

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ”**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

З дисципліни: Психологія особистості

На тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС (4.0д)-1

Хажанець Вікторія Сергіївна

Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор, *Синякова Віра Богданівна*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ6.

1.1. Поняття самотності та основні підходи до її вивчення.....6.

1.2. Типи та соціально-психологічні чинники самотності9.

1.3. Причини виникнення та специфічні особливості переживання самотності у студентський період в умовах війни.....

Висновки до першого розділу15.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ18.

2.1. Організація та методи дослідження18.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей переживання самотності студентами в умовах війни.....23.

Висновки до другого розділу27.

ВИСНОВОК29.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....31.

ДОДАТКИ34.

ВСТУП

Актуальність теми. Питання проживання самотності в умовах повномасштабної війни на території України набуває сьогодні особливої гостроти. Збройний конфлікт спричиняє докорінні зміни у звичній буденності, провокує втрату базового відчуття безпеки, стабільності та можливості контролювати власне майбутнє. Громадяни стикаються з викликами вимушеного переміщення, розривом родинних зв'язків, економічною нестабільністю, надмірним інформаційним тиском та постійною загрозою для життя. Саме ці чинники стають підґрунтям для зростання тривожності, емоційної деградації, стану фрустрації та внутрішнього дискомфорту.

Одним із найбільш розповсюджених наслідків тривалого стресового впливу є почуття самотності, яке в контексті воєнних дій набуває специфічного забарвлення. Воно зумовлене не лише фізичним усамітненням, а й суб'єктивним відчуттям емоційної відчуженості, браком порозуміння або втратою значущих соціальних контактів. Навіть у соціально активному середовищі індивід може відчувати глибоку внутрішню ізоляцію та дефіцит підтримки.

Проблема переживання самотності стає критичною саме під час війни: тривалий стрес і соціальна турбулентність посилюють цей стан через невизначеність, травматизацію, зміну звичних ролей та потребу адаптуватися до екстремальних реалій. Бойові дії деформують усталену систему міжособистісної взаємодії та ускладнюють підтримку важливих зв'язків. Міграційні процеси, мобілізація, розлука з близькими та втрата звичного середовища призводять до глибоких переживань відчуженості. У таких обставинах самотність трансформується у суб'єктивне відчуття власної непотрібності та втрати сенсів, попри наявність оточення.

До найбільш вразливих груп, що схильні до переживання самотності під час війни, належать студенти. Значна частина молоді була змушена змінити місце проживання, перейти на онлайн-навчання та дистанціюватися від сім'ї і друзів,

що зруйнувало звичні соціальні структури. Юність та період ранньої дорослості є ключовими для формування ідентичності та побудови близьких стосунків. Війна гальмує ці процеси, посилюючи тривожність та емоційну відокремленість. Внутрішня самотність студентів негативно позначається на їхній навчальній мотивації, успішності та загальному ментальному здоров'ї.

Феномен самотності вивчався багатьма вітчизняними та закордонними фахівцями, серед яких Е. Фромм [21], В. Франкл, Р. Вейс [26], Дж. Качіоппо та інші. В Україні цю проблематику аналізували В. Радчук, М. Мовчан, І. Милик. Питання психологічних станів особистості під час війни досліджували Т. Федотова [20], Г. Казарова, Ю. Нетичук та інші. Попри наявні напрацювання, вивчення особливостей самотності студентів в умовах воєнного стану залишається надзвичайно актуальним. Це дозволить розробити дієві механізми соціально-психологічної допомоги молоді та покращити їх психоемоційний стан.

Об'єкт дослідження – самотність як феномен особистості.

Предмет дослідження – психологічні прояви переживання самотності студентською молоддю в умовах війни.

Мета роботи – провести теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей відчуття самотності студентами в період воєнних дій.

Завдання дослідження:

1. На основі огляду наукових джерел визначити сутність поняття самотності, її види та чинники, а також виокремити причини її виникнення у студентів під час війни.
2. Емпірично дослідити психологічні специфіку переживання самотності студентами з урахуванням різних компонентів цього стану.

Методи дослідження:

- **Теоретичні:** систематизація та узагальнення наукових праць з проблеми самотності молоді у воєнний час.
- **Емпіричні:** тестування за допомогою опитувальника «ДИСПС» О. П. Саннікової та В. Б. Бедан, а також методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л. М. Карамушки та колег.

Експериментальна база дослідження.

Структура курсової роботи. Робота містить вступ, два розділи з відповідними висновками, загальні висновки, список літератури та додатки. Загальний обсяг становить 40 сторінок, з яких 23 сторінок — основна частина. У тексті представлено 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття самотності та основні підходи до її вивчення

В сучасному просторі психологічних досліджень питання самотності посідає одне з центральних місць, оскільки воно нерозривно пов'язане з емоційним станом індивіда, його соціальною інтеграцією та рівнем задоволеності стосунками. Самотність інтерпретується як комплексний і багатогранний психологічний конструкт, що має як суб'єктивно-особистісні, так і суспільні детермінанти. В академічній літературі наразі немає єдиної загальноприйнятого визначення самотності, що пояснюється наявністю численних наукових парадигм і поглядів на цю проблему. [5; 7; 8; 12; 24]

Т. Р. Рашидова (цит. за: [1]) пропонує розглядати самотність крізь кілька основних концептуальних лінз. Перша з них визначає самотність як стан «екзистенційної бездомності», що проявляється у гострому відчутті людиною втрати сенсу буття, своєї неприналежності та відчуженості від світу. Другий ракурс описує самотність як «незлитність» — усвідомлення того, що внутрішній світ кожної особистості є принципово відокремленим, а повне злиття чи абсолютне взаєморозуміння між «Я» та іншими людьми є фактично неможливим. Третій підхід корелює самотність із категоріями свободи та особистої відповідальності, акцентуючи на тому, що індивідуальний вибір життєвого шляху неминуче супроводжується певним рівнем ізоляції. Четвертий вимір — самотність як відокремленість — трактується як свідоме, добровільне усамітнення, мета якого полягає у самопізнанні, глибокій рефлексії та внутрішній трансформації.

Німецький мислитель Ф. Ніцше (цит. за: [1]) сприймав самотність не лише як болісний стан, а й як фундаментальну передумову для розвитку духу. У своїх працях він зазначав, що здатність індивіда перебувати в гармонії із собою

наодинці є критично важливою для формування справжньої індивідуальності та внутрішньої незалежності. За переконанням філософа, саме в тиші самоти людина отримує шанс проаналізувати власні цінності, змінити життєві пріоритети та досягти духовного визрівання. Проте Ніцше також вказував, що страх перед самотністю та нав'язливе прагнення постійної комунікації можуть стати на заваді особистісному зростанню. Ті, хто уникає зустрічі з власним «Я», часто втрачають здатність до глибокого усвідомлення своїх переживань. Водночас він підкреслював суб'єктивність цього досвіду: для одних людей самотність є джерелом сили та натхнення, тоді як для інших вона стає способом втечі від внутрішніх протиріч чи труднощів у соціумі.

Подібної позиції дотримувався іспанський філософ Х. Ортега-і-Гассет (цит. за: [1]), який теж виділяв позитивну роль усамітнення. На його думку, періодичне відсторонення від світу є необхідним інструментом самоактуалізації. Саме в умовах тиші та відсутності зовнішніх подразників людина може сфокусуватися на істинних потребах душі, переосмислити життєвий шлях і зміцнити свою автентичність. Він стверджував, що тимчасова ізоляція від активного соціального шуму дозволяє сконцентруватися на внутрішніх процесах, що зрештою підвищує впевненість у собі. Як наслідок, після такого «занурення» людина повертається до суспільної взаємодії більш стійкою та підготовленою до життєвих випробувань.

М. Гайдеггер (цит. за: [1]) трактував самотність як екзистенційну даність людського існування. Він вважав, що цей стан спонукає людину до глибшого розуміння своєї сутності та роздумів над фундаментальними питаннями буття. Перебуваючи наодинці з собою, особистість абстрагується від стороннього впливу «натовпу» і спрямовує вектор уваги всередину, що створює простір для якісного самоаналізу. Проте він також зауважував, що подолання самотності можливе лише через щирі, автентичну взаємодію з іншими. При цьому навіть інтенсивна соціалізація не завжди рятує від відчуття вакууму. У цьому контексті згадується феномен «самотності серед людей», коли індивід, будучи

частиною колективу, все одно відчуває внутрішню ізоляцію. Схожі тези розвивав Д. Рісмен у своїй роботі про «самотність у натовпі».

Ці філософські концепції заклали фундамент для подальшого психологічного аналізу самотності. У світовій психології виникло кілька ключових підходів до розуміння цього явища:

В межах психодинамічного напрямку (З. Фройд, Г. Салліван, Д. Боулбі, М. Кляйн) самотність розглядається як наслідок дефіциту емоційної близькості у ранньому дитинстві або порушень у процесі первинної соціалізації. Тут вона сприймається переважно як негативний, клінічний стан, зумовлений внутрішніми конфліктами.

Соціологічний підхід фокусується на впливі соціальної структури. Д. Рісмен та його послідовники стверджують, що самотність є продуктом індивідуалізації суспільства, розпаду традиційних зв'язків та соціальної відчуженості, через які людина втрачає підтримку спільноти.

Інтеракціоністський підхід (Р. Вейс) пояснює самотність як результат дисбалансу між особистими потребами та реальними умовами середовища. Вейс класифікує її на емоційну (через відсутність інтимного партнера) та соціальну (через брак широкого кола однодумців). [25]

Когнітивний підхід (Л. Пепло, Д. Перлман) визначає самотність як розрив між бажаним та реальним рівнем соціальної активності. Тут вирішальну роль відіграє те, як сама людина сприймає та оцінює якість своїх контактів.

Феноменологічний підхід (К. Роджерс) бачить причину самотності у невідповідності між «Реальним Я» та «Ідеальним Я», що призводить до відчуження особистості від власного досвіду. [14]

Екзистенціальний підхід (В. Франкл, І. Ялом) постулює самотність як неминучу характеристику життя, яка може стати потужним імпульсом для пошуку нових сенсів та особистісного збагачення. [23]

Інтимний підхід акцентує на порушенні балансу близькості у стосунках, де ключовим фактором подолання самотності є здатність до глибокого саморозкриття та емоційного контакту.

Таким чином, самотність постає як складний психологічний феномен, детермінований багатьма факторами. Інтеграція вищезгаданих підходів дозволяє всебічно оцінити її природу: від філософського усвідомлення як ресурсу розвитку до психологічного аналізу як стану, що потребує уваги та корекції. Сучасна наука наголошує на тому, що, попри можливий дискомфорт, самотність може виступати важливим інструментом внутрішньої рефлексії та зміцнення психологічної стійкості. [7; 12; 25]

1.2. Типи та соціально-психологічні чинники самотності

Спираючись на дані сучасних розвідок, феномен самотності доцільно аналізувати у двох взаємодоповнюючих вимірах: як суб'єктивний психологічний стан, що транслює внутрішній світ переживань індивіда, та як об'єктивну характеристику його соціальної взаємодії, що вказує на рівень відчуженості від оточення.

Для наукової точності у визначенні самотності як психологічної категорії вкрай важливо диференціювати її від суміжних понять — «самоти» та «ізоляції». Термін «ізоляція» зазвичай позначає фактичне відсторонення людини від соціуму, що диктується зовнішніми обставинами. Натомість самотність є внутрішньою реакцією на розрив зв'язків із реальністю та власним «Я», що нерідко супроводжується кризовими станами. Слід зауважити, що ці явища не тотожні: можна гостро відчувати самотність у натовпі або перебувати в ізоляції, не відчуваючи психологічного дискомфорту. «Самота» ж розглядається як свідомий вибір усамітнення, який може приносити позитивні емоції та не мати ознак внутрішньої порожнечі. На думку Л. Пепло, М. Міцеліо та Б. Мораша, самотність є комплексним почуттям, яке охоплює всі рівні особистості — від когнітивного до поведінкового. [5; 8; 12; 13; 16]

С. Г. Корчагіна зазначає, що ототожнення «самотності» та «ізоляції» нівелює специфіку цих феноменів. Самотність має глибшу персоналізовану природу та поєднує в собі і внутрішній дискомфорт, і зовнішні прояви. Дослідниця трактує її як психічний стан, що відображає усвідомлення власної відокремленості та суб'єктивну неможливість отримати належний емоційний відгук чи визнання від інших. Це підтверджує, що генезис самотності зумовлений синтезом психологічних властивостей особистості та зовнішнього середовища.

Історична ретроспектива показує, що ставлення до самотності неодноразово змінювалося. Частина вчених сприймала її як деструктивний чинник, що веде до дезадаптації. Інші ж вбачали в ній необхідне середовище для самовизначення та духовного росту. Така полярність поглядів лише підкреслює складність явища та потребу в його системному вивченні.

Н. В. Хамітов класифікує самотність на внутрішню та зовнішню. Внутрішня властива людям, які почуваються ізольованими навіть за умови інтенсивного спілкування; їхня відстороненість є суто суб'єктивною. Зовнішня ж самотність зумовлена об'єктивною відсутністю значущих партнерів чи соціальних зв'язків. Це свідчить про те, що самотність є результатом складної взаємодії індивідуальних рис та ситуативних факторів. [21]

Відтак, стан самотності не завжди є наслідком браку комунікації. Він значною мірою залежить від внутрішніх якостей: рівня емпатії, здатності до рефлексії та саморегуляції. Тому важливо розрізняти хворобливу самотність і продуктивне перебування наодинці, яке стає фундаментом для зміцнення власного «Я».

Питання тривалості самотності також викликає дискусії. Е. Фромм вважав її константою життя вільної людини, тоді як Е. Еріксон розглядав її як епізодичне відчуття автономії на певних вікових етапах. Ці концепції інтегровано доповнюють одна одну, демонструючи варіативність самотності залежно від життєвого контексту. [20]

Для повноти аналізу важливо врахувати соціокультурну еволюцію людства. Ю. Швалб та О. Данчева описують етапи трансформації свідомості, що вплинули на сприйняття самотності. У колективістських культурах минулого домінувала «Ми-свідомість», де людина ідентифікувала себе виключно через групу, тому самотності як індивідуальної проблеми практично не існувало. Лише з античних часів починає формуватися «Я-свідомість», яка згодом еволюціонувала в усвідомлення власної унікальності. [22]

В епоху Ренесансу індивідуальність стає самоцінною, а самотність починає сприйматися як простір для творчості та самопізнання. У Новий час, з розвитком наукового прогресу та технологій, особистість остаточно відокремлюється від соціуму. Сучасні засоби зв'язку, попри свою доступність, часто створюють лише ілюзію контакту, що тільки поглиблює внутрішнє відчуження.

Ю. М. Швалб та О. В. Данчева виокремлюють три історичні моделі самотності:

- 1. Обрядова самотність:** пов'язана з ініціаціями та випробуваннями в традиційних громадах, де період усамітнення допомагав індивіду усвідомити свою роль у спільноті.
- 2. Покарання самотністю:** вигнання або ізоляція (відлучення від церкви, в'язниця) як засіб тиску на особистість через позбавлення її соціального статусу.
- 3. Добровільне відлюдництво:** свідомий відхід від соціуму задля духовного пошуку чи творчої праці. Якщо такий стан позбавлений внутрішнього сенсу, він може стати деструктивним, проте для вчених та митців він є необхідною умовою діяльності.

Отже, самотність є парадоксальним явищем, яке неможливо оцінити однозначно. І. С. Кон наголошує на її багатолікості та суб'єктивності, застерігаючи від спрощених оцінок за шкалою «користь–шкода». Психологічні дані вказують, що схильність до самотності може формуватися ще в дитинстві

через певні риси характеру, як-от замкнутість чи емоційна лабільність, про що зазначав Я. Л. Коломинський.

Л. Симеонова виділяє п'ять типів особистостей, схильних до самотності:

1. **Надмірне самоствердження:** фокус лише на власному успіху.
2. **Шаблонність поведінки:** брак щирості та спонтанності.
3. **Егоцентрична тривожність:** недовіра до світу та страх за здоров'я.
4. **Невідповідність нормам:** специфічний світогляд, що конфліктує з оточенням.
5. **Знижена самооцінка:** страх здатися нецікавим.

Таким чином, генезис самотності охоплює широкий спектр детермінант — від темпераменту до культурного середовища. Поділ на внутрішню та зовнішню форми ще раз підкреслює, що це не лише соціальна, а й глибоко особистісна категорія.

У підсумку, самотність — це багаторівневий феномен, що синтезує соціальні, культурні та емоційні чинники. Вона не зводиться до відсутності спілкування, а є глибоким переживанням відокремленості. У сучасних умовах, під впливом технологізації та воєнних викликів, актуальність дослідження самотності зростає. Вона може бути як джерелом страждань, так і потужним ресурсом для розвитку резильєнтності та самоактуалізації особистості. [5; 7; 8; 12; 21]

1.3. Причини виникнення та специфічні особливості переживання самотності у студентський період в умовах війни

Зважаючи на проаналізовані теоретичні концепції, види та детермінанти самотності, особливої значущості набуває дослідження того, як цей стан проживається у специфічному соціально-психологічному контексті. Студентство є однією з найбільш сензитивних категорій до зовнішніх трансформацій, оскільки цей вік позначений активним психологічним дозріванням, пошуком ідентичності та побудовою міцних соціальних зв'язків.

У сучасних реаліях збройного конфлікту ці процеси проходять через глибоку деформацію, що позначається на ментальному здоров'ї молоді та посилює схильність до переживання самотності. Відтак, вивчення чинників та специфіки прояву самотності серед студентів у воєнний час є пріоритетним вектором актуальних психологічних розвідок. [4; 6; 11; 17; 18; 19]

Самотність постає як складне, багатоаспектне явище, що зумовлюється цілим комплексом причин і не має єдиного універсального джерела. У науці її розглядають як результат взаємовпливу індивідуальних властивостей людини та особливостей соціуму, в якому вона перебуває. До фундаментальних чинників самотності зараховують деградацію соціальних комунікацій, недостатній розвиток навичок спілкування, певні характерологічні риси (тривожність, інтроверсія, низька самооцінка), а також стійкі негативні емоційні стани, зокрема депресивні прояви чи внутрішній дискомфорт. Важливо підкреслити: самотність не завжди є синонімом фактичної відсутності людей поруч. Вона виникає як наслідок когнітивного дисонансу між очікуваним та реальним рівнем близькості, а також за умови браку відчуття підтримки, емпатії та прийняття з боку оточення.

У студентський період проблема самотності загострюється через інтенсивну трансформацію особистісних структур, формування системи цінностей та соціального самовизначення. Це час, коли молоді люди часто полишають батьківську домівку, змінюють звичне середовище та змушені адаптуватися до нових академічних і соціальних викликів. Такі переходи нерідко супроводжуються емоційною лабільністю та гострою потребою у нових значущих контактах. Саме тому навіть у насиченому соціальному середовищі студент може відчувати глибокий внутрішній вакуум. Наприклад, першокурсники часто стикаються зі станом відчуженості, попри перебування в новому колективі, що пояснюється складністю адаптаційного періоду та відсутністю сталих довірливих стосунків. [10; 13; 16]

Воєнні дії додають цій проблемі ще більшої ваги та драматизму. Соціально-політична криза, загрози життю, докорінна зміна побуту та міграційні процеси формують потужний стресовий контекст, що дестабілізує психіку. Для студентів війна обертається розривом важливих зв'язків, переходом на дистанційний формат навчання, втратою звичного кола друзів та тотальним відчуттям невизначеності майбутнього. Це стимулює розвиток ізоляції та емоційної вразливості. На макрорівні на характер проживання самотності також впливають історичні та культурні фактори, що визначають способи реагування на цей стан.

Дані емпіричних спостережень засвідчують кореляцію між воєнними умовами та зростанням рівня самотності у студентському середовищі. Велика частка молоді демонструє середні та високі показники суб'єктивної самотності. Найбільш розповсюдженою є ситуативна (тимчасова) форма, що виникає як безпосередня відповідь на травматичні події. Проте фіксуються і глибші різновиди — емоційна, когнітивна та поведінкова самотність. Емоційна відображає брак глибоких зв'язків, когнітивна — песимістичне сприйняття себе та світу, а поведінкова виявляється у труднощах при спробах налагодити контакт.

Специфіка проживання цього стану у студентів під час війни варіюється залежно від індивідуальної резильєнтності. Особи з низькими показниками самотності зазвичай розглядають її як перехідний етап, зумовлений зовнішнім тиском, і швидко відновлюють психологічну рівновагу. Студенти із середнім рівнем гостріше переживають дефіцит спілкування, проте здатні використовувати усамітнення як ресурс для саморефлексії та пошуку нових сенсів. Натомість молодь із високим рівнем самотності занурюється у тривалі негативні стани — апатію, тривогу та безпорадність. Їхні реакції часто є амбівалентними: відчайдушний пошук уваги може різко змінюватися повною самоізоляцією.

Емоційне тло самотності в умовах війни переважно забарвлене негативом — страхом, відчуттям втрати та нестабільності. Проте в окремих випадках цей стан може мати конструктивне значення, стаючи підґрунтям для глибокої внутрішньої переоцінки досвіду, гартування характеру та особистісного поступу. Така подвійність підтверджує, що самотність є складним феноменом, який може діяти і як руйнівний фактор, і як інструмент розвитку особистості.

Отже, переживання самотності студентами під час війни є багатофакторним процесом. Він детермінований як об'єктивною реальністю (ізоляція, зміна життєвого устрою), так і суб'єктивним сприйняттям. Самотність проявляється у різних формах, суттєво впливаючи на емоції, поведінкові стратегії та ціннісні орієнтири молоді. Водночас для певної частини студентів вона стає не лише викликом, а й джерелом для самопізнання та зміцнення внутрішньої стійкості. [4; 11; 18; 19]

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що самотність є складним, багатовимірним і почасти суперечливим психологічним феноменом, який інтегрує внутрішній емоційний стан індивіда та специфіку його взаємодії з оточенням. Вона виявляється як суб'єктивне відчуття відокремленості, емоційної вакуумності та дефіциту значущої міжособистісної комунікації, що виникає через невідповідність між очікуваним і реальним рівнем соціальної активності. Важливо диференціювати самотність від таких понять, як «ізоляція» чи «самота»: якщо ізоляція має переважно зовнішній, ситуативний характер, то самотність є глибинним психологічним досвідом, що може виникати навіть за умови насиченого соціального життя. Це підкреслює інтимну природу самотності та її пряму залежність від того, як саме людина оцінює якість власних суспільних зв'язків.

У межах теоретичного огляду було систематизовано ключові наукові підходи до вивчення самотності. Зокрема, психодинамічна парадигма пов'язує цей стан із дитячим досвідом та підсвідомими конфліктами; когнітивна — фокусується на суб'єктивній оцінці дефіциту контактів; інтеракціоністська — розглядає взаємовплив особистісних рис та середовища; феноменологічна — інтерпретує самотність як розрив між реальним та ідеальним образом «Я»; соціологічна — апелює до масштабних суспільних трансформацій, а екзистенціальна — постулює її як неминучу рису людського буття. Таке розмаїття підходів доводить відсутність єдиної універсальної теорії та підтверджує багатогранність самотності як академічної категорії.

З'ясовано, що самотність має варіативні форми прояву: вона може бути емоційною, когнітивною, соціальною або поведінковою, а також короткотривалою чи хронічною, внутрішньою чи зовнішньою. Доведено амбівалентність цього явища: з одного боку, воно провокує відчуження, тривожність та психологічний дискомфорт, а з іншого — стає важливим інструментом для саморефлексії, переоцінки цінностей та внутрішнього зростання. Генезис самотності визначається факторами різних рівнів: від індивідуальних властивостей (темперамент, самооцінка) до якості соціальної підтримки та конкретних культурно-історичних умов розвитку суспільства.

Особливий акцент у дослідженні зроблено на студентському віці, який є критичним періодом для формування ідентичності та побудови сталих соціальних структур. Встановлено, що в умовах воєнного стану ці процеси деформуються під тиском хронічного стресу, вимушеного переміщення, втрати контактів та тотальної невизначеності майбутнього. Це зумовлює значне зростання показників суб'єктивної самотності серед молоді. Водночас характер цього переживання є неоднорідним: для частини студентів воно має тимчасовий характер і минає з адаптацією, тоді як для інших трансформується у стійкі стани спустошеності та відчуження.

Таким чином, самотність постає як багатопланове психологічне явище, що поєднує в собі деструктивні загрози та конструктивні ресурси. Її перебіг детермінований комплексною взаємодією внутрішніх чинників та соціального контексту. В сучасних українських реаліях, позначених викликами війни, вивчення самотності студентів набуває особливої актуальності, оскільки дає змогу глибше зрозуміти психоемоційні потреби молоді та розробити ефективні стратегії надання їй професійної допомоги. [5; 8; 12; 20; 21; 23; 25]

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення специфічних особливостей переживання самотності студентами в умовах повномасштабної війни в Україні. А також з метою аналізу взаємозв'язку цього стану із загальним суб'єктивним благополуччям особистості.

Дослідження здійснювалось у три етапи:

Підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено детальний аналіз наукової літератури та наукових підходів до проблеми самотності. Визначено основні компоненти цього феномену та підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє комплексно дослідити особливості переживання самотності студентами в умовах воєнного стану. Було сформовано вибірку досліджуваних та створено онлайн-форму (Google Forms) для проведення дослідження, що забезпечило зручність та доступність участі.

Діагностичний етап. На цьому етапі було організовано та проведено емпіричне дослідження в онлайн-форматі. Учасники заповнювали Google-форму, що містила блоки психодіагностичних методик, спрямованих для діагностики схильності до самотності та рівня психологічного благополуччя.

Аналітичний етап. Після збору даних здійснювалася їх математико-статистична обробка, аналіз та інтерпретація результатів. На основі отриманих даних були зроблені висновки відповідно до мети та завдань дослідження.

Характеристика вибірки. У дослідженні брали участь 10 студентів різних навчальних закладів віком від 18 до 22 років. Вибірку склали представники різних курсів та спеціальностей. Дослідження проводилося у квітні 2026 року.

Методики дослідження. Для вивчення психологічної схильності до самотності, реалізації мети курсової та розв'язання поставлених завдань було сформовано комплекс діагностичного інструментарію [1; 2; 3; 9], який дозволяє дослідити

самотність як багатовимірне явище, враховуючи специфіку воєнного стану. А саме:

Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан), що дозволяє з'ясувати, який саме компонент переважає у студентів: чи це гостра емоційна реакція на розлуку з близькими, чи когнітивне переосмислення своєї ролі в соціумі через зміну місця проживання та навчання. [1; 2]

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) в україномовній адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, яка дозволяє встановити зв'язок між рівнем самотності та загальним рівнем психічного здоров'я. [3]

Застосування обраного комплексу діагностичних інструментів дозволило всебічно проаналізувати ключові структурні елементи переживання самотності студентами та дослідити як це впливає на їхнє повсякденне життя.

Методика «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан)

Дана методика належить до багатофакторних психодіагностичних інструментів, що спрямовані на вивчення індивідуальної схильності особистості до переживання самотності як багатовимірного стану. Основна мета її застосування у нашому дослідженні полягає у виявленні якісної своєрідності самотності у студентів, а саме — визначенні того, які саме психічні компоненти (емоційні, когнітивні чи поведінкові) домінують у структурі цього переживання в умовах воєнного стану.

Вибір цієї методики зумовлений її диференціальним характером, оскільки вона дозволяє вийти за межі простої фіксації рівня самотності та оцінити її внутрішню архітектуру. Методика охоплює емоційний компонент (глибина почуттів, емоційна насиченість стану), когнітивний компонент (особливості

мислення, сприйняття себе як відокремленої одиниці) та поведінковий компонент (стратегії взаємодії або самоізоляції). Саме завдяки цим характеристикам методика є ефективною для вивчення того, як війна трансформує внутрішній світ студента: чи стає самотність наслідком втрати емоційного тепла, чи вона є результатом переосмислення життєвих цінностей та соціальних позицій у кризовий період.

Дослідження здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою Google-форми. Студентам пропонувалося ознайомитися з інструкцією та висловити ступінь своєї згоди з низкою тверджень, що описують різні грані перебування наодинці з собою. Респонденти оцінювали кожне твердження за 5-бальною шкалою, що дозволило отримати точний профіль їхньої схильності до самотності.

Для підрахунку результатів за цією методикою відповіді розподілялись за трьома основними шкалами, що відповідають структурі феномену. Сума балів за кожною шкалою дозволяла визначити домінуючий тип самотності:

1. **Шкала «Е» (емоційний компонент)** — відображає схильність до гострого чуттєвого переживання пустки.
2. **Шкала «К» (когнітивний компонент)** — вказує на рівень усвідомлення та інтелектуальної оцінки своєї ізоляції.
3. **Шкала «П» (поведінковий компонент)** — демонструє готовність до активного пошуку контактів або схильність до відсторонення.

Норми оцінювання результатів:

- **Низький рівень схильності** — студент характеризується стійкістю до переживання самотності, відчуває себе включеним у соціальні групи та не схильний до емоційних криз через відсутність спілкування;
- **Середній рівень схильності** — свідчить про гнучкість особистості, де самотність сприймається як природний стан, що може змінюватися залежно від зовнішніх обставин (наприклад, стресу через воєнні дії);

- **Високий рівень схильності** — вказує на глибоку вразливість, схильність до зatoryжних станів відчуження та внутрішньої дезорганізації, що в умовах війни може значно ускладнювати процес навчання та адаптації.

Таким чином, методика О. П. Саннікової та В. Б. Бедан дала змогу оцінити не лише силу суб'єктивного відчуття самотності, але й виявити внутрішні механізми, які підтримують цей стан у студентської молоді. Це дозволяє зрозуміти, чи є самотність для студента руйнівним чинником, чи вона виконує роль ресурсу для внутрішньої зосередженості, що є надзвичайно актуальним у контексті сучасних викликів в Україні.

Тест-опитувальник ДИСПС є ефективним інструментом для детальної діагностики структури особистості. Методика дозволяє визначити рівень розвитку рефлексії, емоційної чутливості та соціальної активності студента через призму його самотності. Результати тесту дають змогу сформуванати цілісне уявлення про те, як молода людина справляється з емоційним вакуумом та наскільки вона готова до подолання міжособистісних труднощів. Завдяки системному підходу та науковій обґрунтованості, ця методика є незамінною для практичної роботи з молоддю, яка перебуває у стресових умовах та потребує підтримки у відновленні соціальної ідентичності. [1; 2]

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) (в адаптації Л. М. Карамушки)

Дана методика належить до сучасних психодіагностичних інструментів, що спрямовані на комплексну оцінку рівня психологічного здоров'я та задоволеності життям особистості. Основна мета її застосування полягає у виявленні того, як студенти оцінюють власну життєздатність, емоційний комфорт та якість своїх соціальних взаємодій у надскладних життєвих обставинах.

Вибір цієї методики зумовлений її цілісним характером, оскільки вона дозволяє оцінити когнітивний компонент (усвідомлення своєї життєвої

ситуації), емоційно-мотиваційний компонент (загальний настрій, впевненість у собі) та соціальний компонент (задоволеність стосунками з оточуючими). Саме завдяки цим характеристикам методика є ефективною для вивчення того, як самотність впливає на психіку студента в умовах війни, коли загальне відчуття благополуччя може суттєво знижуватися через постійний стрес та соціальну нестабільність.

Дослідження здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою Google-форми. Учасникам пропонувалося ознайомитися з інструкцією та оцінити свої почуття протягом останніх двох тижнів, відповідаючи на запитання, що стосуються різних сфер життя. Респонденти надавали відповіді за багато бальною шкалою, що дозволило максимально точно зафіксувати їхній поточний психоемоційний стан.

Для підрахунку результатів дослідження за цією методикою використовувався розподіл відповідей за трьома основними шкалами:

1. **Психологічне благополуччя** (оцінка внутрішньої стабільності та самоприйняття).
2. **Фізичне здоров'я та благополуччя** (суб'єктивне сприйняття енергійності та тілесного стану).
3. **Взаємини з оточенням** (рівень задоволеності контактами з родиною, друзями та колегами).

Підсумковий показник суб'єктивного благополуччя визначався як середнє значення балів за всіма пунктами опитувальника, що відображає загальний рівень адаптованості особистості.

Норми оцінювання результатів:

- **Низький рівень благополуччя** (свідчить про високу емоційну напругу, незадоволеність життям та можливу соціальну ізоляцію);

- **Середній рівень благополуччя** (вказує на наявність базової психологічної стійкості, проте з окремими труднощами у спілкуванні чи самопочутті);
- **Високий рівень благополуччя** (сформоване відчуття гармонії, здатність підтримувати якісні стосунки та успішно справлятися з життєвими викликами).

Таким чином, шкала БіБіСі дала змогу оцінити не лише внутрішній стан студентів, а й виявити рівень їхньої здатності зберігати психологічне здоров'я під час війни. Це є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє побачити, наскільки почуття самотності пов'язане із загальним відчуттям щастя та стабільності у молоді.

Модифікована шкала БіБіСі є ефективним інструментом для моніторингу ментального стану особистості. Методика дозволяє визначити рівень задоволеності соціальними зв'язками та емоційної стійкості студента. Результати тесту дають змогу виявити, чи готова молода людина до конструктивного подолання стресових факторів та наскільки вона відчуває підтримку з боку оточення. Завдяки чіткій системі показників, тест широко використовується для діагностики психологічного благополуччя молоді, яка перебуває у кризових ситуаціях.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження був аналіз та інтерпретація отриманих даних, що представлені у наступному розділі. [3]

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей переживання самотності студентами в умовах війни

Головним завданням цього етапу стало виявлення фактичного рівня самотності серед студентської молоді та аналіз того, як цей стан відображається на їхньому загальному психологічному благополуччю в умовах воєнного стану. Для отримання об'єктивної картини ми застосували комплексний підхід, поєднуючи кількісні показники (підрахунок балів за методиками) із якісною

інтерпретацією отриманих відповідей. Це дозволило не лише зафіксувати рівень ізолюваності респондентів, а й зрозуміти внутрішні механізми переживання самотності через емоційні, думкові та поведінкові реакції студентів. [5; 12; 24] Нижче наведено детальний опис результатів дослідження за кожною з обраних методик.

Узагальнені результати дослідження за методикою «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС) О. П. Саннікової та В. Б. Бедан представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Відсотковий розподіл студентів за рівнями прояву компонентів самотності
(за методикою ДИСПС, n=10)**

Компоненти самотності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кіл-ть осіб / %	Кіл-ть осіб / %	Кіл-ть осіб / %
Емоційний компонент	2 / 20%	4 / 40%	4 / 40%
Когнітивний компонент	2 / 20%	6 / 60%	2 / 20%
Поведінковий компонент	2 / 20%	4 / 40%	4 / 40%

Результати аналізу емоційного компоненту самотності показали, що високий рівень цього показника мають 40% респондентів (табл. 2.2). Це свідчить про гостре переживання студентами внутрішньої порожнечі, емоційної ізолюваності та дефіциту глибоких почуттів у стосунках з оточуючими. Середній рівень емоційної самотності виявлено також у 40% студентів (табл. 2.2), що вказує на їхню здатність підтримувати стабільний емоційний фон у повсякденні, проте у критичних ситуаціях війни вони відчують брак підтримки. Лише 20% опитаних продемонстрували низький рівень, що свідчить

про їхню емоційну насиченість та задоволеність якістю міжособистісних зв'язків.

Дослідження когнітивного компоненту виявило, що у більшості студентів (60%) цей показник перебуває на середньому рівні (табл. 2.2). Це означає, що молодь адекватно сприймає та оцінює свій стан відокремленості, розуміючи його причини, пов'язані із зовнішніми обставинами. Високий рівень когнітивної самотності (20%) вказує на схильність до постійних роздумів про власну самотність та сприйняття її як неминучого фактору життя. Низький рівень (20%) притаманний студентам, які не фіксуються на ідеї власної ізоляції та оптимістично оцінюють свої соціальні перспективи.

Аналіз поведінкового компоненту продемонстрував, що високий рівень схильності до самоізоляції мають 40% респондентів (табл. 2.2). Такі студенти демонструють пасивність у соціальній взаємодії та уникають нових контактів, що може бути захисною реакцією на стрес. Середній рівень (40%) свідчить про вибіркового характер спілкування: студенти готові до контакту, але виявляють обережність у виборі оточення. Низький рівень поведінкової самотності (20%) вказує на збереження активної життєвої позиції та прагнення до розширення соціального простору попри складні умови воєнного стану.

Отже, результати дослідження свідчать, що для сучасних студентів найбільш характерними є емоційна вразливість та певна поведінкова закритість, тоді як когнітивна оцінка ситуації залишається збалансованою у більшості опитаних. [5; 12]

Для отримання більш цілісного уявлення про внутрішній стан респондентів та визначення того, як рівень самотності позначається на загальній якості їхнього життя, на наступному етапі дослідження нами було проаналізовано показники суб'єктивного благополуччя за методикою БіБіСі (BBC-SWB) в адаптації Л. М. Карамушки.

Узагальнені результати за цією методикою представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів за рівнями суб'єктивного благополуччя (за методикою БіБіСі, n=10)

Показники благополуччя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кіл-ть осіб / %	Кіл-ть осіб / %	Кіл-ть осіб / %
Психологічне благополуччя	3 / 30%	5 / 50%	2 / 20%
Фізичне здоров'я	2 / 20%	7 / 70%	1 / 10%
Взаємини з оточенням	4 / 40%	4 / 40%	2 / 20%

Результати аналізу за показником психологічного благополуччя продемонстрували, що лише 20% респондентів мають високий рівень (табл. 2.3). Це свідчить про їхню здатність зберігати внутрішню рівновагу та позитивне ставлення до себе. Середній рівень виявлено у 50% студентів (табл. 2.3), що вказує на помірну психологічну стійкість, яка, проте, часто похитнута загальною тривогою. Низький рівень (30%) притаманний студентам, які відчувають значне емоційне виснаження та невпевненість у майбутньому.

Дослідження за шкалою фізичного здоров'я виявило, що переважна більшість студентів (70%) оцінюють свій стан як середній (табл. 2.3). Це вказує на наявність певних психосоматичних проявів стресу (порушення сну, швидка втомлюваність), що є типовим для умов війни. Високий рівень фізичного благополуччя зафіксовано лише у 10% осіб, тоді як 20% опитаних відчувають суттєвий брак життєвих сил та енергії.

Аналіз показника взаємин з оточенням показав, що високий рівень задоволеності соціальними контактами мають лише 20% респондентів (табл.

2.3). Значна частина вибірки (40%) має низький рівень за цією шкалою, що безпосередньо корелює з високими показниками самотності, виявленими на попередньому етапі дослідження. Такі студенти відчувають брак підтримки та незадоволені якістю свого спілкування. Середній рівень (40%) свідчить про наявність обмеженого кола близьких людей, спілкування з якими допомагає частково компенсувати соціальну ізоляцію.

Результати свідчать про загальне зниження рівня суб'єктивного благополуччя студентів, особливо в аспектах психологічного комфорту та якості міжособистісних взаємин, що підтверджує негативний вплив самотності на загальне ментальне здоров'я молоді. [4; 11; 17; 18; 19]

Отже, проведені дослідження демонструють прямий зв'язок між показниками самотності та суб'єктивним благополуччям студентів. Висока концентрація респондентів із вираженою емоційною та поведінковою самотністю супроводжується зниженням рівня задоволеності соціальними взаєминами та психологічним дискомфортом. Це підтверджує, що умови війни є потужним дестабілізуючим фактором для ментального здоров'я молоді, що вимагає розробки стратегій психологічної допомоги у подоланні відчуття ізоляції.

Висновки до другого розділу

Для проведення емпіричного дослідження нами було визначено психодіагностичний інструментарій відповідно до мети дослідження психологічних особливостей переживання самотності студентами в умовах війни, сформована вибірка досліджуваних у кількості 10 осіб та реалізована програма емпіричного дослідження. До складу вибірки увійшли студенти різних спеціальностей («Психологія», «Менеджмент», «Маркетинг», «Право», «Педагогіка») віком від 18 до 22 років, що дозволило розглянути проблему самотності як універсальне явище для сучасної студентської молоді.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою «ДИСПС» О. П. Саннікової та В. Б. Бедан показав, що рівень емоційного компонента самотності

у більшості студентів перебуває на середньому та високому рівнях. Це свідчить про глибоке відчуття внутрішньої порожнечі та дефіцит емоційної близькості, що загострюється під впливом стресогенних факторів війни. Високі показники за поведінковим компонентом підкреслюють тенденцію молоді до самоізоляції та пасивності у соціальних контактах. Водночас виявлено, що когнітивний аспект самотності у більшості респондентів характеризується середнім рівнем, що відображає здатність студентів раціонально оцінювати об'єктивні причини своєї відокремленості, не сприймаючи її як неминучу рису особистості.

Крім того, виявлено, що у більшості студентів показники суб'єктивного благополуччя за методикою БіБіСі перебувають переважно на середньому та низькому рівнях. Зокрема, встановлено суттєвий дисбаланс у сфері міжособистісних взаємин: значна частина опитаних відчуває незадоволеність якістю спілкування та брак підтримки, що безпосередньо корелює з високим рівнем емоційної самотності. Психологічний стан респондентів характеризується зниженою стійкістю та відчуттям виснаження, що є наслідком тривалої адаптації до кризових умов життя. Лише незначна частка студентів продемонструвала високі показники благополуччя, що вказує на обмежені внутрішні ресурси більшості молоді для самостійного подолання негативних наслідків ізоляції.

У цілому, результати свідчать, що переживання самотності студентами в умовах війни є комплексним деструктивним станом, який негативно впливає на всі сфери їхнього життя. Висока концентрація середніх та високих рівнів самотності на фоні зниження суб'єктивного благополуччя підтверджує висунуту гіпотезу дослідження. Отримані дані вказують на необхідність розробки психокорекційних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану студентів, розвиток їхніх комунікативних навичок та відновлення соціальної активності як засобів подолання відчуття відчуженості у кризовий період. [1; 2; 3; 4; 18; 19]

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання самотності студентами в умовах війни дозволило зробити низку наступних висновків.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що самотність є складним та багатограним соціально-психологічним феноменом, який відображає суб'єктивне відчуття дефіциту значущих соціальних зв'язків та емоційної близькості. Встановлено, що структура самотності включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, кожен з яких відіграє специфічну роль у формуванні загального стану особистості. Особливою гостроти ця проблема набуває в юнацькому віці, коли потреба в афіліації та приналежності до групи є домінуючою. В умовах воєнного стану самотність трансформується з індивідуального переживання у масове явище, що зумовлено об'єктивними чинниками: соціальною ізоляцією, дистанційним навчанням, вимушеною міграцією та постійним стресовим фоном, який руйнує звичні механізми адаптації та міжособистісної взаємодії.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою ДИСПС О. П. Саннікової та В. Б. Бедан показав, що рівень самотності у більшості досліджуваних студентів перебуває на середньому та високому рівнях. Зокрема, виявлено гострий прояв емоційного компоненту, що проявляється у відчутті внутрішньої порожнечі та браку глибоких почуттів у стосунках. Високі показники за поведінковим компонентом свідчать про схильність молоді до самоізоляції та пасивності у налагодженні нових контактів, що є своєрідною захисною реакцією на кризові умови життя. Водночас когнітивна оцінка власного стану у більшості респондентів залишається збалансованою, що вказує на збереження здатності до рефлексії та розуміння зовнішніх причин своєї відокремленості.

Крім того, встановлено, що суб'єктивне благополуччя студентів за методикою БіБіСі переважно характеризується середнім та низьким рівнями. Найбільш вразливою виявилася сфера міжособистісних взаємин, де значна частина опитаних відчуває гострий дефіцит підтримки та незадоволеність якістю спілкування. Психологічний стан респондентів позначений зниженням емоційної стійкості та відчуттям життєвого виснаження, що безпосередньо корелює з високим рівнем переживання самотності. Виявлений зв'язок підтверджує, що самотність в умовах війни виступає потужним деструктивним чинником, який знижує загальну якість життя та ментальне здоров'я студентської молоді.

У цілому результати емпіричного дослідження показали, що психологічні особливості переживання самотності студентами в умовах війни характеризуються поєднанням емоційної вразливості, соціальної пасивності та зниженням загального відчуття благополуччя. Отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу та вказали на необхідність розробки комплексних програм психологічної допомоги. Такі заходи мають бути спрямовані на відновлення соціальних ресурсів особистості, розвиток комунікативної компетентності та надання емоційної підтримки молоді, що дозволить мінімізувати негативні наслідки ізоляції та сприятиме успішній психологічній адаптації студентів у складних умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 319 с.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1595/1/Individually-typological.pdf>
2. Бедан В. Б. Схильність особистості до переживання самотності: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 2. С. 14–16.
<https://old.pdpu.edu.ua/doc/vr/2018/bedan/dis.pdf>
3. Карамушка Л. К., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 27. № 3. С. 85–94.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733161/1/document%20%282%29.pdf>
4. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус. Серія: Психологія особистості*. 2022. Вип. 36. С. 112–117.
5. Коробка Л. М. Соціально-психологічні особливості переживання самотності особистістю в умовах суспільних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41(44). С. 102–111.
6. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 64–70.
7. Леонтьев Д. А. Опыт самопознания самоты: концептуальный анализ. *Вопросы психологии*. 2011. № 5. С. 3–15.
8. Лисенкова І. П. Феноменологія самотності в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту*

- психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 11. Вип. 15. С. 124–132.
9. Макарова О. В. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи та засоби вимірювання. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2020. Вип. 68. С. 45–51.
 10. Мудрак А. М. Специфіка переживання самотності студентами в умовах дистанційного навчання. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 88–95.
 11. Олійник О. О. Вплив воєнного стану на ментальне здоров'я студентської молоді України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 14. С. 44–52.
 12. Ослон В. Н. Жизнестойкость и одиночество студентов в условиях неопределенности. *Психологическая наука и образование*. 2021. Т. 26. № 3. С. 55–64.
 13. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
 14. Рашидова Т. Р. Одиночество человека: философскоантропологическое осмысление проблемы: автореф. дисс. ... канд. филос. наук: 09.00.13 / Моск. гуманитар. ун-т. Москва, 2012. 21 с.
 15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс, 1994. 480 с.
 16. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. Москва : Республика, 2000. 639 с.
 17. Скворчевська Є. Чинники переживання почуття самотності в юнацькому віці. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. 2024. № 19. С. 155–166.
 18. Слободянюк А. В. Соціальна ізоляція та її вплив на емоційну сферу особистості під час війни. *Психологічний часопис*. 2022. № 8(5). С. 22–30.
 19. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану: виклики та ресурси. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6. № 2(31).

20. Федотова Т. В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідження студентів-психологів). *Наукові перспективи*. 2022. № 5 (23). С. 551–563.
https://www.researchgate.net/publication/361071423_PROBLEMA_PEREZIVANNA_SAMOTNOSTI_OSIBISTISTU_V_UMOVAN_VIJSKOVIH_DIJ_NA_PRIKLADI_EMPIRICNOGO_DOSLIDZENNI_STUDENTIV-PSIHOLOGIV
21. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 288 с.
22. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. Київ : КНТ, 2017. 224 с.
23. Шайгородський Ю. Ж. Ціннісні орієнтації молоді: стан і динаміка. *Український соціум*. 2023. № 2(85). С. 35–48.
24. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Класс, 1999. 576 с.
<https://hmk.am/wp-content/uploads/2024/01/%D0%AF%D0%BB%D0%BE%D0%BC-%D0%98-%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F.pdf>
25. DiTommaso E., Spinner B. The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*. 1993. Vol. 14. № 1. P. 127–134.
26. Weiss R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge : MIT Press, 1973. 236 p.
https://archive.org/details/lonelinesssexperi0000weis_p6s5/page/n9/mode/2up

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС) О. П. Саннікової та В. Б. Бедан

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень, що стосуються вашого самопочуття та особливостей спілкування. Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану за наведеною шкалою:

- 1) 4 - завжди
- 2) 3 - часто
- 3) 2 - іноді
- 4) 1 - рідко
- 5) 0 - ніколи

Будь ласка, будьте відвертими, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Опитувальник

1. Я відчуваю гостру нестачу емоційного тепла у стосунках з оточуючими. (Е)
2. Мені здається, що ніхто не розуміє моїх справжніх думок. (К)
3. У великих компаніях я все одно почуваюся відокремлено. (П)
4. Мені важко першим розпочати розмову з малознайомою людиною. (П)
5. Я часто роздумую над тим, чому люди почуваються самотніми. (К)
6. Мої стосунки з друзями здаються мені поверхневими. (Е)
7. Я відчуваю сум через те, що мені ні з ким поділитися своїми переживаннями. (Е)
8. Мені важко знайти спільну мову з людьми, які мене оточують. (П)

9. Я свідомо уникаю гучних заходів, віддаючи перевагу перебуванню наодинці. (П)
10. Я вважаю, що самотність — це невід’ємна частина людського існування. (К)
11. Навіть серед близьких я відчуваю певну емоційну дистанцію. (Е)
12. Мені здається, що мої погляди на життя дуже відрізняються від поглядів інших. (К)
13. Я часто відмовляюся від зустрічей, навіть якщо маю на це час. (П)
14. Стан самотності викликає у мене почуття тривоги або пригніченості. (Е)
15. Я намагаюся проаналізувати причини, через які я можу залишатися один/одна. (К)
16. Мені бракує людини, яка б повністю розділяла мої інтереси. (Е)
17. У розмовах я часто відчуваю себе лише стороннім спостерігачем. (К)
18. Мені легше працювати самотійно, ніж у команді. (П)
19. Я часто відчуваю порожнечу в душі через брак спілкування. (Е)
20. Я переконаний/переконана, що кожна людина у глибині душі є самотньою. (К)
21. Мені важко виражати свої почуття іншим людям. (П)
22. Я відчуваю біль, коли розумію, що мені немає на кого покластися. (Е)
23. Самотність допомагає мені краще зрозуміти власне «Я». (К)
24. Я часто відчуваю, що оточуючі люди мені чужі. (Е)
25. Мені важко підтримувати тривалу розмову ні про що. (П)
26. Я вважаю, що людина народжується і вмирає самотньою. (К)
27. Брак близького спілкування змушує мене почуватися нещасним/нещасною. (Е)
28. Я часто аналізую свої відчуття, коли перебуваю наодинці. (К)
29. Я намагаюся обмежити контакти з людьми, які мені нецікаві. (П)
30. Мені здається, що мій внутрішній світ нікого не цікавить. (Е)
31. Я часто відчуваю себе «білою вороною» у будь-якому колективі. (К)
32. Я уникаю звертатися за допомогою до інших. (П)

33. Відчуття самотності переслідує мене навіть у натовпі. (Е)
34. Я часто замислююся над сенсом самотнього буття. (К)
35. Мені важко проявляти ініціативу в знайомствах. (П)
36. Я відчуваю душевний дискомфорт через брак однодумців. (Е)
37. Я впевнений/впевнена, що повне взаєморозуміння між людьми неможливе. (К)
38. Я віддаю перевагу індивідуальним хобі, а не груповим. (П)
39. Самітність викликає у мене почуття розпачу. (Е)
40. Я розглядаю самотність як можливість для духовного зростання. (К)
41. Мені важко відкритися іншій людині повністю. (П)
42. Я гостро відчуваю свою непотрібність іншим. (Е)
43. Я часто шукаю відповіді на питання про самотність у книгах чи філософії.
(К)
44. Мені затишніше бути вдома, ніж десь у компанії. (П)
45. Відсутність близької людини змушує мене почуватися
вразливим/вразливою. (Е)
46. Я вважаю, що самотність — це виклик, який треба прийняти. (К)
47. Я часто не знаю, про що розмовляти з людьми. (П)
48. Переживання самотності робить мене дратівливим/дратівливою. (Е)
49. Я часто рефлексую над своїм станом ізоляції. (К)
50. Я відсторонююся від людей, коли мені погано. (П)
51. Мені бракує душевного зв'язку з батьками чи родиною. (Е)
52. Я вважаю, що бути самотнім — це нормальний стан сучасної людини. (К)
53. Мені важко знаходити теми для спілкування. (П)
54. Я страждаю від того, що не маю справжнього друга. (Е)
55. Я намагаюся зрозуміти психологічну природу відчуженості. (К)
56. Я часто проводжу вихідні наодинці, бо не хочу нікого бачити. (П)
57. Почуття самотності заважає мені радіти життю. (Е)
58. Я часто міркую над тим, як подолати прірву між людьми. (К)
59. Я відчуваюся ніяково, коли до мене проявляють надмірну увагу. (П)

60. Моя самотність — це мій особистий вибір. (К)

Ключ до опитувальника ДИСПС:

Підрахунок балів здійснюється шляхом підсумовування відповідей респондента за кожною з трьох шкал. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 4 балів відповідно до обраного варіанту (ніколи – 0, рідко – 1, іноді – 2, часто – 3, завжди – 4).

1. Емоційний компонент (Е): відображає внутрішні переживання, почуття порожнечі, суму та брак душевного тепла.

Номери запитань: 1, 6, 7, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57.

Максимальна кількість балів: 80.

2. Когнітивний компонент (К): характеризує думки про самотність, усвідомлення її причин та філософське ставлення до стану ізоляції.

Номери запитань: 2, 5, 10, 12, 15, 17, 20, 23, 26, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58, 60.

Максимальна кількість балів: 84.

3. Поведінковий компонент (П): описує реальні дії особистості, схильність до самоізоляції, труднощі у встановленні контактів та уникання спілкування.

Номери запитань: 3, 4, 8, 9, 13, 18, 21, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Максимальна кількість балів: 76.

Інтерпретація: для визначення рівня за кожним компонентом (як це зроблено у вашій Таблиці 2.2), отримані суми балів порівнюються з тестовими нормами:

0 – 25% від максимуму: Низький рівень;

26% – 74% від максимуму: Середній рівень;

75% – 100% від максимуму: Високий рівень.

Додаток Б

Шкала суб'єктивного благополуччя (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

Просимо Вас відповісти на запитання, що стосуються Вашого самопочуття та задоволеності життям протягом останнього місяця. Оберіть один із варіантів відповіді для кожного твердження за шкалою від 1 до 5:

- 1) 1 - зовсім ні / ніколи
- 2) 2 - певною мірою / рідко
- 3) 3 - помірно / іноді
- 4) 4 - дуже / часто
- 5) 5 - надзвичайно / завжди

Опитувальник

1. Чи задоволені Ви своїм здоров'ям?
2. Чи відчуваєте Ви, що Ваше життя має сенс?
3. Чи задоволені Ви тим, чого досягли в житті?

4. Наскільки Ви задоволені своїм психологічним станом?
5. Чи відчуваєте Ви впевненість у собі?
6. Наскільки Ви задоволені своєю здатністю справлятися з повсякденними справами?
7. Чи відчуваєте Ви, що маєте достатньо енергії для повсякденного життя?
8. Чи відчуваєте Ви себе в безпеці у повсякденному житті?
9. Чи задоволені Ви своєю здатністю приймати рішення?
10. Чи задоволені Ви своїм фізичним виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що Ваші особисті переконання допомагають Вам у житті?
12. Наскільки Ви задоволені своїми особистими стосунками (з друзями, родиною)?
13. Чи відчуваєте Ви, що люди, які Вас оточують, підтримують Вас?
14. Наскільки Ви задоволені підтримкою, яку отримуєте від друзів?
15. Чи задоволені Ви своїми можливостями для відпочинку та дозвілля?
16. Чи задоволені Ви умовами, в яких Ви живете?
17. Чи задоволені Ви доступом до необхідної Вам інформації?
18. Чи задоволені Ви можливістю пересуватися (транспортом)?
19. Чи задоволені Ви послугами охорони здоров'я, які Ви отримуєте?
20. Наскільки Ви задоволені своїм фінансовим становищем?
21. Чи відчуваєте Ви радість від життя?
22. Наскільки Ви задоволені своїм життям загалом?

Ключ до опитувальника

Для отримання результатів, представлених у практичній частині роботи, підраховується середнє арифметичне значення за кожним компонентом (сума балів за шкалою ділиться на кількість запитань у ній).

1. Психологічне благополуччя: відображає загальне задоволення життям, наявність сенсу, впевненість у собі та здатність приймати рішення.

Номери запитань: 2, 3, 4, 5, 9, 11, 21, 22.

2. Фізичне здоров'я та вітальність: оцінює задоволеність фізичним станом, зовнішнім виглядом та наявність енергії для життєдіяльності.

Номери запитань: 1, 7, 10.

3. Міжособистісні стосунки: характеризує якість спілкування з близькими та друзями, а також відчуття соціальної підтримки.

Номери запитань: 12, 13, 14.

4. Соціальне благополуччя: відображає задоволеність умовами життя, фінансовим станом, безпекою та доступом до інфраструктури.

Номери запитань: 6, 8, 15, 16, 17, 18, 19, 20.

Інтерпретація:

- 1.0 – 2.3 бала — Низький рівень: вказує на стан психологічного дискомфорту, незадоволеність якістю життя та соціальну ізоляцію.
- 2.4 – 3.7 бала — Середній рівень: свідчить про помірне благополуччя, стабільний емоційний стан, який, проте, може погіршуватися під впливом стресових чинників.
- 3.8 – 5.0 балів — Високий рівень: відображає високий ступінь задоволеності життям, психологічну стійкість та гармонійні взаємини з оточенням.

