

Міністерство освіти і науки України
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ

Виконав студент гр. 401-ФП
_____. __. 2026 р. І.С. Канівець
Керівник кваліфікаційної роботи
_____. __. 2026 р. І.В. Іщенко

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

____. __. 2026 р. _____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| Вступ..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Теоретичний огляд концепцій вивчення проблеми переживання самотності здобувачами вищої освіти..... | 6 |
| 1.1 Дослідження класичних теорій самотності та поняття соціальної ізоляції..... | 6 |
| 1.2 Основні види і класифікація поняття самотності..... | 9 |
| 1.3 Особливості впливу адаптації у студентів на почуття самотності..... | 14 |
| 1.4 Особливості переживання самотності у здобувачів вищої освіти..... | 21 |
| 1.5. Особливості сприйняття самотності студентами першого курсу.. | 23 |
| Висновки до першого розділу..... | 26 |
| РОЗДІЛ 2. Методичне забезпечення дослідження особливостей переживання самотності студентами..... | 29 |
| 2.1. Особливості обґрунтування вікової групи здобувачів вищої освіти..... | 29 |
| 2.2. Методи емпіричного дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти..... | 31 |
| Висновки до другого розділу..... | 34 |
| РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності студентами 1-3 курсів..... | 36 |
| 3.1. Етапи емпіричного дослідження особливостей переживання самотності студентами 1-3 курсів..... | 35 |
| 3.2. Рекомендації для профілактики самотності серед здобувачів вищої освіти..... | 45 |
| Висновки до третього розділу..... | 51 |
| Висновки..... | 54 |
| Список використаної літератури..... | 58 |
| Додатки..... | 62 |

ВСТУП

Сучасне життя та його інтенсивність в останні роки безумовно відображається на ментальному здоров'ї людини. Одна із проблем століття «руху» виступає самотність, як психологічний феномен. Однією з найбільш чутливої категорії населення до цих змін є безумовно студенти вищих навчальних закладів початкових курсів, зокрема Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Це закономірно, оскільки вони знаходяться на етапі розриву із звичним середовищем до вступу у вищі навчальні заклади та формування нової взаємодії з оточенням в дорослому житті. Саме тому, важливо приділити значну увагу дослідженню особливостей самотності, як психологічному феномену, серед здобувачів вищої освіти університету.

Вища освіта в Україні передбачає підготовку фахівців, що базується на повній загальній середній освіті та забезпечує здобуття ступенів молодшого бакалавра, бакалавра, магістра, а також наукових ступенів доктора філософії/мистецтва. Актуальність дослідження полягає в визначенні особливостей механізму переживання самотності серед здобувачів вищої освіти. До цього часу мало вивчені особливості механізму переживання самотності особистістю під час навчання в університетах.

Огляд класичних теорій та підходів виявив, що більшість із представлених розглядає самотність, як складову деформацій взаємовідносин: Е. Фромм, В.С. Соловйов, Ф. Ніцше. У вітчизняних концепціях великий внесок зробили такі вчені: Л. Варава, С.Вербицька, К. Абульханова-Славська, С. Корчагіна, (самотність, як соціально-психологічний феномен), С. Ветров, Ю. Швалб О. Данчева, (культурно-історичні форми самотності), Л. Клочек, А. Хараш, М. Мовчан, О. Кузнецов (відокремлення, відчуження, усамітнення, ізоляція), Л. Акімова, О. Грановська, О. Пагава, М. Кандиба, (гендерні дослідження переживання самотності), О.Кононенко, С. Чачко, Н. Артюхіна, (самотність в контексті ціннісних орієнтацій особистості). Ця тема є надзвичайно актуальною, оскільки студентський вік - це період інтенсивної соціалізації, сепарації від

батьків та пошуку власної ідентичності, що часто супроводжується кризовими станами.

Актуальність теми: самотність як психологічний феномен впливає на психічне здоров'я студентів, адаптацію до академічного середовища та загальну якість життя. Особливо гостро це відчувають здобувачі вищої освіти початкових курсів (зміна місця проживання, нове середовище для соціалізації). Перехід на дистанційне навчання значно посилив відчуття самотності серед студентів після пандемії COVID-19, а саме соціальна ізоляція, обмеження у спілкуванні, фонові напруга через нестабільну ситуацію і воєнний стан з 24.02.2022 року ще більше це підсилив. Це робить необхідним глибший аналіз того, як студенти переживають цей стан та які чинники впливають на їхню адаптацію.

Мета дослідження полягає в теоретично-методологічному та емпіричному виявленні особливостей переживання самотності студентами.

Для досягнення поставленої мети було визначено *задачі дослідження*:

1. Зробити огляд класичних теорій щодо феномену самотності.
2. Здійснити аналіз основних підходів до вивчення проблеми самотності особистістю у здобувачів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити особливості переживання самотності студентами Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».
4. Проаналізувати відмінності переживання самотності серед студентів на різних етапах навчання.
5. Зробити рекомендації для профілактики самотності серед здобувачів вищої освіти

Об'єкт дослідження – самотність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання самотності здобувачами вищої освіти.

Методи дослідження:

1. Теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.
2. Емпіричні – тестування за методиками: «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона.

3. Методи математичної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз, Ст'юдент-тест).

4. Методи активного психологічного впливу (методи когнітивно-поведінкової психотерапії).

Теоретичне значення: визначається розширенням та узагальненням знань про характерні особливості почуття самотності та взаємозв'язок з адаптивністю.

Практичне значення: полягає у представленні теоретичних засад, які поглиблюють та розширюють уявлення про проблеми самотності та їх взаємозв'язок з адаптивністю і дезадаптивністю, а також складена програма корекції почуття самотності для здобувачів вищої освіти.

Вибірка дослідження. У дослідженні прийняло участь 50 осіб, а саме студенти 1-3 курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів: теоретичного, та емпіричного, і висновків до них, загальних висновків та списку використаної літератури що налічує 47 джерел. Обсяг основного тексту роботи складає: 60 сторінок, загальний обсяг роботи 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД КОНЦЕПЦІЙ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Дослідження класичних теорій самотності та поняття соціальної ізоляції

Самотність є психологічним феноменом, яка виникає через суб'єктивне відчуття розриву між бажаним і реальним рівнем соціальної близькості. Цей стан часто супроводжується внутрішнім конфліктом. Тобто людина може «фізично» перебувати в оточенні людей, але «емоційно» відчувати себе відрізаною від них через брак спільних цінностей, довіри або взаємності [1, с.34].

Студенти часто активно взаємодіють з суспільством, але це не заважає їм відчувати самотність, інколи навіть глибоку, якщо їх стосунки неефективно задовільняють потреби в приналежності до соціального середовища. Наприклад, молода людина має багато знайомих, але відчувається самотньою через відсутність глибоких стосунків на емоційному рівні [2, с.238]. Джон Качоппо визначав самотність як «суб'єктивний дистрес, що виникає через неузгодженість між бажаними та наявними соціальними відносинами». Він наголошував, що це поняття має еволюційну складову, подібна до фізичного голоду що сигналізує про потребу в їжі, так самотність вимагає відновлення соціальних зв'язків для виживання [3, с.78].

Роботи Дж. Качоппо, показують, що хронічна самотність в разі збільшує ризик серцево-судинних захворювань, його дослідження показали що підвищується рівень кортизолу («гормону стресу») на 29%. А це водночас впливає на когнітивні функції: у самотніх людей часто спостерігається ранне зниження пам'яті та різке падіння здатності до навчання. Це пов'язують з тим, що мозок «розуміє» самотність як загрозу виживанню, причому активізується режим «бий або біжи», який істотно виснажує людський організм. Однією з найпопулярніших теорій самотності є модель Вейсса, вона розглядає самотність

як результат невідповідності між очікуваннями та реальними соціальними відносинами. Його теорія створена на ідеї, що кожен тип самотності виникає через дефіцит задоволення соціально-психологічних потреб, які мають бути результатом взаємин. Наприклад, в основі емоційної самотності є відсутність інтимності, тоді як соціальну пов'язують з браком приналежності до спільноти. Емоційна самотність виникає, коли людині бракує глибоких зв'язків, таких як дружба чи особистісні романтичні стосунки, де молоді люди діляться більш глибокими думками чи переживаннями. Вейсс підкреслював, що цей тип самотності пов'язаний із відчуттям внутрішньої порожнечі, навіть при широкому колі знайомих. Дослідження показують, що емоційна самотність часто супроводжується депресією, тривогою чи апатією, а також супроводжується зниженням самооцінки, оскільки немає відчуття емоційної підтримки. [1, с.58]. Соціальна самотність, за Вейссом, спостерігається та виникає в першу чергу через відчуття виключеності (ізоляції) з соціальних груп (наприклад, робочого колективу чи дружнього оточення). Цей тип пов'язаний із відсутністю спільних інтересів із оточуючими. На відміну від емоційної, соціальна самотність часто спостерігається при відчутті марності соціальних взаємодій в ідивіда.

Інколи самотність плутають із поняттям соціальною ізоляцією, проте ці поняття мають різну природу. Часто соціальна ізоляція і самотність використовуються як синоніми, проте вони істотно різняться. Прикладом соціальної ізоляції є проживання наодинці в будинку, відсутність друзів або родини. Тоді як самотність є суб'єктивним переживанням, воно може виникати незалежно від кількості соціальних зв'язків.

Почуття самотності характеризується суб'єктивним відчуттям ізоляції, відчуженості або дефіциту соціальних зв'язків, яке може виникати навіть у присутності інших людей. На відміну від фізичної ізоляції, самотність може стати тригером для розвитку депресії, тривожності та навіть фізіологічних порушень (наприклад, імунодефіциту) [4, с.118].

Дослідження Майте Лумані показують, що молодь, яка в більшості користується соцмережами сьогодні частіше відчуває самотність, ніж попередні

покоління, і це пов'язує зростанням залежності від віртуальних контактів. Цифрові платформи, певною мірою забезпечують можливість обміну інформацією, проте дуже рідко наслідком є глибокий емоційний зв'язок між людьми. Вони часто стають тією платформою для поверхневих взаємодій, які не задовольняють потреби молодих людей в істинній близькості та підтримці. Це призводить до того, що кількість контактів зростає, але якість залишається зовсім не покращується, а навпаки залишається низькою, що призводить до посилення почуття самотності [5, с.305]. Також користувачі соцмереж часто стикаються з версіями ідеалізованого життя інших людей, що може викликати почуття незадоволення своєю особистістю. Це призводить до зниження самооцінки та зростання тривожності і ізоляції. Також фрагментація спілкування в цифровому середовищі погіршує формування міцних соціальних зв'язків, оскільки люди спілкуються короткими, неглибокими повідомленнями, які не дозволяють розвинути стосунки довіри і дружби.

Майте Лумані досліджувала вплив соцмереж на формування самотності. Нею було виявлено, що надмірне використання соцмереж призводить до створення поверхневих зв'язків, які часто не мають глибоких емоційних стосунків. Це підсилює відчуття самотності, особливо серед студентів [5, с.306]. Також враховано, що цифрова епоха змінила саму природу спілкування. Раніше соціальні взаємодії були особистими, тоді як зараз вони відбуваються в цифровому просторі. Це призводить до унеможливлення таких елементів комунікації, таких як тон голосу, мова тіла та емоційний контекст, які є ключовими для розуміння та створення міцного емоційного зв'язку. Результатом цього є наявність великої кількості віртуальних контактів, проте молоді люди відчують себе ізольованими та самотніми [6, с.239].

Отже, самотність є феномен, який проявляється як суб'єктивне відчуття ізоляції навіть у соціально активному середовищі. За Вейссом вона поділяється на ситуативну (тимчасову) та хронічну (тривалу), а також на емоційну (дефіцит близькості) та соціальну (відчуття маргінальності). Цифрові технології збільшують кількість контактів, але підсилюють почуття ізоляції чи самотності

через поверхневість спілкування. Хронічна самотність має вплив на біологічне тіло, а саме: підвищує ризик серцево-судинних захворювань, порушує імунітет та когнітивні дисфункції, активізовує стресові механізми [7, с.83].

1.2. Класифікація основних видів і факторів самотності

Самотність є феномен, який проявляється як суб'єктивне відчуття ізоляції навіть у соціально активному середовищі. Існують такі види самотності, які за класифікацією самотності поділяються на ситуативну (тимчасову) та хронічну (тривалу), а також на емоційну (дефіцит близькості) та соціальну (відчуття маргінальності) [8, с.245].

Ситуативна самотність є тимчасовим станом, такі як переїзд, розлучення або втрата близької людини, вона виникає у відповідь на певні важкі життєві обставини. Хронічна ж самотність є тривалим станом, який може продовжуватися багато місяців чи років і часто пов'язана із різною глибиною психологічних проблем. Вона має вплив на біологічне тіло, а саме: підвищує ризик серцево-судинних захворювань, порушує імунітет та когнітивні дисфункції, активізовує стресові механізми. Цифрові технології збільшують кількість контактів, але підсилюють почуття ізоляції чи самотності через поверхневість спілкування.

Ще одна класифікація самотності запропонована Робертом Вейсом: емоційна та соціальна самотність. Емоційна самотність це відчуття порожнечі через відсутність глибокого емоційного зв'язку (наприклад, після втрати партнера). А соціальна самотність - це нестача почуття приналежності до групи (наприклад, емігрант, який не може інтегруватися в нове суспільство).

Стратегії подолання за Вайсом:

- 1) емоційна самотність вимагає побудови близьких стосунків,
- 2) соціальна самотність потребує включення в спільну соціальну діяльність [8, с.240].

Фактори самотності поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів належать: низька самооцінка, тривожність, інтровертність. Зовнішні фактори включають життєві обставини (наприклад втрата роботи чи зміна роду діяльності), вплив соціальних мереж, які можуть сприяти поверхневим зв'язкам. В 21 столітті самотність набуває нових форм, змінюючись під дією технологічного прогресу та різких змін у соціальній взаємодії. Соціальні мережі часто поглиблюють відчуття ізоляції або самотності через порівняння себе з іншими і віддаленого віртуального спілкування. Таким чином, технології, які теоретично та практично були створені з метою соціалізації особистості, мали б об'єднувати людей, часто стають фундаментом для емоційної віддаленості [7, с.82].

Дослідження студентів, проведені Вейссом, показали, що молоді люди мають багато поверхневих контактів, але відчують себе відчуженими (ізольованими) через відсутність спільного контексту. Вейсс також зазначав, що різниця між типами самотності в людей полягає в їхніх наслідках. Емоційна самотність частіше призводить до такого наслідку як депресія та відчуття непотрібності, тоді як соціальна самотність веде до втрати мотивації та віддаленості від соціуму. Однак в обидвох типах є спільний компонент, а саме відчуття розриву між очікуваними і реальними відносинами. Наприклад, студенти, які не мають спільних інтересів, не знаходять спільної мови з одногрупниками, часто говорять про це як "соціальну пустку", навіть маючи підтримку від рідних. Тим часом, дослідження Джона Качоппо були зосереджені на біологічних та нейрофізіологічних аспектах самотності. Він стверджує, що самотність як еволюційний механізм, який є сигналом для організму, що соціальні зв'язки недостатні або часто порушені, що в минулому могло загрожувати виживанню для людини. Тому цей стан порівнюється з фізичним болем і сприймається організмом як попереджувальний сигнал, що заставляє людину відновлювати відносини з іншими людьми, щоб забезпечити соціальну підтримку та підвищити свої шанси для виживання [8, с.258].

У дослідженнях Качоппо приділяється значна увага нейрофізіологічним процесам, що часто супроводжуються відчуттям самотності. Його дослідження вказують на те, що виникнення самотності посилює активне вивільнення гормонів стресу (кортизолу), що відповідно впливає на роботу півкуль головного мозку та формує тип поведінки, орієнтований на виживання. Такі зміни можуть призвести до порушення виникнення емоцій і когнітивних процесів [9, с.986]. Біологічні наслідки самотності це погіршення роботи імунної системи людини. Його дослідження стверджують, що тривала ізоляція може спричинити зміну в роботі імунних клітин, посилюючи запальні процеси та підвищуючи ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету та інших хронічних хворіб. Експерименти були проведені і на людях, так і на приматах. Результати демонструють, що під впливом стресових сигналів організм менше бореться з вірусами та іншими факторами, які можуть сприяти передчасній смерті [10, с.476].

Даніель Перлман та Летіша Енн Пеплау [11, с.45] розробили концепцію, в якій важлива роль когнітивних процесів у переживанні самотності. Ця концепція базується на ідеї, що самотність виникає, коли людина спостерігає розрив між очікуваннями та реальними соціальними відносинами, тобто перебуває в віртуальному світі, який не збігається з реальністю. Наприклад, індивід очікує близьких стосунків фізичних або емоційних, але її реальне оточення обмежується поверхневими контактами, в результаті є відчуття розриву, який провокує самотність. Згідно з цією теорією, індивідум оцінює свої соціальні зв'язки через призму своєрідних «схем» (ментальних структур), в основі стоїть минулий досвід, який і впливає на сприйняття поточних ситуацій.

Наприклад, якщо людина має схему "ідеальної дружби", а реальність не відповідає цьому шаблону, то в її голові виникає дисонанс. Часто у соціально-активному середовищі молода людина може відчувати самотність, якщо її емоційні потреби не задовольняються. Це підкреслює, що самотність часто не є об'єктивним станом, а внутрішнім станом, що супроводжується переживанням. Також необхідно відмітити, що на виникнення самотності впливає також і

соціокультурне середовище. Ніобі Вей [10, с.478] дослідила вплив культурних чинників на переживання самотності. Вона стверджує, що в колективістичних культурах де є групова згуртованість, самотність пов'язують з відчуттям виключеності з групи. Наприклад, її дослідження показують, що у японців самотність частіше всього виникає на основі порушення групової гармонії, а зовсім не через відсутність власних досягнень. Сюди також можна віднести теорію соціальної ідентичності Тайфела та Тернера. Вона виокремлює роль групової приналежності на формування самотності. Люди, часто, які не відчують себе приналежними до певної групи, відчують соціальну незадоволеність та самотність.

Наприклад, дослідження в США показали, що студенти часто відчують самотність через тиск суспільства у досягненні особистого успіху. А медіа в багатьох суспільствах підкреслюють і посилюють самотність, що призводить до дезадаптації. [12, с.43]. В цілому тема самотності розглядається багатьма вченими та є включеною в різні теорії. До прикладу теорія прив'язаності Джона Боулбі [13, с.254]. Вчений пояснює, як ранній негативний в тому числі досвід стосунків з батьками та ранні травми впливають на здатність людини будувати стосунки в дорослому житті. Люди з унікаючим типом прив'язаності часто уникають близькості, що призводить до відчуття самотності.

Джозефа Зіла стверджує, що когнітивна модель самотності будується на негативних думках та підтримка цих думок індивідумом сприяє самотності. Він вважає, що самотні люди схильні до ускладнення соціальних ситуацій, частіше всього негативний сценарій проходить виключно в їх голові [14, с.145]. Еволюційна теорія самотності стверджує, що самотність виникла як механізм, що спонукав людей шукати соціальні зв'язки для виживання. Проте у сучасному суспільстві цей механізм є дисфункціональним, особливо в умовах соціальних змін та технологічного прогресу [15, с.598].

Соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури, підкреслює роль самоефективності у побудові соціальних зв'язків. Індивідум з низькою

ефективністю може відчувати себе неспроможним до побудови стосунків [16, с.125].

Теорія соціального порівняння Леона Фестінгера вказує, на те що самотність може виникати через порівняння себе з іншими. Наприклад, спостерігаючи щасливі стосунки інших, людина може відчувати себе самотньою через відсутність подібного досвіду [17, с.123]. Існує теорія саморегуляції Карвера та Шайєра, вона пояснює, що особистість «копається» в своєму внутрішньому стані, порівнюючи його з існуючими стандартами суспільства, коригує свою поведінку у випадку неспівпадіння. За цією моделлю, людина часто діє як «термостат», що реагує на зміну рівня емоційної напруги, і сам штучно впливає на рівновагу, так як він це розуміє.

Щоб впоратися з емоційним накопиченим болем люди вдаються до уникання соціальних ситуацій загалом, таким чином зменшуючи ризик виникнення додаткового емоційного стресу або повного його уникнення. Проте такі стратегії часто є реакцією на внутрішню потребу уникнути болючих емоцій, що відображає спробу самозахисту. Проте уникання спілкування лише посилює відчуття ізоляції та самотності. Коли індивід уникає соціальних контактів, він позбавляється можливості отримати підтримку чи позитивний зворотний зв'язок, що в свою чергу веде до поглиблення емоційного болю. Певні дослідження підтверджують, що така стратегія саморегуляції створює негативне замкнуте коло: зменшення соціальної взаємодії погіршує емоційний стан, а це свою чергу спонукає до ще більшого уникнення соціальної взаємодії.

Карвер і Шайєр наголошують, що ефективна саморегуляція включає пошук адаптивних стратегій, які призводять до активної участі у соціумі [18, с.218] Також існує теорія соціальної адаптації, за якою самотність може виникати під час невдалої адаптації до нових соціальних умов. Наприклад, студенти початкових курсів можуть відчувати самотність через труднощі адаптації до нового середовища. Швалб і Данчева висвітлюють процес самотності як складний феномен, що охоплює як об'єктивні (соціальна ізоляція,

дефіцит міжособистісних контактів), так і суб'єктивні складові (переживання відчуття самотності, оцінка власних міжособистісних зв'язків).

Автори підкреслюють, що самотність не одне і те ж як ізоляція за відсутності контактів: це скоріше суб'єктивна незадоволеність існуючими зв'язками, їхня якість та невідповідність очікуванням індивіда, а також різна степінь переживання самотності за віком, статтю та культурними умовами.

Швалб і Данчева класифікують прояви самотності за кількома характеристиками:

- 1) ситуативна і хронічна,
- 2) емоційна та соціальна, індивідуально-психологічна та соціокультурна що вказує на різні чинники (наприклад, життєві події, втрата близьких, девіантна поведінка у шкільному віці) можуть спричинити перехід від ситуативної самотності до стійкого синдрому.

Вони вказують на психо-динамічні механізми, за допомогою яких самотність вкорінюється у самоусвідомленні особистості та напряму впливає здатність до міжособистісної взаємодії.

Швалб і Данчева також ставлять акценти на потребі профілактичних і корекційних заходів, вважаючи, що вони мають бути комплексними: психотерапевтичні інтервенції (націлені на формування навичок соціальної комунікації й переробку суб'єктивних уявлень про стосунки), робота на рівні спільнот (створення механізмів соціального включення), соціально-психологічна діагностика, а також програми підтримки вразливих груп (підлітки, самотні літні люди, особи в кризових життєвих ситуаціях). Автори звертають увагу, що ефективність заходів багато в чому визначається правильно зробленою діагностикою.

1.3. Особливості впливу адаптації у студентів на почуття самотності

Адаптація до навчання у здобувачів вищої освіти є одним із самих складніших періодів у житті студента, адже він змушений одночасно

пристосовуватися до нових вимог, соціальних норм та нового середовища, оскільки проходить процес переходу між дитинством і дорослим життям. На базі цього виникають стресові чинники, які породжують почуття самотності. Вони вимагають від здобувача вищої освіти і засвоєння нових форм поведінки, і формування здатності до саморегуляції в складних умовах невизначеності, результатом цього виникає самотність. Тому самотність вона не є лише емоційним станом, а й індикатором якості адаптаційного процесу, що сприяє інтеграції студента в освітнє та соціальне середовище університету, інституту чи академії. Психологічні труднощі перших років навчання здобувачів вищої освіти включають розрив із вже давно знайомим оточенням та відчуття ізоляції від звичного середовища сімейного кола, що часто веде до глибокого суму за минулим, і є проявом адаптаційного стресу. Дослідження показують, що 30–40% здобувачів вищої освіти відчувають тривогу або депресивні симптоми, пов'язані з ізоляцією та самотністю [19, с.22].

Нові вимоги та нові методи викладання вищої освіти, а також необхідність самостійного планування власного часу може підсилювати відчуття ізолюваності та самотності. Такі переживання формують хронічну самотність, якщо студент не отримує соціальної підтримки або не розвиває внутрішніх ресурсів для самопідтримки. Психологічні аспекти адаптації охоплюють когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси. Перехід до університетського життя передбачає необхідність перебудови життєвих напрямків та очікувань. Дослідження Гібернау [20, с.16] доводить, що студентська самотність часто зумовлена не тільки відсутністю контактів, але й когнітивним дисонансом між уявленнями про реальне студентське життя та його складністю.

Зміна структури навчання, нове оточення, нові методи викладання інформації та необхідність планування часу - усе це формує високий рівень когнітивного навантаження. Студенти, які не володіють навичками ефективного навчання переживають фрустрацію, що у свою чергу корелює з почуттям емоційної ізоляції. Соціальні фактори адаптації також відіграють значну роль: в умовах нової соціальної групи студентів початкових курсів часто виникає

проблема, що може спричинити почуття самотності через відсутність підтримки та близького спілкування. Якщо ще студенти з інших країн, то культурні чинники, мовні бар'єри або цінності можуть ускладнити процес інтеграції студента, що в свою чергу посилює емоційне відчуття самотності.

Психологічні труднощі, особливо, першого року у здобувачів вищої освіти, зокрема тривога, страх, невдачі часто супроводжуються внутрішнім конфліктом між бажанням встановити нові стосунки та страхом бути відкинутим, що прямо корелює з підвищеним рівнем самотності. [20, с.13] А ключовим чинником зниження самотності є раннє встановлення дружніх зв'язків і відчуття приналежності до студентської спільноти.

Соціальні зв'язки виступають буфером, який пом'якшує вплив стресових чинників і сприяє формуванню психологічного благополуччя. Особистісні особливості, такі як інтроверсія або схильність до негативних емоційних реакцій, можуть посилювати труднощі адаптації, оскільки менш соціально активні студенти можуть відчувати себе відокремленими від колективу, що стимулює виникнення почуття самотності. Важливим чинником у цьому процесі є здатність студента до саморегуляції та емоційного контролю, яка дозволяє ефективно керувати стресом; дослідження показують, що оптимістичний настрій та розвинений емоційний інтелект сприяють кращій адаптації та знижують відчуття самотності. [21, с. 138].

Наприклад Вінсент Тінто, дослідник у сфері вищої освіти, що спеціалізувався на проблемах утримання студентів та їх соціальній адаптації, висунув теорію академічної та соціальної інтеграції. Тінто стверджував, що успішна адаптація студентів-першокурсників безпосередньо пов'язана з їх здатністю встановлювати як академічні, так і соціальні зв'язки. Він підкреслював, що інтеграція до університетського середовища є критично важливою для зниження почуття ізольованості та самотності. Якщо студент не відчуває приналежності до академічної спільноти, ймовірність його емоційного виснаження зростає. Ця теорія стала основою сучасних програм університетської

підтримки, спрямованих на створення студентських клубів, менторських проєктів і груп взаємодопомоги. [2, с.245].

Його дослідження демонструють, що відсутність підтримки та соціальної адаптації до колективу можуть спричиняти емоційне виснаження та відчуття самотності, а це негативно впливає на студентську успішність. Тінто розробив модель, де вказується, що студентський успіх залежить від рівня інтеграції у соціальне та академічне середовище. Ця модель дозволяє розробляти програми підтримки, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків, що є особливо актуальним для здобувачів вищої освіти [2, с.251]. Джефрі Дженсен Арнетт є автором теорії «уникання зрілості», яка описує період між підлітковим віком та власне зрілістю. У цьому віці людина одночасно прагне незалежності та безпеки, що породжує внутрішній конфлікт, часто переживаний як самотність. Арнетт вказує, що студенти першого курсу знаходяться в переході між дитячою та дорослою ідентичностями, і тому перехід супроводжується підвищеним рівнем вразливості. Він досліджував психологічні особливості в цьому періоді, що включають інтенсивну емоційну нестабільність, за Арнеттом, описаний період (16-18 років) є часом глибоких змін, що часто супроводжується відчуттям ізоляції та невизначеності.

Його роботи показали, що в цей час студентам важко знайти своє місце у суспільстві і це спричиняє часті емоційні коливання. Він наголошував, що саме в цей період важливо підтримувати соціальні зв'язки, оскільки вони сприяють зниженню емоційного стресу та полегшують адаптацію до нових життєвих ситуацій. [3, с.96]. Сучасні дослідження додають до цього розуміння ще цифрову комунікацію. Онлайн-спілкування часто виступає як компенсаторний механізм, але воно не завжди знижує відчуття самотності.

За даними Пітман, велика активність у соціальних мережах може поглиблювати відчуття соціальної ізоляції, якщо віртуальні зв'язки не підкріплюються реальними контактами. Студенти, які переважно взаємодіють через соціальні мережі, рідше формують глибокі стосунки, а це в свою чергу зменшує емоційне відчуття приналежності. Академічний тиск у поєднанні з

конкуренцією за успіх може створювати атмосферу, де студент відчуває себе ізольованим від однокурсників, адже недостатня співпраця та підтримка можуть сприяти емоційному вигоранню і підсилювати відчуття емоційного болю.

Марк Лері, відомий в області досліджень потреби належності та соціальної взаємодії, зосереджувався на тому, як соціальне відторгнення та переживання емоційного болю сприяють розвитку відчуття самотності. Його дослідження допомогли встановити, що навіть маленькі позитивні соціальні взаємодії можуть мати значний вплив на самовідчуття індивіда, особливо у періоди адаптації, коли людина є більш вразливою до зовнішніх чинників. Одним із здобутків Лері є те, що він довів, що соціальний біль має схожі нейробіологічні механізми з фізичним болем, а це в свою чергу відкриває нові підходи до лікування та профілактики самотності. Це дослідження особливо важливе для розуміння студентів, які можуть зазнавати емоційного болю через відсутність прийняття у новому соціальному середовищі у своїй теорії соціального болю показали, що самотність активує ті ж ділянки мозку, що й фізичний біль, зокрема передню поясну кору. Це пояснює, чому почуття відторгнення або ізоляції може бути настільки глибоким і руйнівним.

Самотність студентів початкових курсів є біопсихо-соціальним феноменом, який впливає на когнітивні функції та загальний рівень психічного здоров'я, а також на мотивацію. Для студентів, які переїхали з інших регіонів або країн, культурна дистанція та мовні бар'єри часто виступають додатковими джерелами самотності. Іноземні студенти в перші пів року навчання відчувають вищий рівень емоційної ізоляції, ніж місцеві, через обмежений доступ до соціальної підтримки.

Адаптація студентів початкових курсів до навчання в університеті є складним і багатоаспектним процесом, який вимагає часу, зусиль та внутрішніх ресурсів. Цей процес поділяється на три ключові фази, кожна з якої супроводжується своїми викликами та емоційними станами. Розуміння цих етапів допомагає не лише студентам, а й викладачам та психологам ефективніше

підтримувати молодь під час переходу від шкільного середовища до дорослого життя [22, с.220].

Перші тижні навчання є орієнтувальною фазою і часто супроводжується певними фізіологічними проявами через різке зростання стресу та тривоги. Студенти стикаються з новим розкладом, незнайомими вимогами та відсутністю звичних опорних точок. Емоції коливаються від ейфорії через свободу від батьківської опіки та шкільних рамок до паніки через появу більшої відповідальності та обов'язків. На фізіологічному рівні це може виражатися безсонням, втратою апетиту або навпаки - переїданням чи постійною втомою і сонливістю. Багато студентів першого курсу відчувають себе перевантаженими через необхідність одночасно встигати на лекції, знайомитися з однолітками та організувати свій побут. Є усвідомлення студентами, що університетська система сильно відрізняється від шкільної та від більшості їх уявлень. Вона потребує самостійно планувати час, розставляти пріоритети та швидко засвоювати великі обсяги інформації. Соціальна взаємодія також стає випробуванням: нові колективи, різноманітна конкуренція за статус у групі. Деякі студенти замикаються, інші навпаки демонструють себе, що може посилювати почуття самотності [23, с.105]. Для студентів з інших міст додається ще стрес від зміни місця перебування, обмежена приватність, необхідність готувати їжу, проїздом в невідомому місті, керувати бюджетом і т.д.

На цьому етапі важлива підтримка кураторів, які допомагають орієнтуватися в просторі університету. Після первинного шоку студенти здійснюють перехід до фази нестійкого пристосування приблизно до 6 місяців. В цей час вони починають експериментувати зі стратегіями адаптації. Вони обирають між активністю в соціальних групах, глибоким зануренням у навчання або пошуком додаткових можливостей (гуртки, підробіток, влаштування особистого життя). Часто студенти допускають помилки: наприклад, ігнорують навчання заради соціалізації або занадто багато навчаються заради великих успіхів. Нестабільність цієї фази полягає в постійній зміні пріоритетів.

На етапі нестійкого пристосування часто виникають перші серйозні конфлікти: приходиться усвідомити студентами, що їхні шкільні методи навчання неефективні, і починають тестувати нові підходи. Дуже важливим є навчитися розподіляти час між навчанням, відпочинком і активним життям, що може призвести до втоми, емоційних спалахів та навіть вигорання [24, с.20].

На першому етапі знайомства відносини мають відтінок формальності, то в наступні місяці студенти-першокурсники починають формувати близькі зв'язки. З'являються перші друзі, створюються нові групи за інтересами. Однак часто цей процес супроводжується розчаруваннями: наприклад, коли очікування в молодих людей не справджуються. Саме в цей період найактивніше проявляється самотність, особливо в тих, хто не знайшов розуміння і прийняття в соціумі та не включився в якусь групу по інтересах. Нестійке пристосування часто супроводжується коливаннями мотивації. Студенти можуть відчувати себе впевнено після успішного іспиту, але впадати в апатію через конфліктні ситуації в групах.

На етапі стабілізації студенти часто переосмислюють свою поведінку. Вони глибше аналізують середовище і обрану спеціальність, починають шукати практику або стажування. Як результат зростає впевненість та з'являються здорові амбіції. Одногрупники обмінюються конспектами, спілкування стає більш глибоким та виникає емоційний зв'язок. Результатом діяльності: самотність відступає, оскільки студент відчуває себе частиною важливої для нього спільноти. Але хто не знаходить емоційної підтримки може і переживає самотність як стан екзистенційного вакууму - втрати сенсу і приналежності. [24, с.23]. Важливо сказати, що самотність на перших двох етапах, це природний етап, вона відображає перехід від старої ідентичності школяра до нової – студента.

Отже, адаптація першого року навчання є багатограним процесом, що супроводжується значними академічними, соціальними та культурними викликами. Нові вимоги, самостійне планування часу та високий академічний тиск спричиняють підвищення рівня стресу серед студентів. Психологічні

труднощі, зокрема тривога, страх невдачі та внутрішній конфлікт між бажанням встановити нові стосунки та страхом бути відкинутим, посилюють відчуття ізольованості. Соціальні та культурні фактори, а також особистісні риси, такі як інтроверсія, ще більше ускладнюють процес адаптації та сприяють появі самотності.

Наукові дослідження підтверджують, що успішна академічна та соціальна інтеграція є ключовим чинником для зниження емоційного болю. Студенти проходять кілька етапів адаптації, від первинного шоку до стабілізації, що дозволяє їм поступово формувати мережу підтримки.

Самотність студентів на першому курсі є багатогранне явище, яке формується під впливом комплексу академічних, соціальних, психологічних і культурних чинників. Вона виконує з одного боку функцію, яка спонукає людину шукати контакт і підтримку, а з іншого - може стати фактором ризику для втрати психічного здоров'я. Оптимальними стратегіями профілактики самотності є підтримка соціальної інтеграції, розвиток емоційного інтелекту, створення університетських програм кураторства, формування академічної компетентності. Таким чином, комплексна підтримка з боку університету та наставників є надзвичайно важливою для успішного переходу студентів до дорослого життя.

1.4. Особливості переживання самотності у здобувачів вищої освіти

Самотність у період адаптації до навчання у здобувачів вищої освіти є важливою проблемою, яка пов'язана не тільки з новими соціальними викликами, але і з відмінностями дівчат і хлопців в емоційній регуляції, сприйнятті стереотипів, соціалізації. Цей вид соціалізації розпочинається з глибокого дитинства, коли батьки нав'язують різні моделі поведінки та соціально прийнятні очікування. Наприклад, дівчаткам нав'язують виключно "дівчачий" стиль одягу, що формує пасивність, тоді як хлопці отримують більше свободи

для активності. Суспільні стереотипи підкріплюються сім'єю та освітніми закладами, наприклад дівчат готують до сімейних, домашніх обов'язків, тоді як хлопців - до публічної діяльності. Ці норми закладають основу до гендерно-рольових конфліктів, результатом цього є внутрішній конфлікт індивіда, що не відповідає очікуванням малого суспільства [5, с.298].

Проводились дослідження серед підлітків у Джакарті, в результаті було виявлено, що дівчата мали значно вищі показники самотності як в емоційній так і соціальній формах, ніж хлопці, а також асоціюють маскулінність із силою, а фемінність - із емоційністю. Це створює у майбутньому більший тиск на хлопців, результатом якого є приховування своєї емоційності, що посилює самотність. Дівчата, більш соціалізовані, частіше шукають підтримки в соцмережах, тоді як хлопці, навпаки, намагаються уникати звертатися за допомогою.

Фадєєва акцентувала свою увагу на аналізі відмінностей у вихованні дівчат і хлопців, в різних у емоційних станах студентів, зокрема в контексті адаптації до навчання у вищих навчальних закладах. Вона стверджує, що гендерні ролі суттєво обмежують емоційну свободу юнаків. Наприклад, юнаки в дорослому віці часто ховають слабкість або тривожність через страх порушити норми маскулінності, це в свою чергу сприяє значно більшій вразливості та до відчуття самотності. Фадєєва підкреслила, що емоційна стриманість у юнаків формується суспільством ще з глибокого дитинства.

Дослідження базувалося на спостереженнях та опитуваннях студентів початкових курсів під час групових активностей. Дослідження показали, що 60% хлопців уникають обговорення особистих проблем, тоді як дівчата на 40% частіше звертаються за соціальною підтримкою. Фадєєва виокремила, що хлопці часто використовують емоційне придушення, що в свою чергу накопичує стрес та зростання ризику емоційного вигорання. Це істотно впливає на здатність формувати глибокі соціальні зв'язки, що в свою чергу посилює самотність [23, с.105]. Вона розглянула роль гендерних стереотипів у формуванні комунікативних можливостей. Наприклад, юнаки, які виражають свої емоції

частіше піддаються критиці з боку однолітків чи викладачів, це підтверджує соціальний тиск на відповідність маскулінним ідеалам.

Крім того середовище вищого навчального закладу, це місце де панують сценарії конкурентності, які обмежують можливості емоційної взаємодії. Наприклад, у Соснюк та Остапенко досліджено, що дівчата формують ідентичність через співпереживання, а хлопці - через конкуренцію, і це істотно має вплив на їхні комунікативні навички. У своїй роботі вони досліджували психосемантичні особливості ідентичності студентської молоді, використовуючи проективну техніку «колаж». Виявилось, що гендерні ролі тісно переплітаються з національною ідентичністю. Прикладом є здобувачі вищої освіти, які ототожнювали себе з національними символами дотримувалися класичних моделей поведінки: хлопці асоціювалися з захистом держави, а дівчата - із збереженням культурних традицій і домашнього вогнища. Наприклад, юнаки, що виявляли більшу емоційність за норму, або дівчата, які прагнули лідерських позицій, стикалися з соціальною критикою, що в свою чергу призводить до ізоляції чи самотності.

Вілкова у своїй дисертації 2005 року проаналізувала конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів. Вона досліджувала стереотипи, що стабілізують соціальну систему через прогнозованість поведінки, але одночасно обмежують індивідуальний вибір і свободу дій. Наприклад, "юнак-годувальник" і "дівчина-господиня" підтримували традиційний поділ праці, але ігнорували особистісні амбіції індивідуума. Дослідження показало, що дуже часто гендерні стереотипи є потужним джерелом конфліктів. Вілкова підкреслила, що ці шаблони масово поширені в освітніх закладах, де викладачі несвідомо ставлять «ярлики» через оцінювання студентів. Однак це мало позитивні наслідки. Вони мали готові моделі поведінки, і зменшували тривожність у нових ситуаціях. Наприклад, дівчата, що дотримувалися "фемінних" стандартів, досить добре знаходили підтримку в групах. Але Вілкова вказує, на те що ця стабільність отримувалася ціною індивідуалізму, який частково нівелювався [26, с.15].

1.5. Особливості сприйняття самотності студентами першого курсу

Студенти-першокурсники більше уникають глибоких соціальних зв'язків через боязнь бути сприйнятими занадто «слабкими». Однак дівчата активніше приймають участь в груповій роботі, це зменшує відчуття самотності. Проте орієнтація на "фемінні" комунікативні моделі також має свої ризики. Наприклад, студентки переживають через конфлікти у соціальних групах, це призводить до зростання емоційного напруження [27, с.153]. Студенти часто сприймають самотність через призму соціальних очікувань, пов'язаних із маскуліністю. Дослідження Фадєєвої вказують на те, що хлопці з дитинства навчаються приховувати емоції, щоб не виявити слабкість. Це призводить до того, що вони занадто рідко звертаються за допомогою, практично в критичних моментах, навіть у стресових умовах адаптації до університету. Проте вони раціоналізують проблему або ізолюються від суспільства, що посилює відчуття відчуженості.

Дівчата, на відміну від хлопців, частіше інтерпретують самотність як наслідок недостатньої якості соціальних зв'язків. За даними Петрушкевич, жінки схильніші до аналізу емоцій, що може і полегшувати, і ускладнювати адаптацію в університеті. Дівчата шукають підтримки в одногрупників або родини, але надмірна схильність до ідеалізації стосунків стає джерелом стресу. У відповідь на стрес хлопці частіше використовують поведінку уникнення: занурення у відеоігри, гуртки чи алкоголь [28, с.52]. Це значною мірою пов'язано зі страхом критики за прояв слабкості. Дівчата зорієнтовані на конфронтацію з проблемою, але це супроводжується високою тривожністю. Наприклад, надмірне планування життя або залежність від думки оточення. Студенти часто компенсують самотність через конкурентність [29, с.105].

Хлопці часто уникають «глибоких» тем через страх вразливості, а на противагу дівчата прагнуть інтегруватися через дії: групові навчання, спільні позаакадемічні активності. Проте відчуття самотності може загострюватися навіть у рамках активної комунікації. Стереотипи про «сильну стать» обмежують емоційні ресурси студентів. У студенток стрес часто викликає фізіологічні реакції (наприклад, порушення сну), що пов'язано з постійним внутрішнім

конфліктом між соціальними ролями та особистими потребами. Дослідження в зарубіжній літературі також стверджують про те що у студентів, що відчували слабкий зв'язок з університетом, ризик самотності був вищим; при цьому серед студентів чоловічої статі цей ризик був суттєвіший, отже серед студентів слабка інтеграція у навчальний колектив, що є індикатором самотності [30, с.140].

Висновки до першого розділу

При аналізі літератури було визначено, що самотність є складним багатограним феноменом, він визначається суб'єктивним відчуттям розриву між бажаним та реальним рівнем соціальної взаємодії. Стан самотності – це суб'єктивне, негативно забарвлене переживання, складний внутрішній процес, який характеризується відстороненістю або відчуженістю від соціуму, відсутністю міжособистісних тісних контактів, який безпосередньо впливає на психоемоційний стан людини. Джон Качоппо визначав самотність як «суб'єктивний дистрес, що виникає через неузгодженість між бажаними та наявними соціальними відносинами». Він наголошував, що це поняття має еволюційну складову, подібна до фізичного голоду що сигналізує про потребу в їжі, так самотність вимагає відновлення соціальних зв'язків для виживання

Самотність має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я студента, оскільки довготривале переживання цього стану може спричиняти депресивні прояви, підвищену тривожність, порушення сну, а це в свою чергу до погіршення навчання. Дослідження показують, що хронічна самотність супроводжується збільшенням ризику серцево-судинних захворювань, ослабленням імунної системи та порушенням гормональної регуляції. Крім того, психологічні наслідки самотності проявляються заниженням самооцінки, погіршення соціальної адаптації та зменшення здатності до емпатії.

Самотність є феномен, який проявляється як суб'єктивне відчуття ізоляції навіть у соціально активному середовищі. Існують такі види самотності, які за класифікацією самотності поділяються на ситуативну (тимчасову) та хронічну (тривалу), а також на емоційну (дефіцит близькості) та соціальну (відчуття маргінальності).

Ситуативна самотність є тимчасовим станом, такі як переїзд, розлучення або втрата близької людини, вона виникає у відповідь на певні важкі життєві обставини. Хронічна ж самотність є тривалим станом, який може продовжуватися багато місяців чи років і часто пов'язана із різною глибиною психологічних проблем. Вона має вплив на біологічне тіло, а саме: підвищує

ризик серцево-судинних захворювань, порушує імунітет та когнітивні дисфункції, активізовує стресові механізми. Цифрові технології збільшують кількість контактів, але підсилюють почуття ізоляції чи самотності через поверхневність спілкування.

Наукові дані стверджують, що адаптивні функції самотності проявляються у здатності особистості оцінювати якість, а не кількість соціальних зв'язків та визначати пріоритетні напрями їх удосконалення. Самотність розглядається як емоційний досвід, а також як механізм саморегуляції, який стимулює соціальну активність та пошук відносин в гармонії. Для ефективного наукового аналізу необхідно враховувати її багатшаровість та взаємозв'язок із соціальними та психологічними процесами.

На основі аналізу теоретичних підходів встановлено, що ключовими концепціями у вивченні феномену самотності є модель Р. Вейсса, пропонує чітке розмежування між емоційною самотністю, що виникає при відсутності близької людини, та соціальною самотністю, яка пов'язана з обмеженим колом контактів і соціальною підтримкою. Дж. Качоппо стверджує, що самотність спрямована на збереження соціальних зв'язків. Модель Вейсса пропонує чітке розмежування між емоційною самотністю, що виникає при відсутності близької людини, та соціальною самотністю, яка пов'язана з обмеженим колом контактів і соціальною підтримкою. У цьому контексті емоційна самотність визначається відчуттям порожнечі та недостатньої емоційної взаємодії, тоді як соціальна самотність проявляється у відчутті ізоляції та соціальної неповноцінності. Підхід Качоппо наголошує на еволюційному значенні самотності, яка виступає сигналом про потребу підтримки соціальних контактів та запобігає тривалому відчуженню. Ці концепції взаємно доповнюють одна одну, оскільки дозволяють розглядати самотність як результат нестачі емоційної близькості та як адаптивний механізм, що стимулює соціальну взаємодію.

Теорія В. Тінто засвідчує, що успішна адаптація до університетського середовища залежить від інтеграції особистості в академічний і соціальний простір. Недостатня підтримка, низька самооцінка, інтроверсія або слабкі

комунікативні навички підвищують ризик виникнення самотності. Водночас розвиток емоційного інтелекту, самоефективності та оптимізму сприяє ефективному подоланню труднощів і формуванню нових зв'язків. Окремий аналіз було присвячено гендерним особливостям переживання самотності. Встановлено, що юнаки частіше приховують емоції та уникають звертання по допомогу через тиск традиційних уявлень про маскуліність, тоді як жінки схильні до відкритішого емоційного вираження, але можуть страждати від надмірної рефлексії та соціальних очікувань щодо міжособистісних стосунків.

Соціалізація розпочинається з глибокого дитинства, коли батьки нав'язують різні гендерні моделі поведінки та соціально прийнятні очікування. Наприклад, дівчаткам нав'язують "жіночий" стиль одягу, що формує пасивність, тоді як хлопці отримують більше свободи для активності. Суспільні стереотипи підкріплюються сім'єю та освітніми закладами, наприклад дівчат готують до сімейних, домашніх обов'язків, тоді як хлопців - до публічної діяльності. Ці норми закладають основу до гендерно-рольових конфліктів, результатом цього є внутрішній конфлікт індивіда, що не відповідає очікуванням малого суспільства

Наприклад, чоловіки в дорослому віці часто ховають слабкість або тривожність через страх порушити норми маскуліності, це сприяє більшій вразливості та до відчуття самотності. Фадеєва підкреслила, що емоційна стриманість у чоловіків формується суспільством ще з глибокого дитинства.

Таким чином, перший розділ дослідження підтвердив, що самотність є феномен, який тісно пов'язаний з процесом адаптації до нового соціального середовища у студентів до навчання в університеті та модифікується під впливом гендерних відмінностей. Розуміння цих особливостей створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу відмінностей у переживанні самотності серед студентів і розробки практичних рекомендацій для підвищення їх психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ

2.1. Особливості обґрунтування вікової групи здобувачів вищої освіти

Мета емпіричного дослідження полягала, щоб виявити на основі психо-діагностичного обстеження рівень самотності серед здобувачів вищої освіти 1-3 курсів, зробити комплексний аналіз взаємозв'язку із показниками соціально-психологічної адаптації. На цьому етапі дослідження на меті було виявлення відмінностей у переживанні самотності серед студентів початкових курсів, а також визначення взаємозв'язків між рівнем самотності та соціально-психологічними чинниками адаптації у період переходу до нового етапу навчання та дорослого життя. Період початку навчання в університеті є критичним для становлення особистості, адже він пов'язаний із глибокими соціальними, емоційними та когнітивними змінами. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання, гіпотезу, проведено аналіз наукових джерел і здійснено добір методик, які відповідають темі роботи.

Здобувачі вищої освіти початкових курсів стикаються із новим університетським середовищем, іншими вимогами, необхідністю самостійно організувати навчання, побут, формувати коло спілкування, і саме тому цей період часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності та почуттям самотності. Дослідження відмінностей у переживанні цього феномену у студентів дозволяє зрозуміти, які чинники впливають на психологічну адаптацію студентів та з'ясувати механізми, які можуть забезпечити успішну інтеграцію у соціальне середовище [31, с.44].

Дослідження ґрунтувалася на припущенні, що існують значущі відмінності у способах переживання самотності між здобувачами вищої освіти чоловічої та жіночої статі. Зокрема, передбачалося, що дівчата частіше схильні до емоційних форм самотності, проявляють вищий рівень потреби у близьких міжособистісних

стосунках та соціальній підтримці, тоді як юнаки демонструють тенденцію до соціальної ізоляції, емоційної стриманості та уникання звернення за допомогою [32, с.54].

Вважалося, що чим вищі показники прийняття себе, тим нижчим буде рівень відчуття самотності [33, с.185], тобто рівень самотності матиме обернений зв'язок із показниками соціально-психологічної адаптації. Для реалізації мети було необхідно: 1) здійснити відбір психо-діагностичних методик, придатних для виявлення рівня самотності та особливостей адаптації студентів; 2) описати вибірку дослідження з урахуванням соціально-демографічних характеристик; 3) провести емпіричне дослідження та здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів; 4) на основі отриманих даних виявити закономірності у переживанні самотності серед здобувачів вищої освіти [34, с.170].

Дослідження проводилося у 2025–2026 навчальному році на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». До вибірки було залучено 50 студентів перших-третьох курсів, серед яких 25 дівчат та 25 юнаків. Віковий діапазон учасників становив від 17 до 19 років, що відповідає юнацькому віку, а саме періоду формування ідентичності, пошуку себе, переосмислення соціальних зв'язків і цінностей.

Вибір саме цієї вікової групи є обґрунтованим, оскільки саме у перші роки навчання виникають найбільш гострі труднощі адаптації, що часто супроводжуються почуттям самотності чи нестачі соціальної підтримки [35, с.49]. Критеріями відбору респондентів були: навчання на 1-3 курсі денної форми, відсутність тяжких психічних розладів в анамнезі, наявність мотивації до участі у дослідженні та добровільна інформована згода на участь у психо-діагностичних процедурах. Усі учасники були ознайомлені з метою та змістом дослідження, їм гарантувалася конфіденційність результатів та анонімність при подальшому опрацюванні даних.

2.2. Методи емпіричного дослідження особливостей переживання самотності здобувачами вищої освіти

Дослідження проводилося в індивідуальній формі онлайн опитування. Основним інструментом для вимірювання рівня самотності [36, с.164] стала Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, версія 3), створена Д. Расселом, Л. Пеплау та М. Фергюсоном і адаптована співробітниками Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (додаток А). Дана шкала є найбільш широко використовувана у психологічній практиці для оцінювання суб'єктивного рівня самотності. Вона складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється від «ніколи» до «завжди» і шкала до 4. Сумарний бал вказує на загальний рівень відчуття самотності: чим показник вище, тим виражене почуття нестачі емоційної підтримки сильніше та можливої ізольованості. Надійність та валідність адаптованої версії шкали підтверджена численними дослідженнями, коефіцієнт α Кронбаха становить 0,83, що свідчить про високу внутрішню узгодженість тверджень. Для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації застосовано методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса - Р. Даймонда у адаптації О. Ф. Потьомкіної (Додаток Б). Цей інструмент дозволяє визначити комплекс параметрів адаптивності, зокрема рівень прийняття себе, емоційного комфорту, домінування, внутрішнього контролю [37, с.435].

Методика ґрунтується на концепції особистості, що розглядає адаптацію як баланс між потребою у самореалізації та вимогами соціального середовища. Її використання обґрунтоване тим, що почуття самотності пов'язане з достатньо низьким рівнем соціально-психологічної адаптації, зокрема зі зниженим прийняттям себе, тривожністю, невпевненістю у власній компетентності, встановленні міжособистісних контактів [38, с.135].

Обробка даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики, зокрема використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (з метою виявлення статистично значущих гендерних відмінностей),

кореляційний аналіз Пірсона (для визначення взаємозв'язку між рівнем самотності та показниками адаптації). Для статистичної обробки результатів використовувалися комп'ютерні програми Microsoft Excel та SPSS Statistics 25.0, що забезпечили точність розрахунків та графічне представлення. Дослідження відбувалося у три етапи.

На діагностичному етапі проводилося дослідження студентів у груповій формі. Кожному студенту надавалися інструкція а також бланки опитувальників, у яких відповіді не оцінювались як «правильні» чи «неправильні». Усі учасники були відібрані на добровільній основі, а також забезпечувалися правом відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків. Інформація зберігалася в формі, що не містила персональних даних, які могли б ідентифікувати конкретну особу.

Тривалість тестування становила приблизно 55 хвилин. На завершальному етапі анкетування частина респондентів взяла участь в інтерв'ю, яке проводилося у невимушеній атмосфері та тривало 30 хвилин. На аналітичному етапі результати були оброблені, систематизовані у таблицях і графіках, здійснено порівняння показників між групами. Такий підхід дозволив кількісно виміряти рівень самотності, а також глибше розкрити психологічний зміст. На завершення дослідження студенти отримали зворотний зв'язок у вигляді інформації про мету роботи та загальні тенденції результатів, що сприяло підвищенню їх психологічної обізнаності. Таким чином, емпіричне дослідження здійснено відповідно до вимог академічних психологічних робіт та використання стандартизованих методик і якісного аналізу.

Шкала самотності UCLA забезпечила точну оцінку інтенсивності переживання, методика Роджерса–Даймонда допомогла визначити адаптивні ресурси особистості, а інтерв'ю надало можливість виявити емоційні та поведінкові особливості самотності, які часто не відображаються у кількісних показниках [39, с.82]. Комбінування цих методів дало основу для подальшого аналізу, обговорення результатів та формулювання практичних рекомендацій щодо психологічних рекомендацій студентів у процесі адаптації до навчання

здобувачів вищої освіти. Отже, організація емпіричного дослідження дозволила отримати уявлення про особливості самотності у студентів 1-3 курсів. Подальший аналіз результатів сприяв глибшому розумінню структури та динаміки самотності. А визначення психологічних чинників, які зумовлюють різні стратегії подолання цього феномену у студентів.

Висновки до другого розділу

Студенти початкових курсів вищого Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» стикаються із новим університетським середовищем, новими вимогами, необхідністю самостійно організувати навчання, побут, формувати коло спілкування, і саме тому цей період часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності та почуттям самотності. Дослідження відмінностей у переживанні цього феномену у студентів дозволяє зрозуміти, які чинники впливають на психологічну адаптацію студентів та з'ясувати, які можуть забезпечити успішну інтеграцію у соціальне середовище.

Дослідження ґрунтувалася на припущенні, що існують значущі відмінності у способах переживання самотності між здобувачами вищої освіти чоловічої та жіночої статі. Зокрема, передбачалося, що дівчата частіше схильні до емоційних форм самотності, проявляють вищий рівень потреби у близьких міжособистісних стосунках та соціальній підтримці, тоді як юнаки демонструють тенденцію до соціальної ізоляції, емоційної стриманості та уникання звернення за допомогою.

Дослідження проводилося у 2025–2026 навчальному році на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». До вибірки було залучено 50 студентів перших-третьох курсів, серед яких 25 дівчат та 25 юнаків. Віковий діапазон учасників становив від 17 до 19 років, що відповідає юнацькому віку, а саме періоду формування ідентичності, пошуку себе, переосмислення соціальних зв'язків і цінностей.

Вибір саме цієї вікової групи є обґрунтованим, оскільки саме у перші роки навчання виникають найбільш гострі труднощі адаптації, що часто супроводжуються почуттям самотності чи нестачі соціальної підтримки. Критеріями відбору респондентів були: навчання на 1-3 курсі денної форми, відсутність тяжких психічних розладів в анамнезі, наявність мотивації до участі у дослідженні та добровільна інформована згода на участь у психодіагностичних процедурах. Усі учасники були ознайомлені з метою та змістом

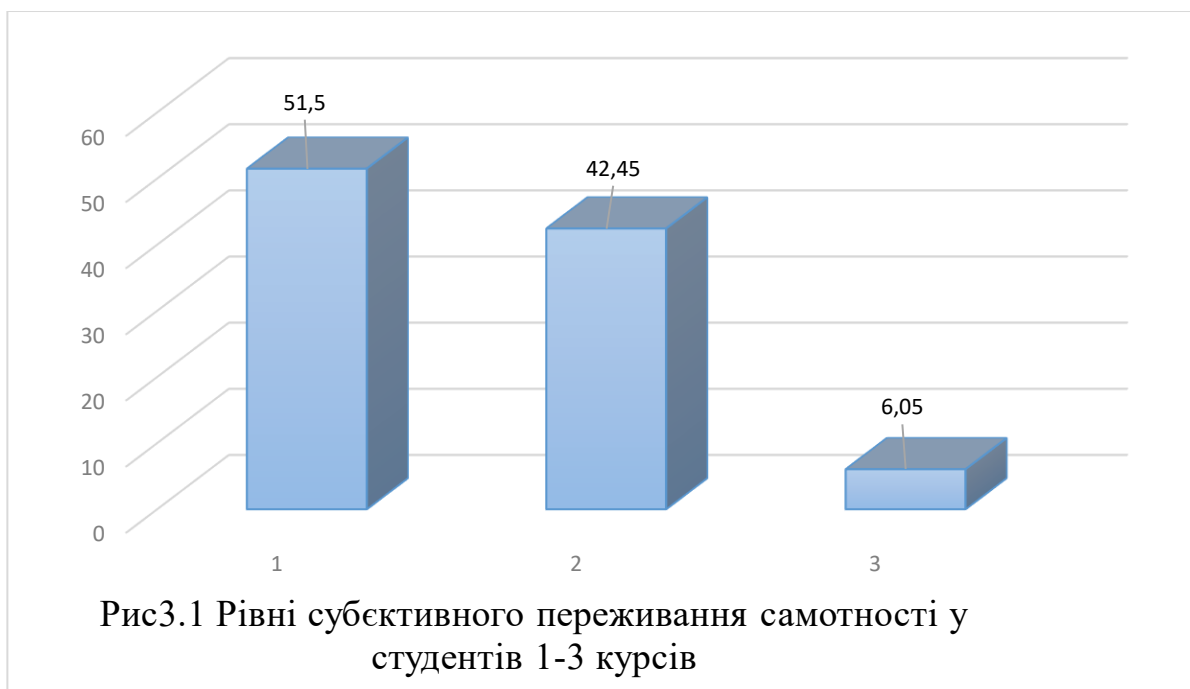
дослідження, їм гарантувалася конфіденційність результатів та анонімність при подальшому опрацюванні даних.

Дослідження проводилося в індивідуальній формі онлайн опитування. Основним інструментом для вимірювання рівня самотності стала Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, версія 3), створена Д. Расселом, Л. Пеплау та М. Фергюсоном і адаптована співробітниками Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Дана шкала є найбільш широко використовувана у психологічній практиці для оцінювання суб'єктивного рівня самотності. Вона складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється від «ніколи» до «завжди» і шкала до 4. Сумарний бал вказує на загальний рівень відчуття самотності: чим показник вище, тим виражене почуття нестачі емоційної підтримки сильніше та можливої ізоляції. Надійність та валідність адаптованої версії шкали підтверджена численними дослідженнями, коефіцієнт α Кронбаха становить 0,83, що свідчить про високу внутрішню узгодженість тверджень. Для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса - Р. Даймонда у адаптації О. Ф. Потьомкіної. Цей інструмент дозволяє визначити комплекс параметрів адаптивності, зокрема рівень прийняття себе, емоційного комфорту, домінування, внутрішнього контролю.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ 1-3 КУРСІВ

3.1. Етапи емпіричного дослідження особливостей переживання самотності студентами 1-3 курсів

Для емпіричного дослідження рівня самотності ми використали методику Д. Рассела та М. Фергюсона на діагностику рівня суб'єктивного переживання почуття самотності. Результати досліджень показують позитивну динаміку, адже більшість студентів не відчують самотності, або ж мають середній рівень, що можна назвати ситуативною самотністю, тобто такою, що носить тимчасовий характер.



1- низький рівень; 2- середній рівень; 3- високий рівень

На рисунку 3.1. подано результати емпіричного дослідження суб'єктивних рівнів самотності. Можна побачити, що 51,5% опитуваних студентів мають низький рівень, 42,45% - середній, а 6,05% знаходяться на високому рівні (усередненні значення показників між дівчатами і хлопцями). Ми спостерігаємо, що більша половина студентів не відчують почуття самотності, або ж мають

середній рівень, і тільки у приблизно 6% респондентів вона доходить до високих показників.

Самотність на високому рівні у дівчат складає тільки 4% від вибірки, у юнаків 8%. Ці люди, як правило, відчувають складність у спілкуванні, знаходженні друзів, встановленні міцних соціальних зв'язків. Ці студенти невдоволені своїм положенням у суспільстві та мають низьку самооцінку. Середній рівень самотності показує, що існують невеликі складнощі у встановленні кола спілкування. Самотність, у даному випадку, розглядається як негативний досвід. Низький рівень цього почуття визначається позитивною взаємодією індивіда в суспільстві. Людина з таким рівнем дуже рідко відчуває самотність, оскільки немає проблем у встановленні міжособистісного контакту та почуттям впевненості у активному соціумі. Вони розглядають самотність саме як деструктивну форму, не ототожнюючи її з інтровертованістю.



1-низький рівень; 2- середній рівень; 3- високий рівень

Ми з'ясували, що у студентів-дівчат переважно почуття самотності знаходиться на низькому рівні (52%), у студентів-хлопців почуття самотності має дещо вище значення (51%). Середній рівень самотності у дівчат – 44%, а у

хлопців 41%. Високий рівень у хлопців 8%, а у дівчат 4% відповідно. Якщо подивитися на високі показники, то хлопці частіше відчувають самотність, ніж дівчата. Більш детальний опис можна побачити на діаграмах (рис. 3.2., рис.3.3).



1-низький рівень; 2- середній рівень; 3- високий рівень

Перш ніж переходити до інтерпретації статистично значущих відмінностей, було здійснено аналіз описових характеристик вибірки, що відображено нижче у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Аналіз описових характеристик

| Variable | Групи | N | M | SD |
|----------------|---------|----|--------|-------|
| Самотність | Дівчата | 25 | 38.47 | 10.54 |
| | Хлопці | 25 | 41.83 | 12.13 |
| Адаптивність | Дівчата | 25 | 153.47 | 16.96 |
| | Хлопці | 25 | 132.16 | 26.35 |
| Деадаптивність | Дівчата | 25 | 92.30 | 24.35 |
| | Хлопці | 25 | 112.33 | 32.63 |

Отримані результати свідчать про середнє значення рівня самотності в загальній вибірці перебуває в межах помірних значень і характеризується варіативністю, що відображає різні рівні переживання соціальної ізоляції серед учасників. Середні показники адаптивності виявилися досить високими, що дає можливість говорити про збережені ресурси соціального функціонування та здатність до ефективного міжособистісного та внутрішньо-особистісного регулювання. Водночас показники дезадаптивності в деяких учасників досягали високих значень, що свідчить про наявність індивідуальних труднощів у соціально-психологічній сфері, які потребують детальнішого аналізу.

Початковий огляд отриманих числових даних дозволив припустити наявність потенційних відмінностей між юнаками та дівчатами за окремими параметрами адаптації, що стало підставою для статистичного порівняння груп. Для виявлення можливих відмінностей між юнаками та дівчатами було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. До порівняння включалися три основні показники: рівень самотності, рівень адаптивності та дезадаптивності.

Результати аналізу наведено нижче у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Порівняння основних показників: рівень самотності, рівень адаптивності та дезадаптивності.

| Variable | t | df | p (twotailed) | Cohen'sd |
|-----------------|-------|-------|---------------|----------|
| Самотність | -1.02 | 26.81 | 0.312 | -0.33 |
| Адаптивність | 2.67 | 25.64 | 0.015 | 0.94 |
| Дезадаптивність | -1.39 | 28.02 | 0.145 | -0.48 |

Середній рівень самотності в дівчат становив $M = 38.47$, у хлопців - $M = 41.83$. Незважаючи на те що студенти-юнаки продемонстрували дещо вищий рівень відчуття самотності, статистичний аналіз показав, що різниця не є значущою: $t(26.81) = -1.02$, $p = 0.312$. Таким чином, рівень самотності у юнаків та дівчат у даній вибірці можна вважати приблизно однаковим. Проте дівчата мали значно вищий рівень адаптивності ($M = 153.47$) порівняно з юнаками ($M =$

132.16). Аналіз засвідчив статистично значущу відмінність: $t(25.64) = 2.67$, $p = 0.015$. Це дозволяє зробити висновок, що студентки характеризуються більш вираженими соціально-психологічними ресурсами для адаптації, включно зі здатністю до ефективної комунікації, гнучкості поведінки та емоційної регуляції. Показники дезадаптивності були нижчими у дівчат ($M = 92.30$), тоді як хлопці продемонстрували вищі значення ($M = 112.33$). Водночас отриманий результат не досягнув статистичної значущості: $t(28.02) = -1.39$, $p = 0.145$. Отже, тенденція до більшої дезадаптивності в юнаків виявилася, проте не була підтверджена статистично.

Таким чином, значущі гендерні відмінності встановлено лише за одним показником - адаптивністю, де дівчата мають статистично вищі результати зі статистично більшим коефіцієнтом ($d = 0.94$). Це узгоджується з низкою досліджень, де зазначається, що дівчата-студентки, як правило, демонструють більш високі показники емоційної компетентності, соціальної чутливості та гнучкості поведінки, що забезпечує кращі адаптивні можливості в умовах соціальної взаємодії. Для дослідження зв'язків між показниками було проведено кореляційний аналіз Пірсона.

Отримані дані, у таблиці 3.3, дозволяють визначити характер і силу взаємозв'язків між рівнем самотності, адаптивністю та дезадаптивністю.

Таблиця 3.3 Кореляційний аналіз Пірсона

| Variable 1 | Variable 2 | r | P (two-tailed) | N |
|--------------|-----------------|-------|----------------|----|
| Самотність | Адаптивність | -0,45 | 0,009 | 50 |
| Самотність | Дезадаптивність | 0,61 | 0,002 | 50 |
| Адаптивність | Дезадаптивність | -0,45 | 0,085 | 50 |

З'ясований негативний зв'язок між самотністю та адаптивністю ($r(48) = -0.45$, $p = 0.009$), що означає, чим вищий рівень самотності, тим нижчий рівень здатності до ефективної соціально-психологічної адаптації. Такий результат підтверджується з теоретичними даними про переживання самотності який знижує мотивацію до соціальної взаємодії, підвищувати емоційну вразливість

Позитивний зв'язок між самотністю та дезадаптивністю ($r(48) = 0.61, p < 0.002$) вказує на те, що зростання рівня самотності завжди корелює з внутрішньою напругою, невпевненістю та труднощами у створенні контактів індивідом. Такий зв'язок є статистично значущим.

Негативний зв'язок між адаптивністю та дезадаптивністю ($r(48) = -0.45, p = 0.085$) відображає взаємозалежність: зростання адаптивності спостерігається від психологічної дезадаптації. Це емпіричне дослідження підтверджує внутрішню валідність методик та результатів.

Наступним етапом було дослідження відмінностей у прийнятті та неприйнятті себе у хлопців і дівчат, а також у ставленні до інших (результати в табл.3.4.)

Таблиця 3.4 Обчислення за t-критерієм Стьюдента

| Показник | t | p | Висновок |
|-------------------|-------|-------|--|
| Прийняття себе | -0,33 | 0095 | Відмінності незначущі |
| Неприйняття себе | 0,34 | 0,063 | Тенденція у вищих значень у дівчат |
| Прийняття інших | -0,21 | 0,249 | Відмінності незначущі |
| Неприйняття інших | 0,53 | 0,028 | Значущі відмінності, вищі показники у юнаків |

Як видно з таблиці 3.4, лише показник неприйняття інших демонструє статистично значущі гендерні відмінності ($p < 0.01$). Досліджено, що студентки-дівчата виявляють більш емпатійне ставлення до соціуму, ніж студенти-хлопці що не суперечить попереднім емпіричним дослідженням. Показники «прийняття себе» і «прийняття інших» не показали статистично значущих значень у порівнянні. Але необхідно відмітити що у дівчат спостерігається вищий рівень прийняття себе ніж у хлопців. Це відображається у більш вираженій соціальній адаптивності. Отже, студенти-хлопці мають більш виражену тенденцію до відстороненого ставлення до соціального середовища, що пов'язано з чоловічим

прагматизмом і значно нижчим рівнем емоційної відкритості ніж у дівчат. Аналіз гендерних відмінностей показників емоційного комфорту/дискомфорту та внутрішнього/зовнішнього контролю показав наступні результати, що наведені нижче у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5. Аналіз відмінностей показників емоційного комфорту/дискомфорту та внутрішнього/зовнішнього контролю у студентів

| Показник | t | p | Висновок |
|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
| Емоційний комфорт | -0,34 | 0,114 | Відмінності незначущі |
| Емоційний дискомфорт | -0,25 | 0,138 | Відмінності незначущі |
| Внутрішній контроль | 0,47 | 0,082 | Тенденція до вищих значень у хлопців |
| Зовнішній контроль | -0,36 | 0,150 | Тенденція до вищих значень у хлопців |

Отримані результати свідчать що як хлопці, так і дівчата мають співмірний рівень емоційної стабільності. Водночас спостерігається цікава тенденція: студенти більше схильні до внутрішнього контролю, тоді як студентки демонструють зовнішній локус контролю, тобто схильність пояснювати події зовнішніми обставинами чи впливом інших людей.

Як показано у таблиці 3.6, хлопці частіше домінують у міжособистісних стосунках, тоді як у дівчат спостерігається компромісність і здатність до поступок. Проте рівень есканізму (уникання соціальних контактів або емоційної залученості) залишається невисоким в обох групах, що свідчить про загалом адаптивний рівень міжособистісних відносин.

Також був проведений кореляційний аналіз Пірсона між показниками, що наведені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.6. t-тест для незалежних вибірок: соціально-рольова поведінка

| Показник | t | p | Висновок |
|-------------|-------|-------|---|
| Домінування | 0,420 | 0,085 | Тенденція: хлопці демонструють більшу домінантність |
| Підлеглість | -0,25 | 0,182 | Різниця незначуща |
| Есканізм | 0,38 | 0,109 | Різниця незначуща, хлопці більш схильні до уникання |

Таблиця 3.7. Кореляційний аналіз Пірсона між другорядними показниками та рівнем самотності.

| Показник | t | p | Висновок |
|----------------------|--------|-------|--------------------------|
| Прийняття себе | -0.311 | 0.098 | Негативний, тенденційний |
| Неприйняття себе | 0.329 | 0.071 | Позитивний, тенденційний |
| Прийняття інших | -0,218 | 0,278 | Негативний слабкий |
| Неприйняття інших | 0,562 | 0,003 | Позитивний сильний |
| Емоційний комфорт | -0,279 | 0,112 | Негативний |
| Емоційний дискомфорт | 0,345 | 0,062 | Позитивний |
| Внутрішній контроль | -0,178 | 0,289 | Незначущий |
| Зовнішній контроль | 0,328 | 0,087 | Позитивний, тенденційний |
| Домінування | -0,122 | 0,412 | Незначущий |
| Пасивність | 0,229 | 0,212 | Незначущий |
| Есканізм | 0,352 | 0,061 | Позитивний, тенденційний |

Як видно з таблиці 3.7, найвищий показник кореляції спостерігається між самотністю та неприйняттям інших ($r = 0.56$, $p < 0.01$). Можна стверджувати в результаті аналізу, що чим більший рівень самотності, тим негативніше ставлення до соціуму. Можна також сказати про позитивну кореляцію між самотністю та неприйняттям себе, про це свідчать показники ($r = 0.329$, $p < 0.071$), а це в свою чергу веде до внутрішньої дисгармонії і почуття ізоляції. Показники емоційного комфорту та дискомфорту характеризуються зворотнім напрямом зв'язку із самотністю: при зростанні самотності, зростає напруження та знижується емоційний комфорт. Кореляційна матриця дає, що самотність є інтегративним показником соціально-психологічної дезадаптації. Цей поняття поєднує у собі такі складові:

- 1) особистісні (самосприйняття, самооцінка)
- 2) міжособистісні (прийняття інших, емоційна відкритість).

За результатами t-тесту суттєвих відмінностей між дівчатами і хлопцями не спостерігається у більшості показників, виключенням є неприйняття інших, де хлопці мають значно вищі значення ніж для дівчат. Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущого позитивного зв'язку ($r = 0.54$, $p < 0.01$) між самотністю та неприйняттям інших, а також зв'язків із емоційним дискомфортом і зовнішнім контролем.

Самотність завжди пов'язана з низьким рівнем прийняття себе (інших), емоційним напруженням, униканням контактів. Психологічні особливості у різних статей проявляються переважно у соціально-поведінкових аспектах (домінування, неприйняття інших). Проте емоційно-ціннісна сфера подібна у хлопців і дівчат. Отримані результати дозволяють стверджувати, що самотність є фактором, який істотно знижує адаптаційні можливості та сприяє прояву дезадаптивних тенденцій в особистості.

Отже, самотність є важливою психологічною ланкою, яка впливає на здатність особистості до ефективної соціальної адаптації. Виявлені закономірності можуть бути використані для подальшого розроблення програм

психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків соціальної ізоляції.

3.2. Рекомендації для профілактики самотності серед здобувачів вищої освіти

Профілактика самотності має на меті системний процес, який інтегрує освітню, виховну та психотерапевтичну складові. Тому профілактична робота психолога має бути спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів, які створюють психологічну стійкість здобувачів вищої освіти та підтримки його соціальної включеності. Основним завданням є навчити індивідуума розрізняти ознаки емоційної ізоляції серед інших, а також відновлювати контакт з соціальним середовищем, вміти проаналізувати чинники, що призводять до відчуття самотності.

Роль психологічної служби важлива у створенні середовища, яке полегшує міжособистісну взаємодію, а саме молодь має можливість бути учасниками у спільних активностях: волонтерських ініціативах, клубах за інтересами, тематичних зустрічах тощо [40, с.82]. Ці заходи сприяють виникненню дружніх стосунків, а також формують відчуття приналежності до спільноти. У цьому напрямі створюються групи взаємопідтримки, де студенти діляться досвідом адаптації, розказують про труднощі та відповідно отримують зворотний зв'язок.

Наприклад групова вправа «Коло підтримки» учасники обмінюються словами вдячності та позитивними враженнями одне про одного, тим самим зміцнюючи відчуття спільності. На початок слід створити атмосферу довіри, яка досягається через інтерактивні ігри-знайомства та вправи на самопрезентацію наприклад «Три факти про мене». Структурна складова вправ полягає в тому щоб учасники групи по черзі ділилися в групу фактами про себе, де два поняття є правда, а один ні. Інших учасники гри знаходять де була брехня. Мета такої вправи полягає у налагодженні контакту та загальної атмосфери перед основним блоком [41, с.90].

Також важливо проводити інтерактивні обговорення, коли студенти отримують інформацію про різні види самотності: фізичну, емоційну чи соціальну, а також про причини та їх наслідки. Ця робота дає можливість змінити бачення феномену самотності як «чогось патологічного». Усвідомлення того, що самотність може бути як деструктивною, так і конструктивною, сприяє зниженню рівня тривоги, формуванню прийняття власних емоційних станів і розвитку рефлексивної позиції. Для цього можна використовувати вправу «Карта самотності першокурсника» адаптовану до студентського середовища: учасники у групах створюють плакат із типових ситуацій, коли першокурсники почувуються ізольованими (у гуртожитку, на перервах, у новій групі тощо), після чого обговорюють спільні риси цих досвідів.

Результати психологічних досліджень підтверджують, що хлопці та дівчата по-різному реагують на ситуації емоційної ізоляції [42, с.223], що зумовлено як біопсихологічними відмінностями, так і впливом соціальних очікувань. Юнаки частіше демонструють схильність до уникання емоційного самовираження, замовчування власних почуттів, що пов'язано з традиційними стереотипами «чоловічої сили» й емоційної стриманості. Дівчата ж, навпаки, частіше схильні до відкритості у вираженні переживань, але з підвищеною вразливістю до оцінок оточення. Використовується вправа «Очікування від хлопців/дівчат», де учасники у двох підгрупах створюють плакати з типовими соціальними стереотипами, після чого обговорюють, як ці установки впливають на здатність говорити про самотність. Обговорення допомагає усвідомити, що самотність має не лише індивідуальний, а й соціокультурний вимір, і подолання її потребує зміни ставлення до власних емоцій незалежно від гендеру. Формування емоційної компетентності є ще одним ключовим напрямом профілактики самотності.

Також доцільно включати до профілактичних програм освітні модулі, зокрема вправа «Моя самотність» дозволяє учасникам через короткий текст виразити власне відчуття ізоляції. Потім проводять обговорення у якому учасники діляться за яких обставин відчувають самотність, а також тим, що саме

допомагає їм впоратися з цим відчуттям. Також вербальні техніки допомагають знизити внутрішню напругу та підсилити почуття саморозуміння [43, с.25].

Одним із напрямків профілактичної роботи є розвиток навичок самоусвідомлення та самопідтримки. Відчуття самотності часто посилюється тоді, коли людина зосереджується на зовнішньому світі, з відчуттям що хтось заповнить внутрішню порожнечу. Основна робота полягає в навчанні студентів звертати увагу на власні ресурси, виявляти внутрішні джерела надхнення і спокою. Вправа «Мій ресурсний кошик» є ефективним інструментом у цьому напрямі: учасники малюють або записують у певному кошику все, що їх підтримує: людей, спогадів та місць, де вони відчувають спокій. Цей вид діяльності сприяє зміщенню фокусу з дефіциту на наявні можливості, що є важливим чинником психологічної стійкості [44, с.64].

Також важливим є розвиток навичок емпатичного слухання і взаємопідтримки. Використовуються вправи або тренінги, спрямовані на формування навичок вислухати без осуду, надавати підтримку, зміцнювати групову згуртованість. Присутність та увага необхідна щоб інша людина відчула прийняття та розуміння. Довге перебування у віртуальному просторі часто створює ілюзію соціальної активності, але воно здатне поглиблювати відчуття самотності.

Існують когнітивно-поведінкові техніки, що змінюють переконання типу «ніхто мене не розуміє» чи «я не цікавий» на більш реалістичні та підтримувальні. Суттєвим є щоб консультаційна робота створювалась на принципах доброзичливості, прийняття та конфіденційності. До цього слід залучати кураторів, викладачів і представників студентського самоврядування. Цей підхід дозволяє виявляти молодь серед студентів, що переживають труднощі адаптації і відповідно реагувати на нього.

Спільна діяльність адміністрації, психологічної служби та студентських лідерів сприяє формуванню культури емпатії та взаємопідтримки у навчальному середовищі [45, с.67]. Методично важливо проводити регулярні інформаційні зустрічі для викладачів, під час яких психологи знайомлять їх із сучасними

підходами до підтримки студентів, роз'яснюють механізми профілактики самотності та надають рекомендації щодо формування сприятливого соціально-психологічного клімату у групах. З метою практичної реалізації зазначених методичних рекомендацій пропонується тренінгова програма, спрямована на профілактику самотності та розвиток навичок соціально-емоційної компетентності у студентів 1-3 року навчання [46, с.136].

Другий блок - «Розуміння самотності» - має освітньо-аналітичний характер і спрямований на розширення уявлень студентів про природу цього феномена. Фасилітатор проводить коротку міні-лекцію з поясненням видів самотності: фізичної, емоційної та соціальної. Обговорюються типові причини її виникнення - зміна середовища, новий статус, розрив зв'язків, гендерні очікування. Центральною вправою є «Карта самотності студента»: учасники в малих групах створюють плакат, на якому зображають типові ситуації, що провокують почуття ізоляції (переїзд до гуртожитку, непорозуміння з одногрупниками, дистанційне навчання, конфлікт у колективі). Після презентації плакатів проводиться обговорення, під час якого виявляються спільні мотиви та емоційні реакції [47, с.160].

Ця вправа розвиває усвідомлення власного досвіду й водночас формує групову згуртованість через подібність переживань. Третій блок - «Гендерні аспекти самотності» - орієнтований на подолання стереотипів щодо емоційного вираження та соціальної ролі юнаків і дівчат. Учасники виконують міні-гру «Очікування від хлопців/дівчат», у якій дві підгрупи створюють плакати з типовими гендерними очікуваннями. Потім у загальному колі відбувається обговорення: як ці установки впливають на здатність виявляти почуття та звертатися по підтримку.

Встановлено, що досліджувана вибірка студентів 1-3 курсів характеризується загалом помірним рівнем переживання самотності, що відповідає типовим тенденціям для цієї вікової групи. Водночас спостерігається значна індивідуальна варіативність показників, що свідчить про неоднорідність

психологічних реакцій на адаптаційні труднощі та зумовлює потребу в адресних формах психологічної підтримки.

Отримані дані не підтвердили гіпотезу про наявність статистично значущих відмінностей між дівчатами і юнаками за рівнем самотності: середні значення не відрізнялися на рівні статистичної значущості. Це свідчить про те, що низька інтенсивність суб'єктивного переживання самотності у студентів обох статей є відносно подібною 52% у хлопців і 51% у дівчат та високий рівень 8% у хлопців і 4% у дівчат.

Цей результат узгоджується з науковими даними про тенденцію дівчат до більшої емоційної відкритості, вираженої потреби в підтримці. Водночас юнаки показали вищі показники дезадаптивності, що вказує на труднощі у сфері та соціальної взаємодії. Це зв'язано перш за все з культурними нормами маскулінності, які передбачають стриманість та уникання проявів емоційної уразливості. За потреби адаптації до умов університетського середовища це може створювати додаткові перешкоди на шляху до побудови соціальних стосунків.

Молоді люди з високим рівнем самотності мають багато труднощів у регулюванні емоційної сфери, що сприяє формуванню психологічної вразливості. Неможливість створення соціальних контактів підсилює відчуття самотності, що своєю чергою сприяє підсиленню внутрішньої дезорієнтації у суспільстві.

Проведене інтерв'ювання надало змогу доповнити кількісні результати, зокрема аналіз відповідей дозволив окреслити кілька тенденцій.

1) для студенток більш типовими є емоційне переживання нестачі близьких контактів, відчуття невизначеності та емоційної вразливості. Юнаки частіше говорять про труднощі встановлення нових зв'язків, певні бар'єри у вираженні емоцій. Але обидві групи звернули увагу на значенні підтримки та налагодження комфортного комунікативного середовища.

Отже, результати емпіричної частини дослідження дозволяють сформулювати низку ключових положень для студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» :

1. Самотність є психологічно значущим фактором у студентів 1-3 курсів, це підтверджується середнім рівнем прояву цього почуття.

2. Відмінності у рівні самотності юнаків і дівчат не були встановлені, що свідчить про універсальність емоційного реагування на адаптаційні труднощі в молодіжному середовищі.

3. Студентки демонструють вищий рівень адаптивності за показниками, це в свою чергу відображає кращу інтеграцію у соціально-комунікативний простір.

4. Висока дезадаптивність серед студентів-юнаків може вказувати на потребу врахування маскулінності у профілактичній роботі.

6. Була встановлена кореляція між самотністю та дезадаптивністю, це підтверджує феномену самотності як ризикового фактора емоційних і соціальних труднощів у студентів.

Формування цілісної системи профілактичних та корекційно-розвивальних заходів здатне знизити ризики соціальної ізоляції, зміцнити емоційне благополуччя молоді та підвищити рівень їх соціальної інтеграції й особистісного розвитку.

Висновки до третього розділу

Період початку навчання в університеті є критичним для становлення особистості, адже він пов'язаний із глибокими соціальними, емоційними та когнітивними змінами. Молодь початкових курсів стикаються із новим університетським середовищем, іншими вимогами, необхідністю самостійно самоорганізовуватись, тому цей період часто супроводжується високим рівнем стресу, тривожності та почуттям самотності.

Метою емпіричного дослідження було виявлення на основі психодіагностичного обстеження рівень самотності серед здобувачів вищої освіти 1-3 курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», зробити комплексний аналіз взаємозв'язку із показниками соціально-психологічної адаптації. На цьому етапі дослідження на меті було виявлення відмінностей у переживанні самотності серед студентів початкових курсів, а також визначення взаємозв'язків між рівнем самотності та соціально-психологічними чинниками адаптації у період переходу до нового етапу навчання та дорослого життя.

За емпіричними дослідженнями студентів 1-3 курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» за діагностикою рівня суб'єктивного переживання почуття самотності (методика Д. Рассела та М. Фергюсона) та шкалою самотності UCLA створена Д. Расселом, Л. Пеплау та М. Фергюсоном результати показали позитивну динаміку, адже більшість студентів не відчують самотності, або ж мають середній рівень, що можна назвати ситуативною самотністю, тобто такою, що має тимчасовий характер. Можна побачити, що 51,5% опитуваних студентів мають низький рівень, 42,45% - середній, і тільки 6,05% знаходяться на високому рівні самотності (усередненні значення показників між дівчатами і хлопцями). Низький рівень цього почуття визначається позитивною взаємодією індивіда в суспільстві. Молода людина з таким рівнем дуже рідко відчуває самотність, оскільки немає проблем у встановленні міжособистісного контакту та почуття впевненості у активному соціумі.

Середні показники адаптивності виявилися досить високими, що дає підстави говорити про переважно збережені ресурси соціального функціонування та здатність до ефективного міжособистісного та внутрішньо-особистісного регулювання. Водночас показники дезадаптивності в окремих учасників досягали високих значень (8% у юнаків, і 4% у дівчат), що свідчить про наявність індивідуальних труднощів у соціально-психологічній сфері, які потребують детальнішого аналізу. Ці студенти незадоволені своїм положенням у суспільстві та мають низьку самооцінку. Середній рівень самотності показує, що існують невеликі складнощі у встановленні кола спілкування.

Початковий огляд отриманих числових даних дозволив припустити наявність потенційних відмінностей між юнаками та дівчатами за окремими параметрами адаптації, що стало підставою для подальшого статистичного порівняння груп. Для виявлення можливих відмінностей між юнаками та дівчатами було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. До порівняння включалися три основні показники: рівень самотності, рівень адаптивності та дезадаптивності.

Незважаючи на те що студенти-юнаки продемонстрували дещо вищий рівень відчуття самотності, статистичний аналіз показав, що різниця не є значущою. Таким чином, рівень самотності у юнаків та дівчат у даній вибірці можна вважати приблизно однаковим. Проте дівчата мали значно вищий рівень адаптивності ($M = 153.47$) порівняно з юнаками ($M = 132.16$). Аналіз засвідчив статистично значущу відмінність. Це дозволяє зробити висновок, що студентки характеризуються більш вираженими соціально-психологічними ресурсами для адаптації, включно зі здатністю до ефективної комунікації, гнучкості поведінки та емоційної регуляції. Показники дезадаптивності були нижчими у дівчат ($M = 92.30$), тоді як хлопці продемонстрували вищі значення ($M = 112.33$). Водночас отриманий результат також не досягнув статистичної значущості. Отже, тенденція до більшої дезадаптивності в юнаків виявилася, проте не була підтверджена статистично.

Таким чином, значущі гендерні відмінності встановлено лише за одним показником - адаптивністю, де дівчата мають статистично вищі результати зі статистично більшим коефіцієнтом. Це узгоджується з низкою досліджень, де зазначається, що дівчата-студентки, як правило, демонструють більш високі показники емоційної компетентності, соціальної чутливості та гнучкості поведінки, що забезпечує кращі адаптивні можливості в умовах соціальної взаємодії. Для дослідження зв'язків між показниками було проведено кореляційний аналіз Пірсона.

З'ясований також негативний зв'язок між самотністю та адаптивністю, що означає, чим вищий рівень самотності, тим нижчий рівень здатності до ефективної соціально-психологічної адаптації. Такий результат підтверджується з теоретичними даними про переживання самотності який знижує мотивацію до соціальної взаємодії, підвищувати емоційну вразливість. Позитивний зв'язок між самотністю та дезадаптивністю ($r(48) = 0.61, p < 0.002$) вказує на те, що зростання рівня самотності завжди корелює з внутрішньою напругою, невпевненістю та труднощами у створенні контактів індивідом. Такий зв'язок є статистично значущим.

Отримані результати свідчать що як хлопці, так і дівчата мають співмірний рівень емоційної стабільності. Водночас спостерігається цікава тенденція: студенти більше схильні до внутрішнього контролю, тоді як студентки схильні пояснювати події зовнішніми обставинами, демонструючи зовнішній локус контролю. Юнаки частіше домінують у стосунках, тоді як у дівчат спостерігається здатність до поступок та компромісність. Проте рівень есканізму (уникання соціальних контактів) залишається невисоким в обидвох групах, що свідчить про адаптивний рівень міжособистісних відносин.

Одним із напрямків профілактичної роботи є розвиток навичок самоусвідомлення та самопідтримки. Основна робота полягає в навчанні студентів звертати увагу на власні ресурси, виявляти внутрішні джерела надхнення і спокою.

ВИСНОВКИ

Самотність як суб'єктивне явище, не пов'язане з тотожними поняттями, такими як «ізоляція» та «усамітнення». Почуття самотності є індивідуальним, оскільки кожна особистість проживає цей період по своєму. Враховуючи те, самотність можна назвати деструктивним явищем, особливо для студентського віку, який характеризується активною соціальною позицією. Вона, як цілком окремий феномен, може стає причиною виникнення різного роду психічних розладів, в тому числі депресії, апатії, тривожності та нав'язливих думок. Актуальність дослідження самотності полягає у тому, що немає чітких меж визначення даного поняття, незважаючи на багато наукових досліджень сутності їх причин виникнення, специфічних проявів та особливостей впливу самотності на окремі вікові категорії. Проведений теоретичний аналіз дав змогу встановити, що самотність є багатовимірним психологічним феноменом, який визначається суб'єктивним відчуттям розриву між бажаним та реальним рівнем соціальної взаємодії та емоційної близькості.

Отримані результати дозволили сформулювати низку теоретичних і практичних висновків, що підтверджують актуальність теми дослідження. Узагальнюючи основні наукові підходи до розуміння природи самотності, це зокрема концепцію Р. Вейсса щодо емоційної та соціальної самотності та еволюційну модель Дж. Качоппо, пояснюючи феномен самотності як адаптивний механізм, який мотивує необхідність підтримання соціальних зв'язків.

За емпіричними дослідженнями студентів 1-3 курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» за діагностикою рівня суб'єктивного переживання почуття самотності (методика Д. Рассела та М. Фергюсона) та шкалою самотності UCLA створена Д. Расселом, Л. Пеплау та М. Фергюсоном результати показали позитивну динаміку, адже більшість студентів не відчувають самотності, або ж мають середній рівень, що можна назвати ситуативною самотністю, тобто такою, що має тимчасовий характер. Можна побачити, що 51,5% опитуваних студентів мають низький рівень, 42,45% -

середній, а 6,05% знаходяться на високому рівні самотності (усередненні значення показників між дівчатами і хлопцями).

Отримані результати свідчать, що середнє значення рівня самотності в загальній вибірці перебуває в межах помірних значень і характеризується варіативністю, що відображає різні рівні переживання соціальної ізоляції серед учасників. Середні показники адаптивності виявилися досить високими, що дає підстави говорити про переважно збережені ресурси соціального функціонування та здатність до ефективного міжособистісного та внутрішньо-особистісного регулювання. Водночас показники дезадаптивності в окремих учасників досягали високих значень (8% у юнаків, і 4% у дівчат), що свідчить про наявність індивідуальних труднощів у соціально-психологічній сфері, які потребують детальнішого аналізу. Ці студенти незадоволені своїм положенням у суспільстві та мають низьку самооцінку. Середній рівень самотності показує, що існують невеликі складнощі у встановленні кола спілкування. Низький рівень цього почуття визначається позитивною взаємодією індивіда в суспільстві. Людина з таким рівнем дуже рідко відчуває самотність, оскільки немає проблем у встановленні міжособистісного контакту та почуттям впевненості у активному соціумі.

Початковий огляд отриманих числових даних дозволив припустити наявність потенційних відмінностей між юнаками та дівчатами за окремими параметрами адаптації, що стало підставою для подальшого статистичного порівняння груп. Для виявлення можливих відмінностей між юнаками та дівчатами було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. До порівняння включалися три основні показники: рівень самотності, рівень адаптивності та дезадаптивності.

Незважаючи на те що студенти-юнаки продемонстрували дещо вищий рівень відчуття самотності, статистичний аналіз показав, що різниця не є значущою. Таким чином, рівень самотності у юнаків та дівчат у даній вибірці можна вважати приблизно однаковим. Проте дівчата мали значно вищий рівень адаптивності ($M = 153.47$) порівняно з юнаками ($M = 132.16$). Аналіз засвідчив

статистично значущу відмінність. Це дозволяє зробити висновок, що студентки характеризуються більш вираженими соціально-психологічними ресурсами для адаптації, включно зі здатністю до ефективної комунікації, гнучкості поведінки та емоційної регуляції. Показники дезадаптивності були нижчими у дівчат ($M = 92.30$), тоді як хлопці продемонстрували вищі значення ($M = 112.33$). Водночас отриманий результат також не досягнув статистичної значущості. Отже, тенденція до більшої дезадаптивності в юнаків виявилася, проте не була підтверджена статистично.

Таким чином, значущі гендерні відмінності встановлено лише за одним показником - адаптивністю, де дівчата мають статистично вищі результати зі статистично більшим коефіцієнтом. Це узгоджується з низкою досліджень, де зазначається, що дівчата-студентки, як правило, демонструють більш високі показники емоційної компетентності, соціальної чутливості та гнучкості поведінки, що забезпечує кращі адаптивні можливості в умовах соціальної взаємодії. Для дослідження зв'язків між показниками було проведено кореляційний аналіз Пірсона.

З'ясований також негативний зв'язок між самотністю та адаптивністю, що означає, чим вищий рівень самотності, тим нижчий рівень здатності до ефективної соціально-психологічної адаптації. Такий результат підтверджується з теоретичними даними про переживання самотності який знижує мотивацію до соціальної взаємодії, підвищувати емоційну вразливість. Позитивний зв'язок між самотністю та дезадаптивністю ($r(48) = 0.61, p < 0.002$) вказує на те, що зростання рівня самотності завжди корелює з внутрішньою напругою, невпевненістю та труднощами у створенні контактів індивідом. Такий зв'язок є статистично значущим.

Отримані результати свідчать що як хлопці, так і дівчата як здобувачі вищої освіти мають співмірний рівень емоційної стабільності. Водночас спостерігається цікава тенденція: студенти більше схильні до внутрішнього контролю, тоді як студентки демонструють зовнішній локус контролю, тобто схильність пояснювати події зовнішніми обставинами чи впливом інших людей.

Юнаки частіше домінують у міжособистісних стосунках, тоді як у дівчат спостерігається компромісність і здатність до поступок. Проте рівень есканізму (уникання соціальних контактів або емоційної залученості) залишається невисоким в обох групах, що свідчить про загалом адаптивний рівень міжособистісних відносин.

Одним із напрямків профілактичної роботи є розвиток навичок самоусвідомлення та самопідтримки. Відчуття самотності часто посилюється тоді, коли людина зосереджується на зовнішньому світі, з відчуттям що хтось заповнить внутрішню порожнечу. Основна робота полягає в навчанні студентів звертати увагу на власні ресурси, виявляти внутрішні джерела надхнення і спокою.

Спільна діяльність адміністрації, психологічної служби та студентських лідерів сприяє формуванню культури емпатії та взаємопідтримки у навчальному середовищі. Методично важливо проводити регулярні інформаційні зустрічі для викладачів, під час яких психологи знайомлять їх із сучасними підходами до підтримки студентів, роз'яснюють механізми профілактики самотності та надають рекомендації щодо формування сприятливого соціально-психологічного клімату у групах. З метою практичної реалізації зазначених методичних рекомендацій пропонується тренінгова програма, спрямована на профілактику самотності та розвиток навичок соціально-емоційної компетентності у студентів 1-3 року навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018, №2, С. 23-63.
2. Tinto, V. Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition (2nd ed.). University of Chicago Press. 1998, 23(4), P.234-256.
3. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. The growing problem of loneliness. The Lancet, 2018, 391(10119), 426 p.
4. Arnett, J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 2000, 55(5), 480 p.
5. Lumani, M. Social media and loneliness: The paradox of connection. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2020, 23(5), P.303–309.
6. Parker, J. G. Peer relationships and adjustment in college. University of Chicago Press. 2003, 16(4), P.234-245.
7. Мельник, Т. П. (2019). Соціально-психологічні механізми переживання самотності у студентів. Вісник педагогічної науки. 2019, 22(1), С.77–89.
8. Weiss, R. S.. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. MIT Press. 1999, 16(3), P.234-265.
9. Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. Journal of Personality and Social Psychology, 2009, 97(6), P.977–991.
10. Wei, N. Cultural influences on loneliness: A comparative study of collectivist and individualist societies. Journal of Cross-Cultural Psychology, 2018, 49(3), P.468–480.
11. Perlman, D., & Peplau, L. A. Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), Personal relationships in disorder. 2001, P. 31–56.
12. Tajfel, H., & Turner, J. C. An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), The social psychology of intergroup relations, Brooks/Cole. 1998, P. 33–47.
13. Bourdieu, P. The forms of capital. In J. G. Richardson (Ed.), Handbook of theory and research for the sociology of education. 1986, P. 241–258.

14. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 2009, 13(10), 454 p.
15. Zil, J. Cognitive distortions in loneliness: A new perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89(4), P.589–601.
16. Bandura, A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall., 1986, P.123-145.
17. Festinger, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 1999, 7(2), P.117–140.
18. Carver, C. S., & Scheier, M. F. *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. 1998, P.213-220.
19. Власова О. І. Психологічна адаптація студентів першого курсу. Київ: КНЕУ., 2005, 28с.
20. Лисий, І. Я. Культурна ідентичність: культурні виміри націй у баченні М. Гібернау. *Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*. 2014, (154), С.11-18.
21. Іваненко, В. І. Роль особистісних факторів у формуванні відчуття самотності. *Психологія сьогодення*. 2017, 8(4), С.134–149.
22. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, 40(2), P.218–227.
23. Фадєєва, Л. О. Гендерні відмінності у емоційних проявах студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Психологічний журнал*, 2022, 6(7), С.95-113.
24. Вілкова, О. Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів. Автореферат дисертації. 2005, 28с.
25. Вілкова, О. Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів. Київ, 2005. 231 с.
26. Лисий, І. Я. Культурна ідентичність: культурні виміри націй у баченні М. Гібернау. *Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*, 2004, (154), С.11-18.

- 27.Єрмолаєва Т.В., Шваб К.В. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві, 2017, 12(7), С.145-163.
- 28.Коваль, О. В., & Петренко, А. М. Психологічні аспекти переживання самотності у дорослого населення. Журнал психологічних досліджень, 2012, 15(2), С.45–62.
- 29.Білик, Н. Г., & Гончарова, Л. С. Самотність та соціальна ізоляція: теоретичні та практичні підходи. Український психологічний журнал, 2015, 10(3), С.98–115.
- 30.Іваненко, В. І. Роль особистісних факторів у формуванні відчуття самотності. Психологія сьогодення, 2017, 8(4), С.134–149.
- 31.Сидоренко, М. Л., & Кравченко, І. П. Інтервенційні стратегії з подолання самотності: аналіз практичного досвіду. Практична психологія, 2020, 5(2), С.33–47.
- 32.Киричок, Ю. С. Гендерні особливості переживання самотності у підлітковому віці. Теорія і практика сучасної науки та освіти: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 9-10 січня 2025 року.–Львів: Львівський науковий форум, 2025. С.51-59.
- 33.Чорнобай, В. А. Самотність і стать: гендерні відмінності в переживанні самотності серед християн. Гілея: науковий вісник, 2018, (135), С.183-187.
- 34.Магдисюк, Л. І., & Притка, І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи, 2020, (14), С.167-176.
- 35.Borysenko, N. V., & Hreben, N. M. Psychological determinants of loneliness among university students. Psychological Journal, 2021, 7(3), P. 42–51.
- 36.Demchenko, I. V., & Yatsyk, O. S. Psychological adaptation of firstyear students to studying at higher educational institutions. 2020, P.161-170.
- 37.Danielsbacka, M., Tanskanen, A. O., & Kallio, J. Gender differences in loneliness across the life course: Evidence from the European Social Survey. Social Indicators Research, 2021, 154(2), С. 425–447.
- 38.Зінчук Б. О. Психологічні особливості переживання самотності у здобувачів вищої освіти. Київ, 2024, С.123-145.
- 39.Казарова Г. М., Сапельнікова Т. С. Соціально-психологічні особливості переживання самотності у студентському віці. Київ, 2025, С.79-87.

- 40.Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка” / О. В. Помазова. – Донецьк, 2013. С. 206 – 214.
- 41.Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. Єдність навчання і наукових досліджень –головний принцип університету : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів. Київ, 2016, С. 86-98.
- 42.Провальнюк М. Психологічні підходи до корекції тривожності старшокласників. Київ, 2020, С. 221–223.
- 43.Тислюк Л. В. Психологічні особливості переживання жіночої самотності : кваліфікаційна робота магістра. Ізмаїл, 2020. 77 с.
- 44.Усамітнення та самотність. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційноаналітичне агентство», 2020, 100 с.
- 45.Чугай Я. В. Переживання стану самотності у студентів з різним рівнем комунікативних та організаторських здібностей : кваліфікаційна робота. Суми, 2020, 94 с.
- 46.Щербина, В. Б. Психологічна корекція відхилень у поведінці особистості. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна 23 (2). 2013. С. 132-140.
- 47.Соснюк О. П., Остапенко І. В. (2017). Психосемантичні особливості національної та громадянської ідентичності студентської молоді. Український психологічний журнал. Київ, 2017, 3(5), Р.154–166.

ДОДАТКИ

Додаток А

UCLA Loneliness Scale (повна, 20 тверджень)

1. Я відчуваю нестачу спілкування.
2. У мене є з ким поділитися своїми думками.
3. Я відчуваюся відкинутим(ою).
4. Є люди, до яких я можу звернутися.
5. Я відчуваюся ізольованим(ою) від інших.
6. Є люди, з якими я можу проводити час.
7. Я відчуваю, що ніхто мене не розуміє.
8. Я маю друзів, з якими можу поділитися своїми радощами та проблемами.
9. Я відчуваюся самотнім(ньою).
10. Є люди, на яких я можу покластися.
11. Я відчуваю, що навколо мене є люди, але я не маю з ними справжнього зв'язку.
12. Мої стосунки з іншими людьми поверхові.
13. Є люди, які мене добре знають.
14. Я відчуваю себе непотрібним(ою).
15. Є хтось, хто справді турбується про мене.
16. Я відчуваюся поза колом спілкування.
17. Є люди, з якими я відчуваюся близько.
18. Я відчуваю, що ніхто не ділиться зі мною своїми почуттями.
19. Є люди, які розуміють мої проблеми.
20. Я відчуваюся самотнім навіть серед людей.

Додаток Б

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Прізвище та ім'я _____ Група _____

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуваю незручність коли вступаю з кимось в діалог
2. Не маю бажання розкриватись перед іншими
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання
4. Маю до себе високі вимоги
5. Часто сварю себе за те о зробив
6. Часто відчуваю себе пригніченим
7. Маю сумніви, що подобаюся особам протилежної статі
8. Свої обіцянки виконую завжди
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими
10. Людина стримана, замкнена, тримаюсь осторонь
11. У невдачах звинувачую себе
12. Людина відповідальна на яку можна покластися
13. Відчуваю що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні
14. На багато що дивлюсь очима однолітків
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись
16. Власних переконань і правил не вистачає

- 17.Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності
- 18.Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти
- 19.Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема
- 20.Часто змінюється настрій, настає нудьга
- 21.Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою
- 22.Люди, як правило, мені подобаються
- 23.Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю
- 24.Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо
- 25.Нині бажаю все покинути, кудись сховатися
- 26.З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся
- 27.Важко боротися із самим собою
- 28.Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього
- 29.У душі - оптиміст, вірю у найкраще
- 30.Людина вперта, таких називають важкими.
- 31.До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.
- 32.Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.
- 33.Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене
- 34.Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
- 35.Людина з привабливою зовнішністю
- 36.Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч
- 37.Прийнявши рішення, виконую його
- 38.Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей

39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу
40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе
43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.
52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною
56. Людина сором'язлива
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я"
60. Боюся думок інших про себе
61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму
69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблюю інших
75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.
76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Умію наполегливо працювати
80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу
81. Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.
82. Завжди кажу тільки правду
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому
85. Відчуваю невпевненість у собі
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших
88. Людина, якій подобається міркувати

89. Іноді подобається хизуватися
90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу
91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу
92. Ніколи не запізнююся
93. Відчуваю внутрішню несвободу
94. Відрізняюся від інших
95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися
96. Добре себе розумію, все в собі приймаю
97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати
99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять
100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі
101. Всі свої звички вважаю позитивними

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі

| № | | Показники | Номер висловлювань | Норма |
|---|---|----------------------|---|--------|
| А | а | Адаптивність | 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | 68-136 |
| | б | Деадаптивність | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | 68-136 |
| | а | Неправда - | 34,45, 48,81,89 | 18-36 |
| | б | Неправда+ | 8, 82, 92, 101 | |
| | а | Прийняття себе | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 | 22-42 |
| | б | Неприйняття себе | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | 14-28 |
| | а | Прийняття інших | 9, 14, 22, 26, 53, 97 | 12-24 |
| | б | Неприйняття інших | 2, 10,21,28, 40, 60, 76 | 14-28 |
| | а | Емоційний комфорт | 23,29,30,41,44,47, 78 | 14-28 |
| | б | Емоційний дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | 14-28 |
| | а | Внутрішній контроль | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98 | 26-52 |
| | б | Зовнішній контроль | 13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77 | 18-36 |
| | а | Домінування | 58,61,66 | 6-12 |
| | б | Підлеглість | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | 12-24 |
| | | Есканізм | 17, 18, 54, 64, 86 | 10-20 |