиток психіки та особистості загалом. Стан самотності у юнаків часто супроводжується почуттями власної некомпетентності, непотрібності, невпевненості в собі, низьким рівнем самоповаги, схильністю до ізоляції та підвищеної конфліктності [42].

В. Бедан виявила, що причини самотності пов'язані з багатьма факторами. Серед них – суб'єктивне та психологічне благополуччя, сенс життя, самоорганізація, емоційне вигорання, депресія, почуття провини, тривога та дефіцит спілкування. Також впливають товариськість, ціннісні орієнтації, життестійкість, самоактуалізація, самодостатність, самоставлення, конфліктність, адаптивність, соціальний інтелект та комунікативні якості особистості [48].

Передумовами виникнення переживання самотності соціологи вважають неблагополуччя у сім'ях через бідність, зайнятість батьків, їхній алкоголізм чи злочинність; відсутність місця для розваг або браку коштів; залежність від інтернету та дистанційну форму навчання [47].

О. Мойзріст у своїх дослідженнях виявила, що в юнацькому віці проявляється позитивний вид самотності такий як керована самотність. Вона представляє собою власну особливість і незалежність, таке відчуття допомагає бути стійкішим до впливу інших. Дослідниця також зазначила про негативний вид, який заважає нормально вливатися в суспільство. В негативній призмі самотність робить життя порожнім, безглуздим, позбавляє його сенсу та цілей.

Вона викликає сумніви у власній цінності, призводить до самозвинувачень, ускладнює самоприйняття та знижує впевненість у собі [47].

Підтвердженню наслідкам негативного виду самотності стало дослідження І. Астремської, В. Тригубої та І. Сулковської, в якому проаналізовано взаємозв'язок між емоційними станами та самооцінкою особистості в сучасних реаліях. Авторки у своїх висновках окреслюють, що високий рівень апатії пов'язаний з низькою самооцінкою і призводить до втрати інтересу до життя, схильності до соціальної ізоляції, посилення відчуття безпорадності та погіршення емоційного благополуччя. У свою чергу самотність посилює відчуття апатії та емоційних переживань, які ускладнюють адаптацію до нових життєвих обставин [50].

Іноземні науковці, такі як Дж. Мак-Дауелла та Б. Хостетлера вказують, що низька самооцінка, негативне ставлення до власного тіла, статі, зовнішності, поведінки сприяє вразливості молоді та посилює відчуття соціальної ізоляції [44; 45].

На думку Н. Атаманчук та А. Пасічніченко, самотність серед студентської молоді на початкових етапах навчання у закладах вищої освіти зумовлена кількома факторами. До них належать неуспішна адаптація до навчання, а також ситуативні чинники, пов'язані з новою обстановкою, розлукою з рідними та друзями, непорозуміннями з одногрупниками та труднощами у навчанні. Важливу роль відіграють й індивідуальні риси особистості, такі як низька самооцінка, страх, тривожність, замкненість, сором'язливість та відчай. Окрім того, відсутність навичок спілкування також негативно впливає на становлення самооцінки студента та може сприяти відчуттю самотності [43].

Вітчизняні науковиці Н. Фролова та А. Дмитриковська в своєму дослідженні констатують, що низький рівень переживання самотності у дівчат пов'язаний з емоційною стійкістю та відкритістю, а для хлопців з впевненістю у собі та емоційною стійкістю [45; 46].

Студентські роки, супроводжуються кардинальними трансформаціями: зміна місця проживання, розширення соціального кола, пошук самореалізації та

становлення індивідуальності. Вступ у самостійне життя висуває перед молодими людьми нові виклики та обов'язки, до яких вони не завжди готові.

У сучасному світі, де технології та урбанізація стрімко розвиваються, молодь все частіше відчуває соціальну ізоляцію, проводячи багато часу в соціальних мережах, наодинці з гаджетами. Це явище, особливо поширене серед юнацтва, сприяє самоідентифікації та усамітненню, перетворюючи самотність на глобальну психологічну проблему.

Пандемія COVID-19, з її обмеженнями та необхідністю соціального дистанціювання, повномасштабне вторгнення призвело до того, що багато молодих людей втратили звичні соціальні контакти та зменшили свою активність, що зробило проблему самотності особливо актуальною.

Наукові праці, присвячені соціальній самотності активно розвиваються, охоплюючи різні вікові групи та соціальні категорії. Соціальна самотність визначається як об'єктивний стан, що характеризується обмеженістю соціальних контактів, та суб'єктивне переживання ізоляції, дефіциту спілкування, відсутності відчуття приналежності та недостатньої соціальної підтримки, що призводить до відчуття відірваності від суспільства. Фактори, що формують це явище, різняться залежно від соціальної групи та конкретної ситуації.

Результати досліджень показують, що соціальна самотність, незалежно від віку, пов'язана з відчуттям роз'єднаності, знецінення, безпорадності, безсилля та сорому. Молодь, зокрема, асоціює самотність з бажанням ізолюватися та змиритися з негативними емоціями, що часто супроводжується соромом. Відчуття відокремленості може посилюватися в кризових ситуаціях, таких як пандемія, повномасштабне вторгнення, коли соціальні обмеження призводять до ізоляції та загострення почуття соціальної самотності [27].

Юнацька самотність спричиняє активацію шкідливих нейробіологічних механізмів, що руйнують здоров'я. Вона прямо пропорційно пов'язана з проблемами фізичного здоров'я, такими як ризик серцево-судинних захворювань, неправильне харчування, погана якість сну, збільшення стресової активності та зниження когнітивних функцій. Ці негативні наслідки для фізичного здоров'я

можуть пояснити збільшення смертності від самотності. Психологічні наслідки переживання самотності як виникнення депресії та зростання тривожності, зниження самооцінки та втрата віри в себе, соціальна ізоляція, виникнення функціональних проблем з комунікацією, погіршення фізичного здоров'я, втрата інтересу до життя та зниження рівня задоволеності життям, порушення сну та емоційний дисбаланс. Ці негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я можуть пояснити збільшення смертності від самотності [28; 29; 49].

Таким чином, юнацька самотність має певні передумови виникнення з підліткового періоду, охоплюючи різні сфери життя людини. Етап дорослішання є важливим для формування особистості. Цей вік характеризується змінами на психологічному, соціальному та біологічному рівнях. Переживання соціальної самотності в юнацькому віці пов'язане з інтенсивним розвитком особистості та зміною світогляду. Що в свою чергу може призводити до соціальної ізоляції, яка проявляється у відчуженні від суспільства через проблеми у встановленні контактів, недостатнє спілкування або розбіжності у соціальних інтересах, депресивних станах, зростанні тривожності втраті інтересу до життя тощо.

1.3 Емоційні стани та вплив на них соціальної самотності

Психічний стан людини залежить від багатьох чинників, зокрема в студентському віці одним із ключових факторів є становлення особистості. Емоційний стан відіграє ключову роль у нашому житті, будучи одночасно опорою та ресурсом, що дозволяє нам піклуватися як про себе, так і про наших близьких.

Психічні стани М. Левітов визначає, як цілісну характеристику психіки в певний момент, що показує, як особистість реагує на навколишнє середовище, минулий досвід тощо [40].

Емоційні стани характеризуються різноманітністю переживань. Настрій може коливатися від радості до смутку, а афект – від нестримного захоплення до божевільного страждання. Стрес супроводжується як позитивними емоціями

(тріумф, задоволення), так і негативними (дистрес). Фрустрація ж, як правило, викликає негативні емоції: агресію, гнів, лють та невдоволення [35].

Емоційні стани нерозривно пов'язані з особистісними потребами. Емоційні стани залежать від важливості потреби і суб'єктивної оцінки, те на скільки вона (потреба) буде задоволена. Чим значніша і важливіша для людини потреба, тим сильнішими та виразнішими будуть її емоційні прояви [30].

Коли людина не може досягти бажаного, вона відчуває фрустрацію – розчарування та злість. Ці негативні емоції можуть змусити її шукати шляхи подолання перешкод. Наприклад, сварка з другом може спонукати до примирення. Але важливо розуміти, що примирення – це не самоціль, а спосіб зняти фрустрацію та відновити позитивні емоції [1].

Коли людина відчуває фрустрацію, її психічний гомеостаз, що забезпечує емоційний спокій, порушується. Це викликає негативні емоції, які спонукають до пошуку позитивних переживань. Фрустрація діє як мотиватор, спрямовуючи поведінку на подолання перешкод, що стоять на шляху до відновлення емоційного балансу. Таким чином, у негативних емоціях, спричинених фрустрацією, закладено прагнення до позитивних переживань [1].

Емоції - це природна реакція на події, які відбуваються навколо нас. Вони є результатом внутрішнього стану нашого мозку і впливають на наше фізичне тіло, розум та поведінку. Емоційний стан може бути позитивним, таким як щастя, радість, любов, або негативним, таким як гнів, агресія, страх, сумнів. Крім того, емоційний стан може бути також змішаним, де різні емоції переплітаються [34; 36].

Емоційні стани варіюються від позитивних, що зміцнюють здоров'я, до негативних, що завдають шкоди. Негативні емоції, такі як гнів і смуток, можуть призвести до депресії та тривоги, а також негативно вплинути на фізичне здоров'я. Амбівалентні емоції викликають розгубленість, а нейтральні допомагають зберігати концентрацію [34].

Дослідження «зв'язок щастя й оптимізму з особливостями переживання самотності» демонструє таку картину: не виявлено жодних взаємозв'язків між

щастям та оптимізмом, так само як і між депресогенним мисленням та щастям, проте, відзначений негативний зв'язок наявним негативним ставленням до себе, як про самотню людину, що корелює із загальним рівнем щастя. Даний результат допомагає зрозуміти, що когнітивні аспекти відіграють надважливу роль у формуванні відчуття самотності [31].

Негативний емоційний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності протягом певного періоду часу, що проявляється у відчуттях невдоволення та внутрішнього неблагополуччя, яке може тимчасово порушити звичну діяльність людини [32].

Автор дослідження «Подолання негативних емоційних станів підлітків засобами когнітивно-поведінкової терапії» відносить до дисгармонійних станів: стрес, страх, тривогу, що можуть провокувати негативні емоційні реакції [32].

Особистісна тривожність – це стійка риса характеру, що проявляється у схильності відчувати занепокоєння навіть у ситуаціях, які об'єктивно не є загрозливими. Вона є суб'єктивним відображенням внутрішнього дискомфорту та дезадаптації, вираженням незадоволених потреб і очікуванням невизначеної небезпеки в майбутньому. Водночас, тривога може відігравати позитивну роль, попереджаючи про можливу загрозу та спонукаючи до дій для забезпечення безпеки [32].

Страх – складна та багатогранна емоція, що проявляється у широкому спектрі відчуттів: від ледь помітного занепокоєння до панічного жаху, особливо в умовах війни, коли він може набувати форми передчуття неминучої загибелі [33].

Карл фон Клаузевіц, відомий військовий теоретик і психолог, підкреслював, що війна нерозривно пов'язана з небезпекою. Страх, як реакція на цю небезпеку, є неминучим супутником війни, що глибоко впливає на життя молоді. Цей вплив часто призводить до зниження психологічної стійкості, зокрема, емоційної рівноваги та здатності діяти в екстремальних умовах [37].

Стрес – це стан, що виникає при надмірному та тривалому психологічному напруженні, коли нервова система людини перевантажується емоціями. Він порушує звичний ритм життя, дезорганізує діяльність та негативно впливає на

фізичне та психологічне здоров'я, особливо при частих та тривалих стресових ситуаціях [38].

Невротичність, агресивність, депресивність, дратівливість, емоційна неврівноваженість, сором'язливість та емоційна лабільність – особистісні риси, що виступають віктимогенними факторами, сприяючи розвитку дистресу, страху та агресії [38].

Згідно з результатами дослідження "Негативні емоційні стани студентської молоді", проведеного Рисинець Т.П. та ін., вибірка з 90 студентів продемонструвала досить цікаві тенденції. Аналіз, проведений за допомогою методики диференціальної діагностики депресивних станів, виявив, що майже половина студентів (49,9%) схильна до легкої депресії. Цей факт, безумовно, заслуговує на увагу, особливо з огляду на обставини соціальної ізоляції, яка мала місце у 2021 році через пандемію COVID-19 [35].

Можна припустити, що дефіцит уваги з боку протилежної статі, відсутність визнання серед одногрупників або друзів, а також криза ідентичності, коли реальність не відповідає очікуванням, могли стати суттєвими факторами, що сприяли розвитку депресивних станів. Не слід також виключати можливість наявності маскованої депресії, яка може бути менш помітною, але не менш руйнівною [35].

Дослідження Чухрій І. В. "Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку" підтвердило, що студенти цього вікового періоду схильні до негативних емоційних станів. Зокрема, у них часто спостерігаються легка депресія та субдепресія, а також підвищений рівень особистісної тривожності, що є стійкою рисою характеру, а не реакцією на конкретну подію. Крім того, вони частіше виражають агресію у вербальній формі, схильні до роздратування та підозрілості [39].

Отже, емоційні стани є важливою складовою психологічного життя, що характеризуються тимчасовими переживаннями різної інтенсивності та тривалості. Вони виникають під впливом різноманітних факторів і можуть бути як позитивними, так і негативними. Емоційні стани впливають на поведінку,

мислення та загальне самопочуття людини. Розуміння природи емоційних станів є важливим для психологічної науки та практики, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії регуляції емоцій та підтримки психологічного благополуччя особистості.

Висновок до розділу 1

Аналіз психологічної літератури засвідчив багатогранність розуміння соціальної самотності дослідниками. наукові дослідження цієї проблематики охоплюють різні вікові групи та соціальні контексти. Узагальнюючи, соціальну самотність можна визначити як об'єктивний стан обмеженості соціальних контактів, що супроводжується суб'єктивним переживанням ізоляції, дефіциту спілкування, браку відчуття приналежності та недостатньої соціальної підтримки, що в кінцевому підсумку призводить до відчуття відірваності від суспільства. Важливо підкреслити, що фактори, які детермінують виникнення соціальної самотності, є варіативними та залежать від специфіки соціальної групи та конкретної життєвої ситуації.

Юнацький вік є особливим етапом розвитку, протягом якого молоді люди інтенсивно адаптуються до нових та складних життєвих обставин, що сприяє розвитку їхніх творчих здібностей та формуванню нестандартного мислення. Саме в цей період відбувається поступова систематизація отриманих знань, що закладає основу їхнього світогляду. Паралельно з когнітивним розвитком удосконалюється й мовлення, збагачується лексичний запас та покращуються комунікативні навички. Навчальна та практична діяльність сприяють розвитку уваги, покращуючи здатність до концентрації, подолання відволікаючих факторів, а також розподілу та переключення уваги. Водночас, процес самовизначення, що є центральним завданням юності, пов'язаний з пошуком свого місця в дорослому світі, плануванням майбутнього, вибором професії та партнера, а також формуванням громадянської позиції, часто ускладнюється невідповідністю між швидким фізичним дозріванням та повільнішим настанням соціальної зрілості.

Різні психологічні підходи пропонують власні інтерпретації феномену самотності. Соціально-психологічна перспектива розглядає самотність як наслідок особливостей взаємодії індивіда з суспільством, підкреслюючи ризик втрати індивідуальності та зростання тривожності при надмірній залежності від думки оточуючих. Соціологічні класифікації поділяють самотність на хронічну, ситуативну, тимчасову, добровільну та вимушену, а також виділяють гостру самотність, пов'язану з сенсорною та соціальною депривацією. Згідно з людино-центрованим підходом, самотність є індикатором недостатньої адаптації до життя, що виникає при розбіжності між уявленням людини про себе та реальністю.

Для глибшого розуміння багаторівневості переживання самотності У.Садлер запропонував чотири взаємопов'язані виміри: космічну (питання сенсу існування), культурну (відчуження від цінностей), соціальну (нестача групової взаємодії) та міжособистісну (проблеми довіри у стосунках). Важливо розрізняти лякаючу самотність, що призводить до залежних стосунків, та бажану самотність, яка сприяє самопізнанню та творчості. Переживання самотності є глибоко суб'єктивним, і його вплив може варіюватися від джерела сили до причини страждань.

Особливо важливим є розгляд юнацької самотності, яка може мати значні негативні наслідки для фізичного здоров'я, активуючи шкідливі нейробиологічні механізми та підвищуючи ризик серцево-судинних захворювань, порушень харчування та сну, збільшення стресової реактивності та зниження когнітивних функцій, а також психологічних наслідків переживання можуть пояснити збільшення смертності від самотності.

Враховуючи особливості переживання самотності в юнацькому віці, зумовлені специфікою цього етапу розвитку, а також її потенційні негативні наслідки, подальше емпіричне дослідження впливу соціальної самотності на емоційний стан студентської молоді є особливо актуальним та важливим.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Аналіз теоретичних аспектів наукової літератури про соціальну самотність та емоційні стани студентської молоді дозволяє розглядати цю проблематику як один із ключових чинників розвитку особистості у пізньому юнацькому віці, періоді інтенсивного соціального становлення та формування ідентичності. Саме в цей час молоді люди активно розширюють своє соціальне оточення, встановлюють значущі міжособистісні зв'язки, визначають власне місце в соціумі та засвоюють нові соціальні ролі. Відчуття соціальної ізоляції, недостатньої емоційної близькості або відсутності відчуття приналежності до групи може мати глибокий вплив на їхній емоційний добробут, рівень самооцінки, здатність до адаптації та загальний психологічний стан. Теоретичні дослідження підкреслюють, що переживання самотності в юності може бути пов'язане з підвищеним ризиком розвитку депресивних станів, тривожності, почуття безпорадності та соціальної дезадаптації. Водночас, емоційні стани, такі як хронічний стрес, тривога або пригнічений настрій, можуть ускладнювати процес встановлення та підтримки якісних соціальних контактів, сприяючи виникненню або поглибленню почуття самотності, утворюючи таким чином замкнене коло. Розуміння цих теоретичних взаємозв'язків є критично важливим для визначення фокусу емпіричного дослідження та інтерпретації отриманих результатів.

Першим етапом дослідження було визначено мету, об'єкт, предмет, гіпотезу та розроблено завдання. Потім був проведений аналіз наукових джерел для розуміння поняття «соціальної самотності» та «емоційних станів», їхніх причин виникнення, впливів, наслідків, видів та функцій. Також були проаналізовані особливості юнацького віку в контексті впливу емоційного стану

та соціальної самотності. На основі аналізу літератури, сформульовано діагностичні критерії цих понять.

Метою **другого етапу** дослідження стало формування вибірки, яка представлена 52 студентами ДонНУ ім. Василя Стуса (ННП психології), з них 11 чоловіків та 41 особа жіночої статі віком від 18 до 25 років. Оскільки вибірка є рандомізованою, усі методики були виконувалися у гугл-формі і проводились дистанційно. Застосовані методики представлені нижче:

1. Методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA) [52].
2. Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко) [51; 53].
3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна [51].

Аналізу отриманих емпіричних даних присвячено **третій етап**. Проведено кількісну та якісну обробку та оброблено кореляційну матрицю Пірсона, визначено вплив соціальної самотності на емоційні стани студентської молоді.

Четвертий етап спрямований на розробку практичних рекомендацій зниження рівня соціальної самотності та тренінгової програми для гармонізації емоційних станів.

Таким чином, послідовність етапів дозволила якісно провести дослідження впливу соціальної (реляційної) самотності на емоційні стани молоді.

2.2. Опис методик дослідження

Для нашого дослідження «Вплив соціальної самотності на емоційні стани студентської молоді» було підібрано діагностичний інструментарій. Набір діагностичних інструментів забезпечить всебічне вивчення соціальної відокремленості, сфер незадоволення та емоційного тла студентів задля аналізу їхнього взаємозв'язку.

1. **Методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Socialand Emotional Loneliness Scalefor Adults - SELSA)** виявляє види самотності людини. Опитувальник складається з двох частин: емоційної та соціальної. Емоційна частина визначає рівень романтичної та сімейної самотності.

Опитувальник містить перелік тверджень – 23 та 14 пунктів відповідно. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою ключа.

2. **Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко)** визначає рівень незадоволеності соціальними досягненнями в ключових сферах життя. Досліджуваному пропонується перелік питань, кожному варіанту відповіді присвоюються бали: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4. Висновки про рівні соціальної фрустрованості виводяться з урахуванням середнім балом за кожним з пунктів. Чим вищий бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості особи:

3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;

3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;

2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості;

2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;

1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;

0,5-1,4 – дуже низький рівень;

0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

3. **Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна.** Автори розглядають особистісну тривожність як відносно стабільну характеристику особистості, що відображає рівень її занепокоєння, емоційної напруги та стурбованості під впливом стресових факторів.

Реактивна тривожність, навпаки, є змінним станом, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Якщо особистісна тривожність залишається постійною, то реактивна може змінюватися за ступенем вираженості та тривалістю.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 тверджень: перші 20 оцінюють рівень реактивної тривожності (за шкалою «Як ви себе відчуваєте зараз?»), а решта 20 — особистісну тривожність (за шкалою «Як ви себе відчуваєте зазвичай?»). Відповіді на питання реактивної тривожності оцінюються за шкалою інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно), а відповіді на питання особистісної тривожності — за шкалою частоти (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди).

Результат за кожною шкалою варіюється від 20 до 80 балів: чим вищий показник, то вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівня тривожності проводиться за такими критеріями: до 30 балів – низький рівень, 31–45 балів – середній, понад 45 балів – високий.

Висновок до розділу 2

Другий розділ присвячений опису, вибірці, етапів та підібрано методики, які будуть використані для емпіричного дослідження соціальної самотності та емоційних станів.

Підібрані діагностичні інструменти дозволять визначити рівень соціальної самотності, емоційних станів та проаналізувати вплив, причини та наслідки соціальної самотності в пізньому юнацькому періоді.

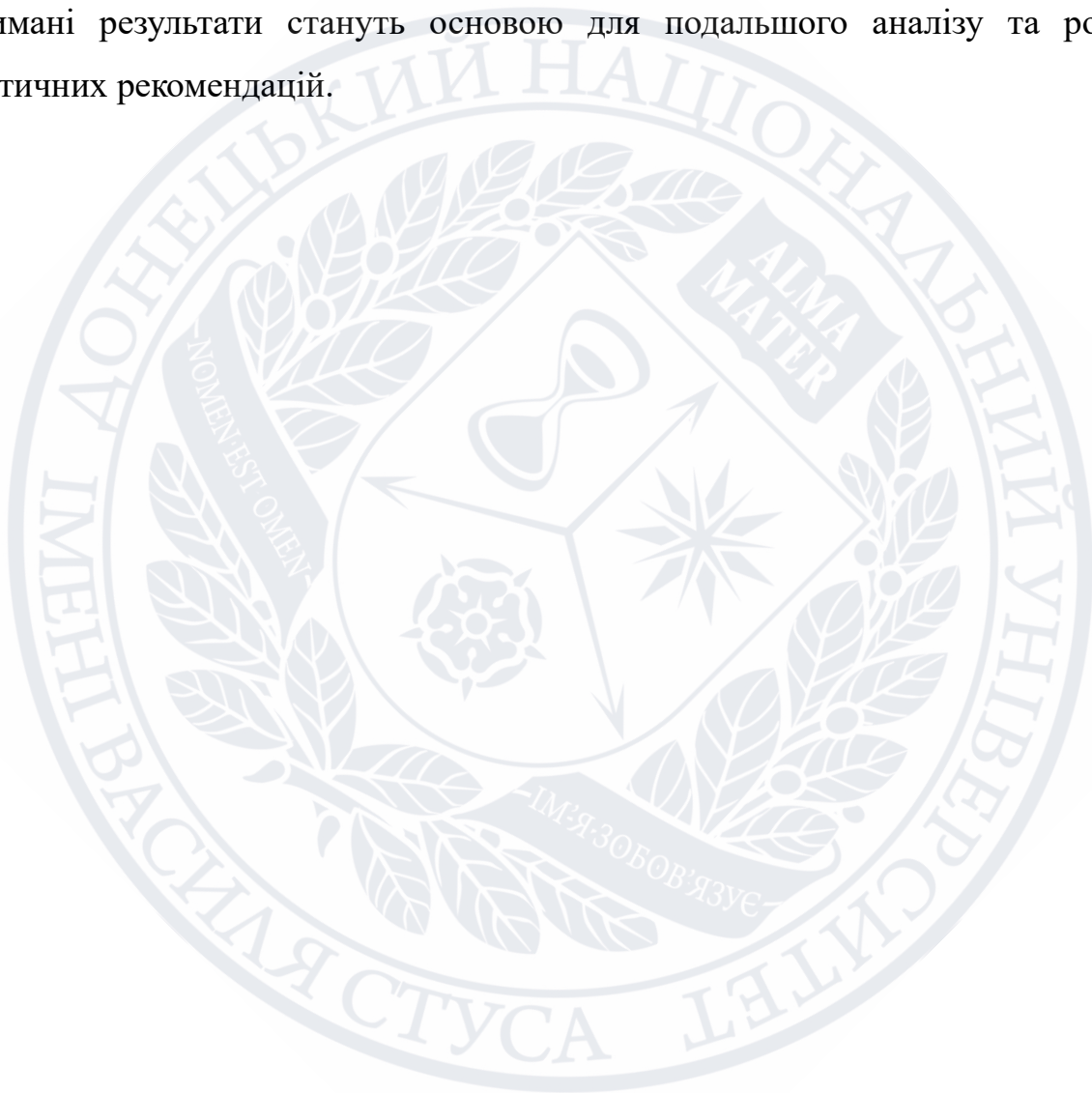
Підібрані методики дозволяють визначити рівень самотності емоційної та соціальної. Опитувальник діагностики соціальної, романтичної та сімейної самотності надає змогу ідентифікувати середні показники та діапазон балів шкал за якими можна зробити розгорнутий аналіз.

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко) дає можливість оцінити рівень даного стану особистості та визначити, які сфери в житті студента викликає занепокоєнь

Опитувальник Ч. Спілберга – Ю. Ханіна «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» допомагає визначити наскільки сильно людина нервує, хвилюється або відчуває напругу прямо зараз, у конкретній

ситуації та наскільки людина схильна відчувати тривогу загалом, незалежно від конкретної ситуації.

Отже, комплексне застосування цих методик дасть змогу отримати всебічну картину соціальної самотності та емоційних станів молоді, виявити потенційні чинники, що зумовлюють ці стани, а також дослідити їхній взаємний вплив і можливі наслідки для психологічного благополуччя досліджуваної групи. Отримані результати стануть основою для подальшого аналізу та розробки практичних рекомендацій.



РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ (РЕЛЯЦІЙНОЇ) САМОТНОСТІ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Дослідження рівня соціальної самотності та емоційних станів студентської молоді

Вибірку дослідження склали 52 студенти ДонНУ ім. Василя Стуса та ННІП, з них 11 чоловіків та 41 особа жіночої статі віком від 18 до 25 років.

В процесі проведення дослідження випробовуваним була запропонована

В процесі проведення дослідження випробовуваним була запропонована методика **«Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Socialand Emotional Loneliness Scalefor Adults - SELSA)**. Після обробки результатів середні показники представлено нижче в Таблиці 1.1.

Таблиця 3.1. Середні показники за методикою «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Socialand Emotional Loneliness Scalefor Adults - SELSA)

Шкала	Середні показники балів	Діапазон балів	Стандартне відхилення
Романтична самотність	44	12-84	15
Сімейна самотність	29	11-77	12
Соціальна самотність	40	14-98	15

Аналіз результатів засвідчив, що середні показники за трьома шкалами знаходяться в межах середнього рівня: 44; 29; 40 балів відповідно. Подальші дані дозволяють зробити глибший аналіз методики.

Середній рівень **романтичної** самотності може свідчити про часткову задоволеність стосунками з партнером або про їхню відсутність. Також цей показник може вказувати на те, що дана сфера не є пріоритетною для юнацького

віку, оскільки для молодих людей важливішими можуть бути дружні відносини та власна самореалізація. У студентські роки з'являються перші стосунки, де молоді люди можуть бути невпевнені у своєму виборі партнера, і це може підривати їхню довіру одне до одного. Молоді люди вчаться бути разом, вивчаючи одне одного та знайомлячись з іншою стороною себе, а також вчаться контролювати себе. Відносини вчать їх долати перешкоди разом, що може збільшувати рівень стресостійкості. Крім того, юнацький вік – це період формування та виокремлення цінностей, потреб і бажань, розуміння яких допомагає долати стресові ситуації.

Середній показник **сімейної** самотності серед молодих осіб може вказувати на певну сепарованість від батьків. У молодих людей з'являється більше тем і секретів, про які вони можуть говорити лише зі своїми друзями та найближчим оточенням, а не з батьками. Різні покоління можуть мати різні цінності, і відповідно, це може свідчити про те, що батьки можуть неправильно зрозуміти своїх дітей або ж невірно їх підтримати. Молоді люди прагнуть більшої незалежності, тоді як батьки намагаються залишатися поруч і можуть вказувати, як правильно жити.

Середній показник **соціальної** самотності в даного покоління може бути спричинений соціальною ізоляцією через COVID-19, блекауту та повномасштабну війну, що почала змінювати особистісні й національні цінності українців. Не слід забувати, що наша вибірка – це пізня юність, і відповідно, особи ще формують стратегії для ефективного міжособистісного спілкування. Також середній показник може вказувати на те, що особи під впливом стресових ситуацій, пов'язаних з навчанням, можливим поєднанням з роботою, перенавантаженням, проблемами зі здоров'ям, сном або харчуванням, а також сумом за рідними, можуть входити у фрустраційні стани, що може призводити до негативних емоційних станів.

Результати діагностики за опитувальником, використаним першим знаходяться у додатку А.

Далі була використана методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко). Отримані результати зображені на рисунку 3.1.

фрустрованість

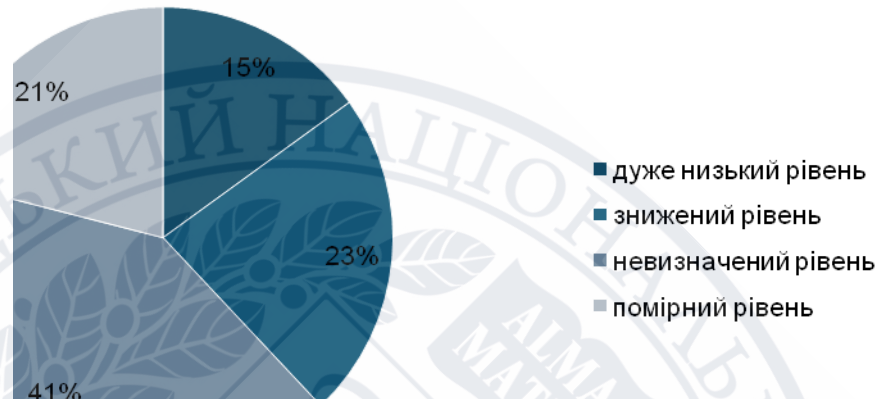


Рисунок 3.1. Результати розподілу вибірки за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко).

Результати діагностики за опитувальником представлені в додатку Б.

З рис. 3.2 бачимо тенденцію до невизначеного рівня фрустрованості в учасників 41%, помірний рівень проявили - 21%, знижений – 23%, дуже низький рівень – 15%, тобто можемо говорити, що показники в загальному є досить низькими і це може інтерпретуватися як гарні навички саморефлексії, висока здатність адаптування до нових умов та прийняття існуючий порядок речей, реалістичні очікування щодо соціальних можливостей та власного соціального статусу, респонденти мають високу толерантність до соціальних незручностей та перешкод. Завдяки оптимізму та надії на майбутнє, фокусу на особистих досягненнях, здобуттю нових знань, розвитку особистих якостей, відчуттю власної приналежності до соціальних груп, вірі в можливість покращити свій соціальний статус у майбутньому, доступу до нових ідей та адаптивному сприйняттю соціальної дійсності можемо бачити такі результати.

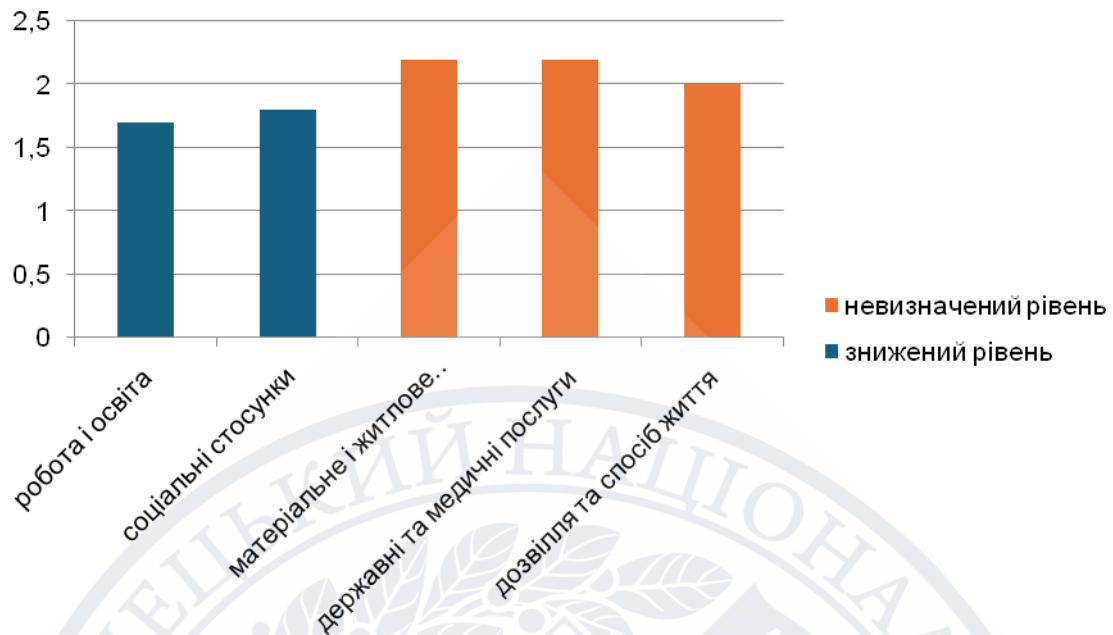


Рисунок 3.2. Результати середніх показників питань по категоріям за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко)

Для детальнішого аналізу методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко) твердження були розділені нами на категорії, такі як: освіта і робота, соціальні стосунки, матеріальне і житлове становище, державні та медичні послуги, дозвілля і спосіб життя. Це дозволило виявити найбільш виражені проблеми молодих студентів.

Можемо побачити, що середній показник аспекту **«робота і освіта»** знаходиться на знижених показниках, це може говорити про те, що можливості вибору роботи та освіти є актуальними для респондентів на невизначеному та зниженому рівнях. Це може бути пов'язано з нестачею інформації про ринок праці, обмеженим вибором професій та невпевненістю у майбутньому. Ці проблеми особливо загострилися в Україні через війну, нестабільність ринку праці, скорочення робочих місць та виїзд фахівців за кордон. Освіта не завжди відповідає потребам ринку, що ускладнює пошук роботи.

Категорія **«соціальні стосунки»** не викликає значних занепокоєнь у даній вибірці молодих осіб. Це може свідчити про те що особи в юнацькому віці, можуть спокійно розширювати свої соціальні кола, їх задовольняють стосунки з партнером, сім'єю, друзями, своїм становищем у суспільстві. Однак фрустраційні

стани все одно викликані навіть на зниженому рівні, це може бути зумовлено з нестабільністю соціального середовища, фінансовими труднощами, впливом сучасних змін у суспільстві та невизначеністю особистих перспектив.

Матеріальне становище і житло-побутові умови перебувають на невизначеному рівні фрустрованості. Це може свідчити про високі ціни на житло, зростання вартості оренди, низькі доходи студентів, а також обмежені можливості фінансової підтримки з боку держави чи сім'ї.

Сучасна молодь демонструє відносно низький рівень занепокоєння щодо **державних та медичних послуг**, що зумовлено кількома взаємопов'язаними факторами. По-перше, у силу свого віку та загалом кращого стану здоров'я, студенти та молоді люди рідше стикаються з гострою потребою в медичній допомозі, а державні послуги можуть здаватися їм менш актуальними на ранніх етапах життя, коли вони ще не є активними учасниками систем оподаткування чи отримання соціальних виплат.

По-друге, серед молоді поширена критика щодо ефективності та якості надання як державних, так і медичних послуг. Розчарування, викликане бюрократичними процедурами, довгими чергами, недостатнім рівнем сервісу або медичного обслуговування, може призводити не до активних переживань, а скоріше до пасивності або пошуку альтернативних шляхів вирішення проблем.

По-третє, пріоритети молодого покоління часто зосереджені на інших аспектах життя, таких як здобуття освіти, побудова кар'єри, налагодження особистих стосунків та саморозвиток. Питання, пов'язані з державними та медичними послугами, можуть відходити на другий план, якщо вони безпосередньо не впливають на їхні поточні потреби та цілі. Крім того, обмежений особистий досвід взаємодії з цими системами через молодий вік може призводити до недостатнього розуміння їхньої важливості або потенційних проблем.

Низька фрустрованість у сфері **дозвілля** серед української студентської молоді означає, що вони не сильно засмучені обмеженнями у своєму вільному часі. Це може бути тому, що вони навчилися цінувати прості речі, звикли до

обмежень через війну та інші проблеми, зосереджені на навчанні та допомозі іншим, а також знаходять способи розважатися навіть у складних умовах. Вони стали більш стійкими та менше переймаються тим, що не можуть робити все, що хотіли б раніше.

Далі була розглянута методика **Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна**.

Результати представлені на рисунку 3.3.

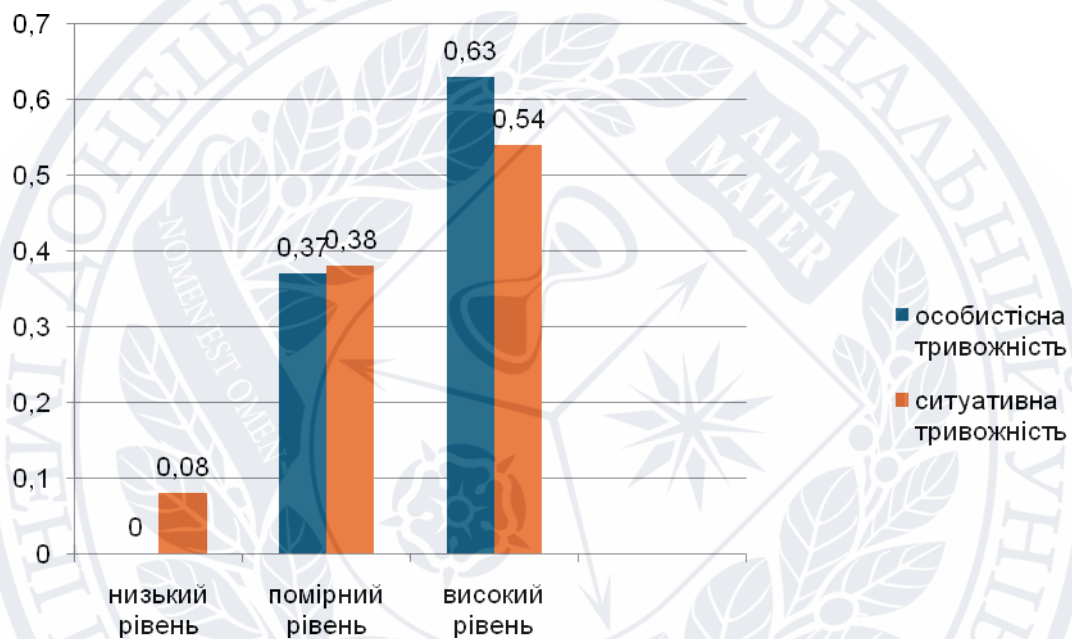


Рисунок 3.3. Результати за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна».

Результати діагностики за опитувальником знаходяться в додатку В.

За результатами шкали ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна, 54% студентів мають високий рівень, що вказує на значну тривогу, пов'язану з навчанням, майбутнім, війною та особистими труднощами. Відчувають помірну тривогу 38% студентів, що є реакцією на стрес. Лише 8% мають низький рівень, що свідчить про їхню стійкість або відсутність тиску. Ситуативна тривожність є змінною, залежно від обставин.

За результатами шкали особистісної тривожності Спілберга-Ханіна, 63% студентів мають високий бал, що свідчить про їхню схильність до частого переживання тривоги, пов'язану з нестабільністю, невизначеністю та внутрішніми

конфліктами, що вимагає уваги до психологічного стану цієї групи. 37% студентів демонструють помірний рівень, що вказує на наявність тривоги, яка може посилитися під впливом зовнішніх факторів.

Результати дослідження тривожності студентів за методикою Спілберга-Ханіна свідчать про високий рівень як ситуативної (54%), так і особистісної (63%) тривожності серед більшості студентів, що вказує на значний стрес, пов'язаний з навчанням, майбутнім, війною та особистими факторами; зовнішні фактори, такі як війна, нестабільність та невизначеність майбутнього, суттєво впливають на тривожність; необхідна психологічна підтримка для студентів, а також слід враховувати особистісні особливості, що сприяють виникненню тривожності; ситуативна тривожність є змінною та залежить від обставин.

Для знаходження взаємозв'язку рівня самотності та негативних емоційних станів нами використовувалась кореляційна матриця Пірсона. Завдяки їй ми знаходили зв'язок між шкалами методик.

Таблиця 3.2. Кореляційна матриця Пірсона

	Романтична самотність	Сімейна самотність	Соціальна самотність	Шкала ситуативної самотності	Шкала особистісної тривожності	Фрустрованість
Романтична самотність	1					
Сімейна самотність	0,22	1				
Соціальна самотність	0,40	0,42	1			
Шкала ситуативної самотності	0,18	0,24	0,18	1		
Шкала особистісної тривожності	0,17	0,04	0,23	0,63	1	
Фрустрованість	0,37	0,31	0,42	0,55	0,39	1

Примітки*

Середній зв'язок 0,50-0,69

Помірний зв'язок 0,30-0,49

Слабкий зв'язок 0,20-0,29

На основі розрахованої матриці кореляції Пірсона, можемо зробити кілька важливих висновків щодо взаємозв'язку соціальної самотності та емоційних станів.

Соціальна самотність, що характеризується недостатністю широких соціальних контактів, показала слабкий зв'язок як із поточною, так і зі стійкою тривожністю. Це може бути пов'язано з тим, що брак спілкування з однолітками не завжди викликає безпосереднє занепокоєння, особливо коли увага студентів зосереджена на інших аспектах життя, таких як навчання чи особисті виклики. Однак, виявлено помірну кореляцію соціальної самотності з романтичною та сімейною самотністю, що свідчить про існування спільного фактора – потреби в близькості, яка може бути незадоволена в різних сферах. Також спостерігався помірний позитивний зв'язок між соціальною самотністю та соціальною фрустрованістю, що є логічним, адже брак соціальних контактів може призводити до відчуття незадоволеності своїм соціальним життям.

Романтична самотність, пов'язана з відсутністю або недостатньою якістю близьких інтимних стосунків, також виявила слабкий зв'язок із ситуативною та особистісною тривожністю. Це може означати, що для багатьох студентів наявність чи відсутність романтичного партнера або рівень задоволеності цими стосунками не є головним джерелом тривожних переживань. Її зв'язок із сімейною самотністю також був незначним, що підкреслює відносну незалежність цих сфер. Проте, помірний позитивний зв'язок із соціальною фрустрованістю може вказувати на те, щонезадоволеність у романтичній сфері, незалежно від її причини (відсутність партнера чи проблеми у стосунках), може сприяти загальному відчуттю соціальної незадоволеності.

Сімейна самотність, яка відображає брак близькості в родині, виявила дуже слабкий зв'язок із тривожністю. Це може бути обумовлено стабільнішим характером сімейних зв'язків, які навіть при наявності проблем не завжди викликають гостру тривогу. Водночас, помірний позитивний зв'язок із соціальною фрустрованістю може свідчити про те, що проблеми в сім'ї можуть негативно впливати на загальне сприйняття студентами свого соціального оточення.

Отже, результати показують, що коли студенти почуваються більш соціально самотніми, вони також відчують більше розчарування та незадоволення своїм соціальним життям. Це підтверджує частину гіпотези про

погіршення емоційного стану. Однак, соціальна самотність майже не пов'язана з рівнем їхньої тривоги (як поточної, так і загальної). Таким чином, самотність і робить студентів більш розчарованими, проте, схоже, не робить їх значно тривожнішими. Щоб краще зрозуміти, як саме самотність впливає на емоційний стан, потрібен глибший аналіз.

3.2. Практичні інструменти для подолання соціальної (реляційної) самотності.

3.2.1. Практичні рекомендації щодо переживання соціальної самотності в юнацькому віці

На основі дослідження впливу соціальної самотності на емоційний стан студентської молоді, можна сформулювати наступні практичні рекомендації, об'єднані в класифікаційні напрямки.

Першим важливим напрямком є **розвиток та активізація соціальних зв'язків**. Студентам рекомендується проявляти ініціативу та брати активну участь у різноманітних аспектах університетського життя, включаючи студентські організації, гуртки за інтересами, спортивні секції та волонтерські проєкти, оскільки це створює сприятливе середовище для налагодження нових знайомств та розширення соціального кола. Важливим є також встановлення первинних контактів з однокурсниками та іншими членами університетської спільноти, пропонуючи спільне проведення часу або допомогу у навчанні. Паралельно з цим, необхідно підтримувати та поглиблювати вже існуючі соціальні зв'язки, приділяючи увагу регулярному спілкуванню з друзями та родиною, виявляючи щире зацікавлення їхнім життям та ділячись власними переживаннями для зміцнення емоційної близькості. Хоча цифрові комунікаційні технології можуть бути корисними для підтримання зв'язку та пошуку спільнот за інтересами, слід пам'ятати про важливість переходу до безпосереднього міжособистісного спілкування.

Для розвитку та активізації соціальних зв'язків можна застосувати такі вправи, як «рольова гра: перший контакт», для практики первинного знайомства або «експерименти зі знайомством», де студентам пропонується поставити собі за мету щодня (або кілька разів на тиждень) знайомитися з однією новою людиною в університетському середовищі. Це може бути одногрупник, студент з іншого факультету, викладач або співробітник. Важливо зосередитися на смол токах. Ця техніка заснована на принципах поведінкової активації, знижуючи бар'єр страху перед ініціюванням контакту через повторювані, малі кроки.

Другим ключовим напрямком є **розвиток особистісних ресурсів для соціальної адаптації**. Студентам корисно брати участь у тренінгах та семінарах, спрямованих на вдосконалення соціально-комунікативних навичок, таких як ефективне спілкування, активне слухання та конструктивне розв'язання конфліктів. Самостійне вивчення матеріалів з розвитку комунікативних компетенцій також може бути корисним. Не менш важливим є підвищення емоційного інтелекту, що включає навчання розпізнавати та розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також розвиток навичок емпатії та співпереживання. Зміцнення психологічної стійкості та самоприйняття передбачає розвиток позитивного самосприйняття, впевненості у собі, навчання стратегій саморефлексії та усвідомлення власних потреб у соціальних зв'язках, а також поступове розширення зони комфорту у соціальних ситуаціях та подолання соціальної тривожності.

Для розвитку особистісних ресурсів для соціальної адаптації можна застосувати такі вправи :

- ✓ У вправі «Моделювання складних діалогів» учасникам пропонується розіграти сценарії складних міжособистісних ситуацій (наприклад, висловити незгоду, попросити про допомогу, врегулювати невеликий конфлікт), де фокус робиться на практикуванні асертивних «Я-повідомлень» для активного слухання та пошуку компромісів.
- ✓ Вправа "Діалог з внутрішнім критиком" спрямована на ідентифікацію та роботу з внутрішнім голосом, який заважає ефективному спілкуванню ("Я скажу дурницю", "Мене відкинуть"). Учасники

записують типові критичні думки, а потім, використовуючи техніки когнітивної реструктуризації, формулюють більш реалістичні та підтримувальні альтернативи. Безпосередньо працює з автоматичними негативними думками, що лежать в основі соціальної тривожності та заважають розвитку комунікативних навичок.

Третім важливим аспектом є **забезпечення доступу до психологічної підтримки**. Університетські психологічні служби можуть надавати індивідуальні консультації для розв'язання проблем самотності та емоційного дискомфорту, а також проводити групові психологічні тренінги, спрямовані на розвиток соціальних навичок та подолання ізоляції. Крім того, програми менторства та наставництва, що передбачають залучення старшокурсників або викладачів для надання емоційної підтримки та допомоги в соціальній адаптації, можуть бути цінним ресурсом для студентів.

Нарешті, важливими є **індивідуальні стратегії самодопомоги**, які включають активне залучення до діяльності, що приносить задоволення, розвиток навичок саморефлексії та позитивного самосприйняття, а також поступове розширення зони комфорту у соціальних ситуаціях та ініціювання контактів з іншими людьми.

Таким чином, реалізація цих рекомендацій на різних рівнях – індивідуальному, груповому та університетському – може сприяти комплексному подоланню соціальної самотності та покращенню емоційного стану студентської молоді, що є важливим для їхнього особистісного розвитку та успішної інтеграції в соціальне середовище.

3.2.2. Програма тренінгу «Емоційний компас: тренінг для студентів»

Тренінг розроблений таким чином, щоб дати якнайбільше доступних знань та практичних інструментів щодо регулювання емоційних станів для студентської молоді орієнтовно за 4 години 45 хвилин (285 хв.) з урахуванням перерв.

Ціль, яку ми перед собою ставимо - підвищити емоційну компетентність студентської молоді шляхом розвитку навичок усвідомлення, розуміння та регулювання емоційних станів.

Перша частина тренінгової програми розрахована орієнтовно на 45 хвилин, з метою зблизити учасників в умовах даного заходу, створити безпечний та комфортний простір та виявити проблеми респондентів на шляху їхньої взаємодії, які виникають через емоції та почуття. До цієї частини входить:

- ✓ Знайомство та створення безпечного середовища.
- ✓ Оголошення мети і очікувань.
- ✓ Встановлення правил.
- ✓ Міні-лекція по визначенню емоцій та їхню природу виникнення.
- ✓ Обговорення функцій, комбінацій емоцій та кола Плутчика, визначення емоцій учасниками відчуваних останнім часом.
- ✓ Виконання вправи «корабель», мета якої полягає в розумінні труднощів під час спілкування через нерозуміння або неправильне усвідомлення своїх та чужих емоцій. Учасникам пропонується уявити себе кораблем, що пливе морем успіху. На шляху корабля зустрічаються "айсберги" або "каміння" — це труднощі у спілкуванні. Учасники мають написати на стікерах ("камінні") ті емоційні труднощі, які вони найчастіше переживають під час спілкування, і озвучити їх, розмістивши стікери під зображенням корабля. Далі відбувається рефлексія, де тренер / тренерка підводить підсумки.

Після проведення активностей перерва на 15 хвилин, а далі починається **друга частина** заходу на 155 хвилин, мета якої поглибити розуміння учасниками власних емоційних реакцій навчити розпізнавати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, емоціями та тілом за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес, а також надати базові інструменти для регулювання емоцій. Сюди входять техніки: «автоматичні думки», «переформулювання думок», адже ці техніки працюють з емоційною регуляцією, навчивши учасників ідентифікувати ці думки, ми допомагаємо їм побачити прямий зв'язок між тим, що

вони думають, як вони себе почувають, і як вони діють. Це дозволяє докопатися до першопричини емоції, краще зрозуміти себе та свої внутрішні процеси.

Після виявлення автоматичних думок, логічним наступним кроком є робота над їхньою зміною. Техніка "переформулювання думок" вчить учасників ставити під сумнів свої автоматичні думки, особливо ті, що є ірраціональними або неточними. Замість того, щоб сліпо вірити негативним думкам, учасники вчаться аналізувати їхню достовірність і знаходити більш збалансовані, реалістичні або адаптивні альтернативи. Це безпосередньо впливає на емоційний стан, оскільки зміна думки часто призводить до зміни емоції. Вона поглиблює розуміння учасниками того, що емоції не є статичними і ними можна керувати, сприяючи розвитку критичного мислення та когнітивної гнучкості.

Доповненням тренінгу вправою усвідомлення є надзвичайно цінно для поглиблення розуміння емоційних реакцій та надання інструментів для їх регуляції. Якщо КПТ фокусується на зміні когнітивних патернів, то майндфулнес вчить свідомому неупередженому спостереженню за своїми внутрішніми та зовнішніми переживаннями.

Вправа «АСТ Уважність: Техніка емоційного розслаблення - Emotional Defusion» спрямована на спостереження за власними емоціями та прийняття їх. Для її виконання потрібно зайняти зручне положення у тихому місці, просканувати власне тіло, усвідомити відчуття та їхню локалізацію у тілі. Важливо прийняти емоцію, яка є в даний момент і спостерігати за змінами. Після цієї вправи доцільно буде поміркувати про свої почуття, спостереження, інтенсивність та тривалість емоцій.

Третя частина тренінгу, що зосереджена на стратегіях міжособистісної ефективності, є логічним і необхідним продовженням попередніх етапів з розрахунком у часі в 45 хвилин після півгодинної перерви. Якщо перші блоки були присвячені внутрішньому світу особистості, то цей сегмент переводить фокус на взаємодію з іншими людьми, що є критично важливим для повноцінного проживання емоцій під час спілкування. Цей блок фокусується на практичних КПТ-інструментах для ефективної взаємодії, що є продовженням роботи над

власними емоціями, мета яких навчити учасників ефективно виражати власні емоції та потреби. Виконання вправи «я – повідомлення» допоможе висловлювати почуття без звинувачень, а техніка «сказати «ні» без провини» змінить ірраціональні переконання про необхідність догоджати іншим.

Завершення тренінгу (15 хвилин)

Завершальний блок включає підбиття підсумків та закріплення ключових навичок і зворотний зв'язок від учасників. Кожен ділиться ключовим інсайтом або планом застосування, що допомагає інтегрувати знання, мотивує до дій та оцінює ефективність тренінгу.

Висновок до розділу 3.

У третьому розділі нашої роботи ми зосередилися на емпіричному дослідженні впливу соціальної самотності на емоційні стани студентської молоді та розробці практичних інструментів для подолання цього явища.

Наше дослідження показало, що соціальна самотність має незначну кореляцію з сімейною та романтичною самотністю, що свідчить про бажання близькості, яке може бути незадовільним у різних сферах життя молоді також відзначився помірний зв'язок соціальної самотності з фрустрованістю, що є логічним, адже брак соціальних контактів може призводити до відчуття незадоволеності своїм соціальним життям.

Емоційна самотність, що включає брак близькості в сім'ї та романтичних стосунках, слабо пов'язана з тривожністю у студентів. Але вона підвищує соціальну фрустрованість, тобто викликає загальне відчуття незадоволеності соціальним життям.

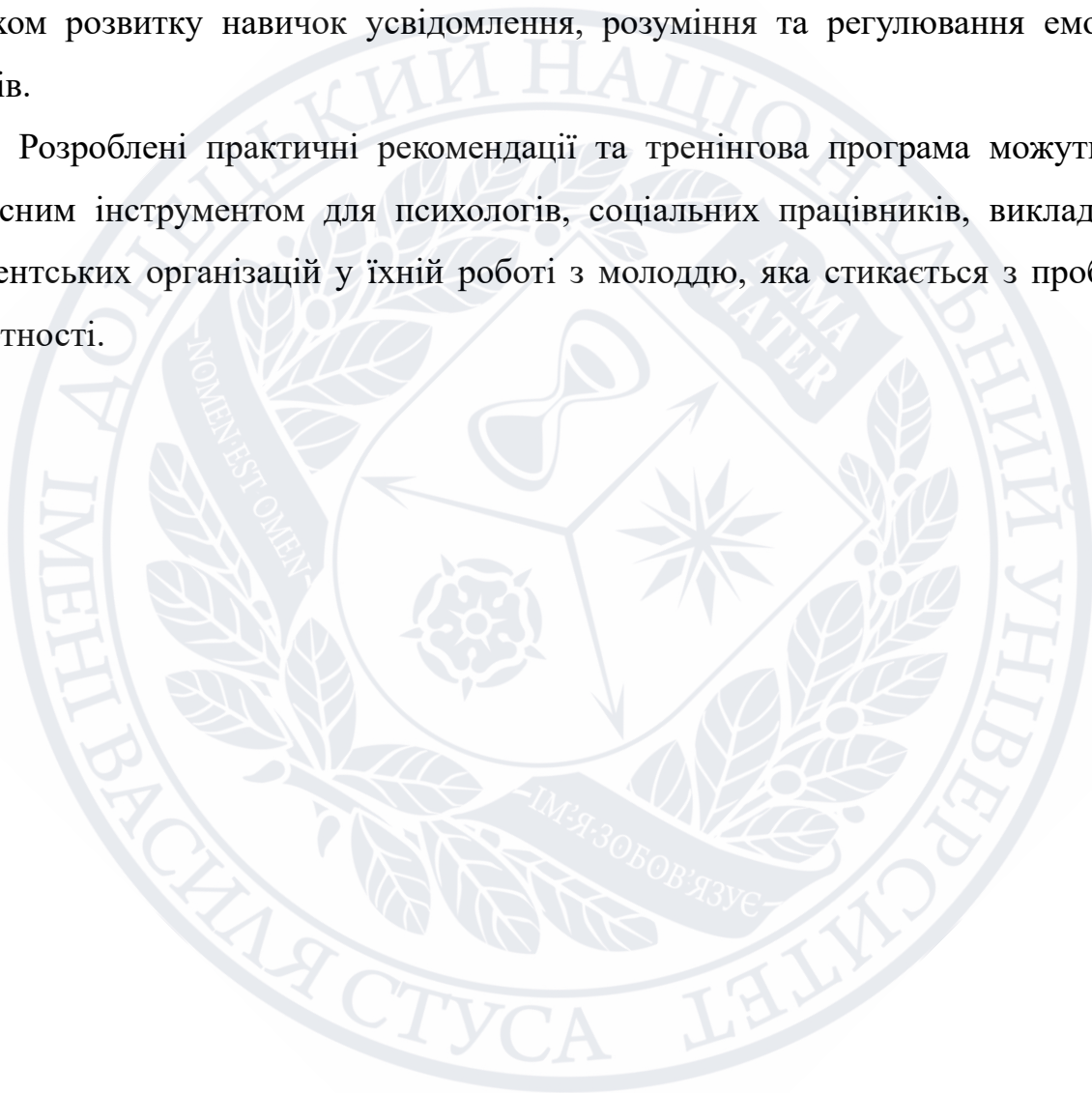
Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують частину нашої гіпотези про погіршення емоційного стану при вищому рівні соціальної самотності. Соціальна ізоляваність робить студентів більш розчарованими, проте не робить їх більш тривожнішими.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації для студентів, спрямовані на:

- ✓ розвиток та активізацію соціальних зв'язків;
- ✓ розвиток особистісних ресурсів для соціальної адаптації;
- ✓ забезпечення доступу до психологічної підтримки;
- ✓ індивідуальні стратегії самодопомоги.

Крім того, було створено структуру тренінгової програми «Емоційний компас», метою якої є підвищення емоційної компетентності студентської молоді шляхом розвитку навичок усвідомлення, розуміння та регулювання емоційних станів.

Розроблені практичні рекомендації та тренінгова програма можуть стати корисним інструментом для психологів, соціальних працівників, викладачів та студентських організацій у їхній роботі з молоддю, яка стикається з проблемою самотності.



ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу, можна побачити багатогранність поглядів науковців на бачення феномену «соціальної самотності», узагальнюючи її можна визначити як об'єктивний стан обмеженості соціальних контактів, що супроводжується суб'єктивним переживанням ізоляції, дефіциту спілкування, браку відчуття приналежності та недостатньої соціальної підтримки, що в кінцевому підсумку призводить до відчуття відірваності від суспільства. Важливо підкреслити, що фактори, які детермінують виникнення соціальної самотності, є варіативними та залежать від специфіки соціальної групи та конкретної життєвої ситуації.

Емоції – це реакції на події, що відбуваються навколо нас, вони є результатом внутрішнього стану. відповідно внутрішні стани можуть бути позитивними, негативними або амбівалентними. До позитивних ми можемо віднести щастя, радість, любов; до негативних: стрес, страх, тривогу, гнів, сумнів. фрустрацію; амбівалентні - викликають розгубленість. Також емоційні стани можуть бути змішаними та нейтральними.

Пізня юність є сензитивним періодом в онтогенезі життя людини, її особливостями є перехід в доросле життя, сепарація від батьків, самореалізація, формування нетворкінгу, різноманітність емоційних реакцій та їх саморегуляції.

Дослідження впливу соціальної (реляційної) самотності на емоційні стани студентської молоді дало наступні результати. Респонденти мають середні показники емоційної та соціальної самотності, що може вказувати відсутність інтимного партнера або недостатню якість близьких стосунків в романтичній сфері; у сфері сімейних стосунків даний показник може свідчити про ймовірну незалежність молодих осіб від батьківської опіки і певну стабільність у цих стосунків. Середній бал у соціальній самотності може говорити про сам процес формування референтних для себе груп, формування стратегій ефективного спілкування і самореалізації.

Завдяки навичкам саморегуляції, високій здатності адаптуватися до нових умов, прийняттю існуючому порядку речей, високій толерантності до соціальних

незручностей можемо спостерігати тенденцію до низького рівня фрустрованості в молодих осіб.

Високий рівень ситуативної тривожності мають 54% респондентів, що є реакцією на стрес, 38% мають помірний рівень і 8% - низький.

Високий рівень особистісної тривожності мають 63% студентів і 37% - помірний бал. Дані показники демонструють, що сучасні умови, внутрішні конфлікти, переживання за рідних, за свої базові потреби завдають впливу на психіку людини.

Кореляційна матриця Пірсона показала показала слабкі взаємозв'язки соціальної та емоційної самотності з соціальною фрустрованістю та тривожністю на особистісному та ситуативному рівнях.

Отже, результати наведені вище підтверджують частково нашу гіпотезу, що при підвищенні рівня соціальної самотності погіршується емоційний стан, тобто самотність робить студентів більш розчарованими але не робить їх тривожнішими. Для ефективного переживання самотності було розроблено практичні рекомендації та для підвищення емоційної компетентності – створено тренінгову програму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореферат. Київ, 2009. 167 с.
2. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2013. Т. 2. С. 212–216.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2013_2_43 (дата звернення: 21.05.2025).
3. Миронець М. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66–68.
URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6905> (дата звернення: 21.05.2025).
4. Хамітов Н. В. Самотність жіноча та чоловіча. Досвід вживання в проблему : монографія. 6-те вид. Київ : Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди, 2004. 224 с.
5. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Збірник "усамітнення та самотність в житті особистості"* : зб. тез, м. Київ, 24 квіт. 2020 р. 2020. С. 39–41.
6. Кудінова М., Кольвах О. Тлумачення поняття «самотність» у психологічній літературі. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму* : інновації партн. Взаємодії освіти, економіки та соц. Зах. В умовах інклюзії та прагмат. Реабілітації соціуму, м. Кам'янець-Подільський, 19–20 трав. 2023 р. запоріжжя, 2023. С. 249–250.
7. Литвинчук О. Психологія : навч. посіб. Житомир : Житом. держ. технол. ун-т, 2017. 261 с.
8. Помазова О. Самотність як психологічний феномен. *Психологія і педагогіка*. 2013. № 23. С. 206–214.

9. Дмитренко Н. Самотність як психологічний феномен. *Природничі та гуманітарні науки. актуальні питання* : Матеріали VIII Всеукр. студент. науково-техн. конф., м. Тернопіль. 2015. С. 138.
10. Задорожна О. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Актуальні задачі сучасних технологій* : Матеріали VII Міжнар. науково-техн. конф. молодих уч. та студентів., м. тернопіль, 28–29 листоп. 2018 р. тернопіль, 2018. С. 173–174.
11. Поліванова І. Особливості внутрішньоособистісних конфліктів у студентів в період навчання у вузі. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»* : зб. наук. пр., м. переяслав, 30 квіт. 2023 р. ізмаїл, 2023. С. 55–57.
12. Михайлишин У. "Основні підходи дослідження поняття самотності особистості.". *The 4th International scientific and practical conference "Actual problems of modern science"*. 2023. С. 385–388.
13. Магдисюк Л., Притка І. "Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці.". *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 134–143.
14. Фромм-Рейхман Ф. Особистісні детермінанти переживання самотності в юнацькому віці. *Психологія XXI століття: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю* : зб. матеріалів, м. київ, 28 квіт. 2021 р. київ, 2021. С. 76.
15. Максименко С. Основні підходи до визначення поняття «самотність». *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету*, м. полиава. полтава, 2024. С. 182–184.
16. Макарчук І. Особливості переживання самотності підлітками : кваліфікаційна робота. Хмельницький, 2022. 63 с.

17. Клевака Л., Максименко С. Основні підходи до визначення поняття «самотність». *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету*. 2024. Т. 2. С. 182–184.
18. Водолазька О., Вовченко С. Специфіка переживання самотності у юнацькому віці. *The 4 th International scientific and practical conference "European congress of scientific achievements"*. 2024. С. 298.
19. Денисова Я. Осмислення феномена самотності як соціального явища. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. С. 34–39.
20. Брух І., Широка А. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. С. 143–158.
21. Яременко Б. Проблема самотності в підлітковому віці. *Наука. освіта. молодь*. 2023. С. 396–398.
22. Тарасова Т., Тверда Ю. Особливості почуття самотності студентів із різними показниками особистісної зрілості. *Topical aspects of modern scientific research*. 2024. С. 378.
23. Папуча М. Проблема переживання в психології особистості. 2021. С. 7–9.
24. Папуча М., Гаража Ю. Психологічний зміст особистісної кризи у період юності. 2024. С. 67–69.
25. Попелюшко Р. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. Т. 2, № 8. С. 212–216.
26. Крупела Я. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці : курсова робота. кїїв, 2023. 47 с.
27. Колісник Л. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореферат. Київ, 2016. 202 с.
28. Фльорко Л. Самотність як характеристика людського буття. *Вісник львівського університету* . 2003. № 5. С. 308–316.
29. Швалб Ю. Психологія самотності: консультативна робота. *Психолог (Шкільний світ)* . 2007. № 17. С. 5–7.

30. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги*. 2023. № 2. С. 41–50.
31. Степура Є. Зв'язок щастя й оптимізму з особливостями переживання самотності. *Психологія особистості*. 2023. № 52. С. 173–184. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 22.05.2025).
32. Алещенко В. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015. С. 46–54.
33. Мирончак Е. Психологічний вплив страху смерті на особистість. 2012. Т. 2, № 2. С. 361–370.
34. Куцос О. Концепти на позначення позитивних емоційних станів в українській та російській мовній свідомості: психосемантичне моделювання концептуального поля. *Видавничий дім "гельветика"*. 2022. Т. 2, № 26. С. 148–153. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/62851> (дата звернення: 22.05.2025).
35. Негативні емоційні стани студентської молоді / Т. Рисинець та ін. *Sciences of europe*. 2021.
36. Козій Х. Західноукраїнський національний університет : кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр». Тернопіль, 2024. 75 с.
37. Гаркавенко Н., Доскач С. Психологічні науки. «*Young scientist*». 2023. Т. 2, № 114. С. 47–51. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-2-114-9> (дата звернення: 22.05.2025).
38. Орос М., Гал А. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. Т. 7, № 253. С. 32–35.
39. Чухрій І. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 6. С. 54–58.
40. Годзюмаха К. Теоретичні аспекти проблеми негативних психічних станів дошкільників. 2022. С. 42–46.

41. Сахно П., Васильєва В. Особливості переживання самотності особами юнацького віку. *Сумський державний університет*. 2024. С. 244–249.
42. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності юнацькому віці. *Ulletin of Postgraduate education (Social and Behavioral Sciences Series. Psychological, economics, public administration)*. 2023. Т. 25, № 54. С. 44–55. URL: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-44-55](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-44-55) (дата звернення: 22.05.2025).
43. Атаманчук Н., Пасічніченко А. Спілкування як умова розвитку самосвідомості дітей дошкільного віку. *Зб. наук. праць, присвячений 25-річчю кафедри філологічних дисциплін*. 2016. № 9. С. 8–11.
44. Мак-Дауелл Дж. Слово, що будує стосунки. *Львів:свічадо*. 2008. С. 232.
45. Гаврилюк А. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці : автореф. кваліфікаційна дипломна робота. Хмельницький, 2024. 45 с.
46. Фролова Н., Дмитриковська А. Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці. *Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences*. 2020. № 1. С. 101–108. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-14> (дата звернення: 22.05.2025).
47. Мойзріст О. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці. «Усамітнення та самотність в житті особистості» : матеріали наук. круглого столу on-line, м. Київ, 24 квіт. 2020 р. 2020. С. 51–55.
48. Малімон В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Габітус*. 2025. Т. 2, № 69. С. 1–6.
49. Кулешова О., Щедріна В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. «Психологічні травелоги». 2023. № 4. С. 230–241.
50. Астремська І., Тригуба В., Сулковська І. Психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди

невизначеності. *Габітус*. 24. № 65. С. 122–126.
URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 22.05.2025).

51. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Метод. посіб. / О. Кокун та ін. Київ : ГОЛОВНЕ УПР. ВИХОВ. ТА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛ. РОБОТИ ЗБРОЙ. СИЛ УКРАЇНИ, 2011. 281 с.
52. Клімчук В. Математичні методи у психології : Навч. посіб. Освіта України, 2009. 283 с.

Електронні ресурси:

53. Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих. https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_selsa/.
54. Тест тривожності Спілбергепа. https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/.

Додаток А

**Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих»
(Socialand Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA).**

Псевдонім	Романтична самотність	Сімейна самотність	Соціальна самотність
1	44	21	27
2	73	22	54
3	32	42	21
4	35	41	54
5	37	15	24
6	43	25	29
7	39	34	40
8	34	23	30
9	48	18	36
10	58	69	81
11	50	48	55
12	71	26	54
13	34	15	32
14	59	17	19
15	33	25	42
16	78	44	67
17	43	13	23
18	32	25	34
19	70	22	35
20	59	38	49
21	55	29	33
22	27	36	38
23	27	36	36
24	77	33	57
25	77	36	37
26	36	51	20
27	53	29	34
28	54	47	59
29	54	42	59
30	38	16	49
31	65	27	39
32	33	36	52
33	34	28	25
34	56	41	62
35	27	21	49
36	31	16	52

37	60	25	34
38	33	21	50
39	48	14	51
40	56	47	36
41	24	13	16
42	35	14	22
43	44	43	52
44	29	29	19
45	36	16	19
46	40	32	63
47	40	25	40
48	38	26	40
49	43	22	48
50	30	11	29
51	35	29	31
52	35	29	31

Додаток Б

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності

Ч. Спілберга – Ю. Ханіна.

Псевдонім	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
1	31	40
2	52	59
3	37	47
4	48	51
5	64	51
6	41	45
7	43	52
8	38	45
9	33	39
10	68	69
11	23	32
12	50	55
13	28	36
14	31	41
15	56	47
16	51	57
17	24	40
18	54	68
19	60	44
20	46	59
21	63	67
22	52	43
23	38	43
24	44	54
25	53	53
26	36	31
27	50	42
28	54	42
29	27	34
30	31	43
31	35	56
32	58	46
33	54	52
34	45	46
35	31	53

36	56	61
37	51	54
38	47	65
39	49	53
40	60	63
41	51	69
42	35	35
43	50	46
44	43	43
45	48	57
46	35	48
47	36	47
48	43	43
49	48	62
50	31	39
51	41	49
52	52	44

Додаток В

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко)

Псевдонім	Фрусторованість
1	1.7
2	2.1
3	2.3
4	2.2
5	2.4
6	2.5
7	2.1
8	1.4
9	1.8
10	2.8
11	2.6
12	2.6
13	1
14	1.1
15	2.1
16	2.1
17	1.2
18	2.1
19	2.7
20	1.9
21	2.5
22	2.6
23	1
24	2.7
25	2.3
26	1.5
27	2.3
28	2
29	1.9
30	1.9
31	2.1
32	2
33	1.8
34	2.4
35	1.8
36	2.1
37	1.9
38	2.2
39	2.2

40	2.4
41	1.5
42	1.4
43	2
44	1.2
45	2
46	1.7
47	1.9
48	2.1
49	2.8
50	1.4
51	2.5
52	2.6

