МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «САМОТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
група ПСБ-22-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ **Богданова М.Г.**
підпис(ЗВО)

Науковий керівник _____ **Коваленко І.Е.**
підпис наукового керівника к педагог. наук;
доцент, доцент кафедр

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **Заушнікова М.Ю.**
підпис гаранта ОПП к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» червня 2026 р. № 11
Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. пед. наук,
доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 13 08.06.26
(дата) (підпис відповідальної о

Результати перевірки до захисту 04.06.2026
(до захисту, на доопрацювання) (дата)

Результат захисту 60 10.06.2026
(оцінка) (дата)

Голова комісії
(підпис) Маслюк А
(ініціали,

Члени комісії
(підпис) Пету
(іні
(підпис) Кова
(іні
(підпис) Заушнік
(іні

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І. О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти

Богданової Мар'яни Григорівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: Самотність в умовах військового стану: причини та шляхи подолання
Затверджена наказом ректора від № 11
Термін подачі закінченої роботи: « 8 » травня 2026р.

Цільова установка: проаналізувати сутність основних теоретичних підходів до дослідження самотності; емпірично дослідити особливості самотності здобувачів вищої освіти та причини, що впливають на її формування. На основі теоретико-емпіричних результатів дослідження розробити практичні рекомендації щодо зниження або уникнення самотності.

Мета роботи: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні причини самотності в умовах війни, розробити рекомендації щодо профілактичних заходів подолання особистістю стану самотності в умовах військового часу.

Об'єкт роботи: Самотність як соціально-психологічний феномен в умовах військового стану.

Предмет роботи: Самотність в умовах військового стану: причини та шляхи подолання.

База дослідження: Державний податковий університет (емпіричну вибірку склали 60 студентів першого бакалаврського рівня вищої освіти віком від 18 до 22 років: 36 жінок та 24 чоловіків).

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	
		За планом	Фа
1	2	3	
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.1
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.1
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.0
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.0
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.0
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.0
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.0
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.0
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.0
10.	Захист роботи	06.06.2026	10.0

1. Дата видачі завдання

2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.Е. Ковале

3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М. Ю. Зауш

4. Завдання до виконання отримав

здобувач вищої освіти _____ М.Г Богда

АНОТАЦІЯ

САМОТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних причин самотності в умовах війни, розробці рекомендації щодо профілактичних заходів подолання особистістю стану самотності в умовах військового часу.

Завданнями роботи є обґрунтування теоретичних підходів до вивчення феномену самотності у психологічній науці та визначення її причин; підбір психодіагностичного інструментарію для дослідження особливостей переживання самотності; емпіричному дослідженні причин (чинників) переживання особистістю самотності в умовах військового стану та аналіз отриманих результатів; розробка практичних рекомендації щодо профілактики самотності й підтримки психоемоційного стану особистості в умовах військового стану.

Предметом дослідження є самотність в умовах військового стану: причини та шляхи подолання.

Об’єктом дослідження виступає самотність як соціально-психологічний феномен в умовах військового стану.

Базою дослідження виступає Державний податковий університет (вибірка склала 60 студентів віком від 18 до 22 років).

За результатами дослідження сформульовані висновки в яких з'ясовано, що самотність під час військового стану — це глибока криза стосунків, яка посилюється через поєднання зовнішнього стресу війни та внутрішніх переживань. Дослідження виявило пряму залежність: висока тривожність, фрустрація та негнучкість поведінки заважають спілкуванню й посилюють відчуття самотності. Водночас дієвим способом подолати самотність і покращити емоційний стан молоді є активна участь у корисній громадській діяльності, насамперед у волонтерстві.

Одержані результати можуть бути використані у практичній роботі психологів і соц працівників як підґрунтя для надання цілеспрямованої допомоги людям, які важко переживають самотність та деструктивні наслідки військового стану. У закладах вищої освіти матеріали дослідження стануть основою для впровадження програм психологічної підтримки студентів, тренінгів зі зниження стресу, подолання тривожності та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Також здобуті дані доцільно застосовувати безпосередньо в освітньому процесі для розробки лекцій, семінарів та спецкурсів із кризової, вікової та соціальної психології.Кваліфікаційна робота містить 60 сторінок, 2 таблиці, 5 рисунків, список використаних джерел з 30 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: самотність, військовий стан, життєстійкість, студентська молодь, психологічна підтримка, соціальна ізоляція.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

LONELINESS UNDER MARTIAL LAW: CAUSES AND WAYS OF OVERCOMING

The purpose of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological causes of loneliness under wartime conditions, as well as to develop recommendations for preventive measures to overcome the state of loneliness during martial law.

The objectives of the study are to substantiate theoretical approaches to studying the phenomenon of loneliness in psychological science and determine its causes; to select psychodiagnostic tools for researching the specific features of experiencing loneliness; to empirically investigate the causes (factors) of experiencing loneliness under martial law and analyze the obtained results; and to develop practical recommendations for the prevention of loneliness and support of the psycho-emotional state of an individual under martial law.

The subject of the research is loneliness under martial law: causes and ways of overcoming it.

The object of the research is loneliness as a socio-psychological phenomenon under martial law.

The empirical base of the research is the State Tax University (the sample consisted of 60 students aged 18 to 22). Based on the results of the study, conclusions have been formulated, indicating that loneliness under martial law is a deep crisis of relationships aggravated by the combination of external wartime stress and internal experiences.

The study revealed a direct relationship: high anxiety, frustration, and behavioral rigidity hinder communication and intensify the feeling of loneliness. At the same time, active participation in useful public activities, primarily volunteering, serves as an effective way to overcome loneliness and improve the emotional state of youth.

The obtained results can be used in the practical work of psychologists and social workers as a foundation for providing targeted assistance to individuals facing severe

loneliness and the destructive consequences of martial law. In higher education institutions, the research materials will serve as a basis for implementing psychological support programs for students, stress reduction and anxiety management training, as well as the social integration of internally displaced persons (IDPs). Furthermore, the obtained data can be applied directly within the educational process to develop lectures, seminars, and special courses in crisis, developmental, and social psychology.

The qualification paper consists of 60 pages, 2 tables, 5 figures, a list of references with 30 sources, and 4 appendices.

Key words: loneliness, martial law, resilience, student youth, psychological support, social isolation.

Year of qualification paper completion: 2026.

Year of paper defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП……..…..……..…….……...10

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……...……..13

1.1. Феномен самотності у вітчизняній та зарубіжній психології……..…..13

1.2. Причини, види та специфіка самотності особистістю в умовах військового стану……..……..18

Висновки до 1 розділу…….……..23

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ……..…….....26

2.1.Обґрунтування методичного забезпечення та процедури проведення емпіричного вивчення проблеми самотності…….……26

2.2. Аналіз результатів дослідження самотності в умовах війни та їх інтерпретація…….……31

2.3. Практичні рекомендації та програма психологічної підтримки щодо подолання самотності в умовах військового стану…….…….…..40

Висновки до 2 розділу…….…….…….43

ВИСНОВКИ…….…….…….46

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….…….……48

ДОДАТКИ……..…….……53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії життя в Україні, зумовлені дією військового стану, суттєво вплинули на психологічний стан населення. Вимушене переселення, розлука з рідними, втрата звичного соціального оточення та постійний стрес призвели до того, що багато людей стикаються з гострим відчуттям самотності. Цей стан ускладнюється тривалою невизначеністю та загрозою життю, що робить його переживання глибшим і травматичним порівняно з мирним часом.

У психологічній науці проблема самотності вивчається досить давно. Фундаментальні основи розуміння цього феномену заклали К. Роджерс, Е. Фромм, В. Франкл, І. Ялом, Д. Рассел. Серед вітчизняних науковців, які досліджували різні аспекти самотності та кризових станів особистості, варто виокремити О. Бондаренка, Л. Бурлачука, Н. Максимову, В. Татенка, Т. Титаренко та інших. Незважаючи на значну кількість праць, специфіка переживання самотності в умовах військового стану залишається вивченою недостатньо. Існує практичний запит на розуміння того, як саме люди долають цей стан під час війни та які інструменти підтримки є найбільш дієвими. Це зумовлює вибір теми дослідження та її актуальність для сучасної психологічної практики.

Об’єкт дослідження – самотність як соціально-психологічний феномен в умовах військового стану.

Предмет дослідження – самотність в умовах військового стану: причини та шляхи подолання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні причини самотності в умовах війни, розробити рекомендації щодо профілактичних заходів подолання особистістю стану самотності в умовах військового часу.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Обґрунтувати теоретичні підходи до вивчення феномену самотності у психологічній науці, визначити її причини.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження

особливостей переживання самотності в умовах військового стану.

3. Емпірично дослідити чинники переживання особистістю самотності в умовах військового стану та проаналізувати отримані результати.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики самотності й підтримки психоемоційного стану особистості в умовах військового стану.

Методологічна основа дослідження. Робота спирається на принципи системного та суб'єктно-діяльнісного підходів, положення екзистенційно-гуманістичної психології щодо розуміння природи самотності, концепції кризової психології, теорії стресоподолаючої поведінки.

Для вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів**:

а) *теоретичні методи* (аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) *емпіричні методи дослідження*: спостереження, інтерв'ю, спрямовані на виявлення особливостей переживання особистістю самотності; методики: Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон (CBC), Шкала самотності Нью-Йоркського університету (ШСН), яка розроблена Карін Рубенштейн і Філіпом Шейвером, Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (R-UCLA), Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації наявних психологічних підходів до феномену самотності та доповненні знань про його специфіку саме в умовах військового стану. Узагальнено інформацію про зв'язок між травматичним досвідом війни, ресурсами особистості та вибором стратегій подолання самотності.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Державного податкового університету. Загальна вибірка склала 60 осіб (студенти віком від 18 до 22 років). Такий обсяг вибірки є репрезентативним та достатнім для проведення коректного статистичного аналізу та формулювання обґрунтованих висновків.

Практична значущість здобутих результатів. Зібрані емпіричні дані, а також розроблені практичні рекомендації можуть використовуватися у своїй роботі практичними психологами, соціальними працівниками та волонтерами для надання допомоги людям, які важко переживають самотність через наслідки війни.

Апробація результатів дослідження. Богданова М.Г., Коваленко І.Е. Самотність в умовах військового стану: причини та шляхи подолання. XI Міжнародна науково-практична конференція *«Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства»,* м. Ірпінь, Державний податковий університет, 22-24 квітня 2026 року

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (31 найменувань) та 6 додатків. Основний текст викладено на 41 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен самотності у вітчизняній та зарубіжній психології

Проблема самотності є однією з найбільш складних і багатовимірних у сучасній психологічній науці. В Україні, як і у світовому академічному просторі, інтерес до її вивчення суттєво зріс у другій половині XX – на початку XXI ст., що знайшло відображення у фундаментальних працях Р. Вейсса, К. Мустакаса, Е. Фромма, Е. Еріксона, К. Роджерса та ін. [1]. Класичні дослідження вітчизняних учених набули особливої ваги переважно в останні десятиліття. Це пов’язано з переходом теми самотності з площини суто філософських роздумів у категорію гострих соціально-психологічних проблем, які вимагають емпіричного вивчення та розробки практичних алгоритмів допомоги.

У науковому дискурсі феномен самотності розглядається через призму його соціально-психологічної природи. Це не просто фізична відсутність інших людей поруч, а особлива форма суб’єктивного переживання відриву людини від соціуму, що супроводжується внутрішнім дискомфортом, фрустрацією та стражданням [2]. За поглядами більшості дослідників, самотність становить собою специфічний, часто больовий психічний стан, у якому індивід гостро відчуває, що його базові соціальні та емоційні потреби (у близькості, визнанні, приналежності до групи, підтримці) залишаються незадоволеними.

Для глибшого розуміння природи досліджуваного явища в межах кваліфікаційної роботи важливо концептуально відмежовувати самотність від суміжних понять, насамперед від соціальної та фізичної ізоляції. У сучасній психологічній літературі розведенню цих категорій приділяється значна увага (Р. Вейсс, Д. Перлман, Л. Пепло, а серед вітчизняних дослідників – Н. В. Хазратова, Т. М. Титаренко).

Основна відмінність полягає в площині «об’єктивне – суб’єктивне». Соціальна ізоляція визначається як об’єктивна відсутність, відсікання або

критичний дефіцит контактів між індивідом і соціумом, що виражається у звуженні чи повному руйнуванні реальної мережі соціальних зв'язків під впливом зовнішніх обставин (географічних, медичних, пенітенціарних чи воєнно-політичних). Ізоляція — це ситуативний, структурний факт, який піддається кількісному вимірюванню (кількість соціальних контактів, частота спілкування).

Натомість самотність є суто внутрішнім, глибоко суб'єктивним емоційно-когнітивним станом психіки. Як зазначає О. Помазова, ізоляція – це локалізація людини від соціального оточення, що детермінується зовнішньою ситуацією, а не обов’язково супроводжується внутрішньою порожнечею. Самотність є глибинною внутрішньою кризою всієї системи міжособистісних взаємин індивіда, якісною невідповідністю між наявними стосунками та внутрішньою потребою у близькості. Ці поняття не є тотожними і можуть перебувати у різних співвідношеннях:

1. Ізоляція без самотності: індивід може перебувати в умовах суворої соціальної чи фізичної ізоляції (наприклад, перебування в укритті або вимушене усамітнення), але завдяки розвиненій, зрілій внутрішній структурі особистості, наявності інтернальних опор та збереженню ментального зв'язку із близькими не відчувати деструктивної самотності.
2. Самотність без ізоляції: людина може бути об'єктивно інтегрованою в соціум, перебувати в центрі активної мікросоціальної взаємодії (серед колег, великої родини, у натовпі), проте відчувати глибоку психологічну емоційну самотність через відсутність емпатії, розуміння та душевного резонансу із цим оточенням.

Поглиблюючи теоретичний аналіз, важливо ввести поняття екзистенційної самотності, яка докорінно відрізняється від соціальної чи емоційної самотності, а також від будь-яких форм зовнішньої ізоляції. За К. Мустакасом та І. Яломом, екзистенційна самотність — це фундаментальна, невід'ємна характеристика людського буття, яка полягає в усвідомленні особистістю своєї кінцевості,

унікальності та непереборної прірви між собою й будь-якою іншою свідомістю. На відміну від емоційної самотності (яку можна подолати міжособистісною близькістю) чи соціальної (яку нівелюють інтеграцією в групу), екзистенційна самотність не може бути повністю нівельована зовнішніми контактами, оскільки вона відображає базовий факт відокремленості людини від самого буття, виступаючи не деструктивною патологією, а потенційною рушійною силою для самоактуалізації та пошуку сенсу життя.

Пояснення механізмів виникнення самотності спирається на кілька провідних теоретичних підходів. Представники екзистенційно-гуманістичного напряму вбачають у самотності невід'ємну частину людського буття. Так, В. Франкл пов'язував її з екзистенційним вакуумом – втратою або не усвідомлення сенсу життя. Е. Фромм розглядав самотність через призму свободи. Відокремлюючи від природи та традиційних суспільних зв'язків, людина здобуває свободу, але стикається з почуттям власної мізерності та ізольованості, якщо не здатна побудувати нові зв'язки на основі щирої любові та продуктивної праці. Екзистенціалісти наголошують, що переживання самотності може слугувати важливою «стадією самопізнання», стимулюючи пошук нових смислів та відновлення автентичності [1, 3].

У межах феноменологічного підходу (К. Роджерс) самотність пояснюється через внутрішньоособистісний конфлікт. Суспільство змушує індивіда відповідати певним стандартам, через що людина формує соціальні маски, які суперечать її істинному «Я» [1]. Страх бути відкинутим суспільством змушує особу приховувати свої справжні почуття. Як наслідок, людина опиняється замкненою у власній самотності, оскільки справжня близькість можлива лише за умови повної відкритості та прийняття себе.

З іншого боку, представники соціологічних та соціально-психологічних шкіл акцентують увагу на зовнішніх детермінантах феномену. Вони доводять, що самотність масово продукується трансформаціями сучасного суспільства та

детермінується через стресогенні фактори навколишнього середовища. Під стресогенними факторами середовища ми розуміємо сукупність інтенсивних, тривалих або непередбачуваних зовнішніх впливів (соціальних, економічних, геополітичних, екологічних та інформаційних), які перевищують адаптаційний потенціал особистості та порушують її звичну життєдіяльність.

Дослідники виокремлюють низку таких факторів, що каталізують ізольованість: послаблення міцних зв’язків у первинних групах, нуклеаризація сім'ї, дистанційованість родичів, зростання соціальної та географічної мобільності, урбанізація та стрімкий розвиток цифрових технологій [1, 4]. Ю. Дем’яненко та О. Бойправ зазначають, що зі зростанням темпу життя збільшується соціальна дистанція між індивідами, контакти стають більш функціональними та поверхневими, людина все виразніше відчуває себе вразливою, незахищеною та самотньою в натовпі [4]. Особливо руйнівними стресогенними факторами є глобальні соціогенні кризи (пандемії, економічні рецесії, збройні конфлікти), що супроводжуються вимушеним переселенням, втратою близьких та руйнуванням звичного соціального укладу життя, створюючи масштабне підґрунтя для травматичного переживання самотності.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є вивчення внутрішньоособистісних чинників, які виступають модераторами або безпосередніми каталізаторами переживання деструктивної самотності. Серед них ключове місце посідають такі стійкі індивідуально-психологічні властивості та стани особистості, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність:

- Тривожність — це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції страху та постійним очікуванням несприятливого розвитку подій. Високий рівень тривожності (особливо соціальної) безпосередньо провокує самотність: індивід, побоюючись негативного оцінювання, критики або відторгнення з боку оточення, починає уникати ініціювання глибоких міжособистісних контактів. Страх перед потенційною невдачею в комунікації змушує особистість свідомо обирати

стратегію соціального відсторонення, що згодом трансформується у стійке почуття самотності.

- Фрустрація — це психічний стан, що виникає в ситуації реальної або уявної перешкоди, яка заважає досягненню життєво важливої мети чи задоволенню актуальної потреби. У контексті нашої проблеми хронічна фрустрація потреби в афіліації (прийнятті, включеності в групу) та емоційній близькості є безпосереднім емоційним ядром самотності. Коли спроби особистості побудувати довірчі стосунки блокуються зовнішніми чи внутрішніми факторами, виникає стан фрустрованості, який суб'єктивно маркується як гостре відчуття непотрібності, покинутості та екзистенційного тупика.
- Агресивність — це відносно стійка властивість особистості, яка виражається в готовності до агресивної поведінки, прагненні домінувати, завдавати шкоди або застосовувати руйнівні форми реагування у взаємодії з іншими. Зв'язок агресивності із самотністю має циклічний, взаємодетермінований характер. З одного боку, висока агресивність деструктивно впливає на комунікативну сферу, відштовхуючи оточення та руйнуючи наявні інтерперсональні зв'язки, що неминуче приводить індивіда до ізоляції. З іншого боку, тривала деструктивна самотність та спричинений нею біль можуть результувати у формі захисної, ворожої або автоагресивної поведінки особистості.
- Ригідність — це утрудненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми життєдіяльності, думок, настанов чи поведінкових паттернів в умовах, які об'єктивно вимагають їхньої перебудови. Психологічна ригідність суттєво ускладнює процес адаптації особистості до нових соціальних умов чи змін у комунікативному середовищі. Індивід із високим рівнем ирідності використовує застарілі, неефективні стереотипи спілкування, виявляється нездатним гнучко реагувати на потреби партнерів по взаємодії та змінювати свої когнітивні упередження (наприклад, переконання «мене ніхто не любить»). Це

блокує можливість виходу з комунікативної кризи і консервує стан хронічної самотності.

Самотність особистості становить собою складний, багатовимірний емоційно-когнітивний стан, який докорінно відрізняється від об'єктивної соціальної ізоляції та формується внаслідок деструктивного синергізму зовнішніх і внутрішніх детермінант. В умовах військового стану провідну роль відіграють екзогенні стресогенні фактори навколишнього середовища, які руйнують звичну мікросоціальну структуру життєдіяльності індивіда, тоді як глибина, тривалість та характер суб'єктивного переживання цього стану безпосередньо моделюються ендогенними чинниками, серед яких ключове місце посідають рівні тривожності, фрустрованості, агресивності та психологічної ригідності особистості. Узагальнення вітчизняних та зарубіжних підходів до вивчення зазначеної проблематики дозволяє розглядати феномен самотності як цілісний об’єкт дослідження в єдності його середовищних та індивідуально-психологічних вимірів. Окреслений теоретичний фундамент є необхідною передумовою для подальшого емпіричного вивчення специфіки взаємозв'язку між деструктивними особистісними станами та рівнями вираженості самотності в кризових умовах сьогодення.

1.2. Причини, види та специфіка самотності особистістю в умовах військового стану

Розглянемо основні причини, які впливають на відчуття самотності у людини. На думку Н. Бардина, у межах мирного часу такими причинами є: втрата сенсу у житті (оскільки пошук сенсу життя – це пошук того, що складає основу людського життя, забезпечує людині стабільність, добробут, блага); смерть близької людини; розчарування, відчай; розлука; втрата волі, інтересу, ідеалу, моральних цінностей у житті; втрата перспектив, невдачі у професійній діяльності; нездатність до міжособистісних стосунків, тяжіння до замкнутості у спілкуванні; духовна екзистенційна фрустрація; негативне самонавіювання; негативний вплив оточуючих на егоцентризм особистості [1].

Нами було розведено ці дві категорії за методологічними критеріями. Екзогенні фактори це — сукупність об'єктивних чинників навколишнього середовища, соціокультурних умов, життєвих обставин та мікросоціальних трансформацій, які діють на індивіда ззовні, примусово деформуючи, обмежуючи або руйнуючи його реальну систему міжособистісних зв'язків. Натомість ендогенні фактори це — комплекс суб'єктивних індивідуально-психологічних, когнітивно-емоційних та особистісних властивостей людини, які визначають її внутрішню схильність до переживання відірваності від світу та моделюють характер сприйняття якості стосунків незалежно від їхньої реальної кількості.

В умовах війни ці причини трансформуються і загострюються під тягарем підвищеної небезпеки, відчуття постійного дистресу і психоемоційного виснаження. Так, в дослідженні О. Романовської і Г. Крутько окреслено декілька причин, які стимулюють людей бути психологічно ізольованими у військового період, зокрема: мова та політична позиція, розчарування в правлячій політичній партії, розчарування у міжнародних партнерах; почуття провини матерів, які з різних причин не змогли вивезти свою дитину в безпечне місце за кордоном; страх і відчай через теперішню ситуацію в країні; сором за радість та радісні події під час війни; виїзд за кордон родини, особливо чоловіків призовного віку; переживання горя, психічний біль (про який багатьом соромно зізнатись); значна кількість пафосу та «зради» в соціальних мережах; проблеми в стосунках у парах, сепараційні процеси в міжособистісних стосунках, неможливість зрозуміти емоції, біль та страхи іншої особи [14].

Узагальнюючи проаналізовані дослідження, можна зазначити, що психологічні особливості переживання самотності особистістю в умовах воєнного часу є складними й багатогранними. Акцент ми робимо на причинах переживання особистістю стану самотності в умовах воєнного часу, здійснюючи їх системний розподіл за вектором походження.

До екзогенних факторів в умовах війни відносяться:

1. Складний психоемоційний фон в українському суспільстві, що пов’язаний з постійним відчуттям небезпеки і переживанням дистресу. Як наслідок, фіксується погіршення в цілому психічного здоров’я українців (ПТСР, депресії, тривожні розлади, вигорання), які ще більше втягують людей у ізоляційні процеси.
2. Пережитий травматичний досвід, пов’язаний з прямою загрозою життю і здоров’ю (ізоляційний досвід в окупації, ізоляційний досвід в полоні, насилля фізичне, психологічне і сексуальне).
3. Розрив соціальних зв’язків, який є наслідком вимушеного переїзду у більш безпечні місця і адаптацією до нового соціуму, пошуком нової роботи, а також розриву родинних зв’язків з родичами, які проживають у країні-агресорі чи на тимчасово окупованих територіях.
4. Переживання втрати і горювання за загиблими близькими і рідними, за спокійним мирним життям, домівками, робочими місцями, майном, бізнесом.
5. Завершення стосунків або розлучення, коли люди відчувають гостру втрату підтримки. Під час війни втрачається також емоційна близькість в родинах, які нікуди не їхали з домівок, але через наявність надмірного і постійного стресу відчувають підвищений рівень агресивності.[19].

До ендогенних факторів в умовах війни відносяться:

1. Індивідуально-типологічні особливості особистості, зокрема особливості характеру, низька самооцінка, відчуття «інакшості», інтровертованість типу темпераменту, а також високі рівні особистісної тривожності, фрустрованості та психологічної ригідності.
2. Відчуття сорому щодо переживання і проявлення позитивних емоцій та страх неприйняття новим соціумом.
3. Деструктивний дитячий досвід, що виражається через хронічну відсутність емоційної підтримки від батьків, складність адаптації до зовсім

нових реалій, дитячий булінг у новому соціумі та схильність до переживання депресії.

В умовах війни ці фактори мають такий взаємозалежний вплив: Екзогенні та ендогенні чинники вступають у стан деструктивного синергізму, де класична психологічна типологія набуває специфічних форм. Емоційна самотність проявляється як дефіцит інтимно-особистісного зв'язку, неможливість розділити свій травматичний досвід із близькою людиною. Соціальна самотність виражається у втраті мережі підтримки ширшого кола спілкування. Найскладнішим проявом у військового час стає екзистенційна самотність. Н. Яремко та М. Милик зазначають, що кризові умови руйнують смислові конструкти особистості. Життя під постійною загрозою спричиняє відчуття світоглядної порожнечі, глобальної покинутості та відірваності від світу [8]. Людина може відчувати ізольованість не через відсутність людей поруч, а через втрату зв’язку з власним минулим і майбутнім.

Окремим феноменом виступає гіпертрофований страх самотності як симптом психологічної травми. Сама думка про можливу втрату підтримки провокує панічні реакції та посилює дистрес [8]. Специфіка виявів цього стану чітко диференціюється залежно від соціально-демографічних характеристик індивідів: ВПО похилого віку часто стикаються з технологічною ізоляцією, оскільки цифрові засоби зв’язку не компенсують їм потребу в живому спілкуванні; підлітки гостро переживають втрату однокласників, друзів та звичного мікросоціуму; жінки, які самостійно виховують дітей в евакуації або очікують чоловіків з фронту, стикаються з подвійним тягарем відповідальності. Це призводить до специфічної самотності в переповненому просторі, коли за постійними турботами зникає простір для власних емоційних потреб.

На відміну від мирного часу, самотність на тлі війни тісно зв’язана з клінічними проявами психологічного дистресу. Міжнародні дослідження демонструють, що понад 75% осіб з досвідом вимушеної міграції мають високий

рівень тривоги, порушення сну та симптоми депресії, які мають найвищу кореляцію з відчуттям самотності [9]. У стані перманентної небезпеки ізоляція сприймається еволюційно як загроза виживанню. Рівень самотності серед переселенців часто відповідає показникам місцевого населення, оскільки міграція часто відбувається родинними групами, що створює захисний буфер. Проте навіть міцні сімейні зв'язки не здатні повністю нівелювати посттравматичні реакції, якщо середовище залишається нестабільним і непередбачуваним [9, 10].

Другою особливістю військового стану та його впливу є розрив ідентичності. В екстремальних обставинах особа часто залишається наодинці з критичними екзистенційними викликами. Учасники бойових дій та цивільні, які пережили окупацію, описують цей стан як емоційне оніміння або відчуження від суспільства, яке не бачило війни, що створює стійкий психологічний бар'єр навіть при фізичній наявності широкого кола спілкування. Третій аспект полягає в тому, що самотність набуває рис колективного феномену. Масштабні блекаути, дистанційне навчання, повітряні тривоги примусово атомізують суспільство. Перебуваючи в інформаційному полі, індивід може гостро відчувати самотність у натовпі, оскільки міжособистісна емпатія виснажується на тлі загального стресу [10]. Соціальна поляризація між тими, хто виїхав, і тими, хто залишився, між військовими та цивільними формує нові невидимі кордони відчуження. Значну роль відіграє внутрішній діалог та духовно-культурні координати: для частини людей релігійні переконання або філософські настанови стають точкою опори, що пом'якшує відчуття покинутості, тоді як для інших споглядання жорстокості війни викликає кризу віри та відчуття екзистенційної зради, що мультиплікує психологічний біль [7, 8].

Наслідки самотності та соціальної ізоляції особистості в умовах військового конфлікту набувають багатогранного деструктивного характеру, суттєво впливаючи на загальний психологічний стан індивіда. Серед основних наслідків варто відзначити суттєве погіршення емоційного фону, зниження рівня

самооцінки та підвищений ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожність.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з проблеми самотності особистості допоміг нам виявити, що самотність особистості як феномен це складний, багатовимірний суб'єктивний емоційно-когнітивний стан, який характеризується гострим переживанням невідповідності між бажаною та реальною якістю міжособистісних відносин, відчуттям відчуження та відірваності від соціуму. Важливим є розмежування цього феномену з поняттям соціальної ізоляції. Соціальна ізоляція це об'єктивна відсутність або критичний дефіцит реальних соціальних контактів та інтеграції індивіда в суспільні структури. Вона виступає потужним зовнішнім тлом: створює примусовий дефіцит комунікації, який за умов психоемоційної вразливості трансформується у внутрішнє переживання самотності.

Ми проаналізували також поняття соціальна та емоційна самотність це класичні форми вияву досліджуваного феномену. Зокрема, соціальна самотність це суб'єктивне відчуття відсутності інтеграції індивіда у ширшу мережу спілкування та втрата системи соціальної підтримки, тоді як емоційна самотність це глибокий психологічний стан, викликаний гострим браком близьких, інтимно-особистісних, довірчих стосунків із референтною особою, що супроводжується відчуттям повної емоційної покинутості.

В результаті проведеного аналізу психологічної літератури нами було розведено екзогенні і ендогенні фактори.

Екзогенні фактори це — сукупність об'єктивних чинників навколишнього середовища, соціокультурних умов та мікросоціальних трансформацій, які діють на індивіда ззовні, примусово руйнуючи його реальну систему міжособистісних зв'язків. До них відносяться:

1. загальносуспільний дистрес (постійна небезпека, повітряні тривоги, атомізація суспільства через блекаути та дистанційне навчання);
2. прямий травматичний досвід (ізоляційний досвід в окупації, перебування в полоні, фізичне, психологічне та сексуальне насильство);
3. значні матеріальні та соціальні втрати (руйнування домівок, втрата роботи, бізнесу, звичного мирного укладу);
4. примусова міграція та географічний розрив (досвід ВПО та біженців, вимушене припинення контактів із родичами на ТОТ чи в країні-агресорі);
5. виражена криза інституту сім'ї (вимушена розлука через евакуацію/мобілізацію ;
6. соціополітична поляризація суспільства (конфлікти через мову та політичні позиції за О. Романовською та Г. Крутько, розчарування в партнерах, відчуження між тими, хто виїхав, і тими, хто залишився).

Ендогенні фактори це — комплекс суб'єктивных індивідуально-психологічних, когнітивно-емоційних та особистісних властивостей людини, які визначають її внутрішню схильність до переживання відірваності від світу. До них відносяться:

1. індивідуально-типологічні властивості (интроверсія, акцентуації характеру, занижена самооцінка);
2. стійкі психоемоційні розлади та деструктивні стани (високі рівні особистісної тривожності, фрустрованості, підвищена агресивність та психологічна ригідність);
3. екзистенційні деструкції (втрата за Н. Бардиним особистісних сенсів, які забезпечують стабільність; криза віри, відчуття світоглядної порожнечі та власної «інакшості»);
4. внутрішні психологічні блоки (емоційне оніміння, "синдром уцілілого", провина матерів через неможливість вивезти дітей за кордон, сором за радість під час війни);
5. гіпертрофовані страхи (панічний страх самотності та можливої втрати підтримки, страх неприйняття новим соціумом);

6. деструктивний дитячий досвід (хронічна відсутність батьківської підтримки, складність адаптації до змін у ранньому віці, дитячий булінг у новому соціумі, схильність до депресії).

В умовах війни вони мають такий вплив: Екзогенні та ендогенні чинники вступають у деструктивний синергізм: зовнішні воєнні удари руйнують реальні контакти, а хроніфікація емоційного болю повністю визначається внутрішнім ендогенним фільтром психіки.

Як зазначають Н. Яремко та М. Милик, через війну людина втрачає колишні життєві сенси, а її самотність переростає у глибоке відчуття відірваності від власного минулого та майбутнього. При цьому панічний страх залишитися наодинці стає вже клінічним проявом психологічної травми. Прояви самотності відрізняються залежно від віку та статі: літні переселенці страждають від брак цифрових навичок для зв'язку, підлітки сумують за друзями, а жінки в евакуації емоційно виснажуються через подвійну відповідальність. Самотність під час війни тісно пов'язана зі стресом: висока тривожність, проблеми зі сном та депресію. Навіть переїзд разом із родиною, який частково захищає психіку, не може повністю усунути наслідки травми. Крім того, війна руйнує відчуття себ і перетворює самотність на масове явище, оскільки через постійний стрес у суспільстві зникає співчуття один до одного.

Шляхами подолання самотності може бути відновлення та активна підтримка соціальних зв’язків із референтним оточенням; інтенсифікація процесів самопізнання; занурення у творчість, хобі чи волонтерську діяльність для адаптивного переключення уваги; опанування навичок емоційного саморегулювання та відкритого вираження почуттів з метою подолання емоційного оніміння. На рівні стосунків та підтримки суспільства: оскільки через втрату близьких, вимушену розлуку та дезорганізацію соціальних структур індивідуальних зусиль особистості недостатньо, критично важливими є забезпечення безперешкодного доступу до професійної психологічної допомоги

(психотерапія травми, тривоги та депресії), а також реалізація комплексних державних і громадських заходів з формування колективної підтримки, соціальної інтеграції ВПО та створення груп взаємодопомоги у громадах.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури проведення емпіричного вивчення проблеми самотності

Теоретико-методологічний аналіз проблеми, здійснений у першому розділі кваліфікаційної роботи, засвідчив складність та багатовимірність феномену самотності. Розуміння теоретичних конструктів є недостатнім для надання дієвої психологічної допомоги, що зумовило необхідність переходу до емпіричного рівня наукового пошуку. Головною метою дослідження стало вивчення

реального рівня самотності та аналіз причин (чинників) що впливають на переживання особистістю самотності в умовах військового стану.

Для реалізації поставленої мети було розроблено програму дослідження, яка базується на принципах системності, детермінізму, єдності свідомості і діяльності. Базою для проведення психологічного зрізу є Державний податковий університет. Університет функціонує в місті, що зазнало впливу бойових дій та тимчасової окупації на початку повномасштабного вторгнення. Контингент здобувачів освіти включає великий відсоток осіб зі статусом внутрішньо переміщених осіб, а також молодь, яка має досвід травматичних переживань, втрати звичного соціального середовища або тривалої розлуки з родинами. Це створює середовище для вивчення кризових психологічних станів.

Архітектура емпіричного дослідження передбачала послідовну реалізацію чотирьох взаємопов'язаних етапів, розгорнутих у часі протягом осінньо-зимового семестру 2025–2026 навчального року:

1. Підготовчо-організаційний етап (листопад- грудень 2025 р.). На цій стадії здійснювався огляд фахової літератури, формулювалися гіпотези дослідження, визначалися концептуальні параметри вибірки. Завданням етапу став відбір надійного інструментарію. Методики мали бути стандартизованими, адаптованими до українського соціокультурного контексту та мати високий рівень надійності при вимірюванні прихованих емоційних станів [16].
2. Діагностичний етап (січень-лютий 2026 р.). Збір емпіричних даних. Зважаючи на безпекову ситуацію та змішаний формат освітнього процесу, процедуру тестування адаптовано до дистанційних умов. Психодіагностичний комплекс оцифрований та перенесений на платформу Google Forms. Сучасна методологія психологічних досліджень підтверджує, що такий формат не знижує достовірності результатів, а навпаки – знімає ефект експериментатора, дозволяючи респондентам відповідати більш щиро у комфортних для них умовах [16]. Дослідження проводилося за умови повної анонімності. Респондентам гарантувалося, що отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

3. Аналітико-інтерпретаційний етап (березень – квітень 2026 р.). Зібрані електронні протоколи підлягали систематизації. Кількісна обробка здійснювалася шляхом підрахунку балів за ключами кожної методики з переведенням у стандартні шкали станів. Для обробки масивів даних використовувалися методи математичної статистики з використанням MS Excel. Якісний аналіз полягав у складанні психологічних профілів, порівнянні отриманих результатів із нормативними показниками та виявленні кореляційних тенденцій між відчуттям самотності та впливу на неї виявлених чинників.

4. Узагальнюючий етап (травень 2026 р.). Головною метою цього етапу виступало узагальнення отриманих результатів в ході дослідження та пошук шляхів профілактики стану самотності. Робота над рекомендаціями щодо профілактики самотності у студентському середовищі в умовах військового стану. Робота над висновками до бакалаврської роботи.

Для отримання об’єктивних показників сформовано психодіагностичний комплекс. Він складається з трьох стандартизованих методик. Вибір інструментарію спирається на критерії надійності та валідності. Матеріал, тексти опитувальників та ключі для обробки результатів винесені у Додатки до кваліфікаційної роботи.

1. Методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон (CBC). Методика CBC спрямована на оцінку суб’єктивного відчуття самотності і визначає частоту відчуття ізоляції та незадоволеності соціальними зв’язками. Вона оцінює такі аспекти самотності, як відчуття ізоляції, відсутність зрозумілості в стосунках з іншими, й загальну незадоволеність соціальними зв’язками.

Опитувальник методики включає 20 тверджень, кожне з яких респонденти оцінюють, використовуючи один з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». [28]

Обробка результатів: кількість відповідей «часто» – перемножують на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1, «ніколи» – 0; отриманні результати складаються, формуючи загальний показник відчуття самотності респондентом.

Інтерпретація результатів: отримана сума відповідає рівню самотності: 40-60 балів – високий рівень самотності; 20-40 балів – середній; 0-20 балів – низький.

2. Шкала самотності Нью-Йоркського університету (ШСН), яка розроблена Карін Рубенштейн і Філіпом Шейвером. В цій методиці вимірюється ступінь самотності, увага зосереджується на відсутності зв'язку з соціальним оточенням та на суб'єктивному відчутті ізоляції. За допомогою методики ми оцінюємо, наскільки респондент відчуває відсутність залученості до соціальної взаємодії та близькості. Опитувальник складається з тверджень, які стосуються різних сторін самотності. Оцінка здійснюється за шкалою від «ніколи» до «часто». Набрана в цілому сума балів визначає рівень самотності як низький, середній або високий. В методиці досліджується індивідуальне сприйняття соціальної підтримки та рівень емоційного зв'язку в соціумі.

Обробка результатів та інтерпретація: підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати підсумовуються. Найвищий рівень самотності – 24 бали. Високий ступінь самотності – від 16 до 24 балів, середній рівень самотності – від 8 до 16 балів, від 0 до 8 балів – низький рівень самотності. [26]

3. Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (R-UCLA). R-UCLA шкала також визнана науково валідною й найбільш розповсюдженою методикою оцінки самотності. Даний метод оцінює загальне відчуття незадоволеності власними соціальними зв'язками та ізоляції. Методика R-UCLA акцентує увагу на важливості для зменшення відчуття самотності глибоких і якісних зв'язків. Цей метод дослідження використовують вивчаючи вплив самотності на такі показники, як якість сну, стрес, анксіозність, депресія та ризик серцево-судинних захворювань. Також шкала R-UCLA допомагає виявити, як на повсякденне життя людини та її сприйняття соціального оточення впливає самотність. У цій методиці респондентам пропонується оцінити частоту відчуття ізоляції, відчуття відсутності розуміння з іншими та відсутність зв'язку з ними, використовуючи шкалу від «часто» до «ніколи». Відповіді

обчислюються, за допомогою загального показника, який демонструє високий, середній чи низький рівні самотності. Згодом методику R-UCLA було адаптовано до різних вікових груп та культурних контекстів, що значно розширило спектр застосування методики у соціально-психологічних дослідженнях по всьому світу.

Обробка та інтерпретація результатів дослідження: рахується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати складаються.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів; від 40 до 60 балів – високий рівень самотності; від 20 до 40 балів – середній рівень самотності; від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Спільною рисою використовуваних нами у досліджені методик є зосередження їх на суб'єктивному сприйнятті респондентами самотності, враховуючи як емоційний зв'язок з іншими, так і задоволеність соціальними зв'язками, що підкреслює важливість індивідуального досвіду при оцінці самотності. Кожна з даних методик дослідження розглядає феномен самотності під унікальним кутом зору, що дозволяє дослідити різні аспекти самотності та визначити конкретні області, які можуть потребувати втручання за для підвищення якості соціальних зв'язків та загального благополуччя особистості, а комплексне застосування методик дозволяє оцінити ситуацію з усіх сторін і більш ґрунтовно.

4. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Дана методика дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). [16]

Обробка результатів дослідження.

Якщо цей опис різних психічних станів збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

За кожною групою запитань підраховують суму балів: I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності; II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації; III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності; IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів дослідження: набрана сума від 0 до 7 балів – низький рівень; сума від 8 до 14 балів – середній рівень; сума від 15 до 20 балів – високий рівень .

Збір первинної емпіричної інформації здійснювався з дотриманням вимог психологічної етики та безпекових протоколів. Враховуючи нестабільність безпекової ситуації в регіоні знаходження Державного податкового університету, діагностичний комплекс перевели у цифровий формат за допомогою інструментарію Google Forms.

Перед початком тестування кожен учасник знайомився з електронною інструкцією, яка містила інформацію про мету дослідження, орієнтовний час проходження (35-40 хвилин) та гарантії конфіденційності. Масив зібраних відповідей експортувався у формат електронних таблиць, після чого розпочинався етап математико-статистичної обробки. Загальна процедура аналізу даних передбачає поєднання кількісних і якісних методів.

На першому етапі здійснювалася стандартизація отриманих результатів. Сирі бали, отримані за відповіді на запитання анкет, переводилися у стандартні показники згідно з ключами кожної методики. Далі застосовувалися методи описової статистики. Для кожної шкали обчислювалися середні арифметичні значення, міри центральної тенденції та стандартні відхилення. З метою наочного представлення результатів розраховано відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями вираженості ознак.

Другий етап обробки стосувався виявлення прихованих психологічних закономірностей. Оскільки мета роботи полягає у визначені рівня самотності та у пошуку шляхів її подолання, виникла потреба перевірити взаємозв'язки між різними параметрами психіки. Для цього застосували метод кореляційного аналізу. Цифрові значення перекладалися на мову психологічних властивостей, що дозволило сформувати цілісні профілі студентів, які успішно адаптуються до кризових умов, та тих, хто перебуває у стані глибокої дезадаптації і потребує спрямованої психокорекційної допомоги.

2.2. Аналіз результатів дослідження переживання самотності в умовах війни та їх інтерпретація

Загальна вибірка склала 60 досліджуваних (24 чоловіків та 36 жінок) – студентів першого бакалаврського рівня вищої освіти. Віковий діапазон респондентів охоплює період від 18 до 22 років.

Як видно з таблиці 2.1 за методикою СВС у 32 респондентів (53,3 %) зафіксовано низький рівень самотності, що вказує на відсутність яскраво вираженого відчуття соціальної ізоляції. Ці учасники загалом позитивно оцінюють свої міжособистісні зв'язки, мають підтримувальні стосунки та демонструють відносну емоційну стабільність у сфері спілкування.

Середній рівень самотності спостерігається у 23 респондентів (38,4 %), що свідчить про певне періодичне відчуття недостатньої соціальної взаємодії або емоційної близькості. У таких випадках є ознаки часткового незадоволення якістю взаємин, що може говорити про нестабільність емоційного стану та певну вразливість до поглиблення почуття самотності.

Показники високого рівня самотності виявлені у 5 респондентів (8,3 %). Цих осіб характеризують стійке відчуття соціальної ізоляції, емоційна незадоволеність контактами та брак підтримки з боку оточення. Такий стан свідчить про труднощі в створенні або підтримці міжособистісних зв'язків і підвищений ризик психологічного дискомфорту.

Таблиця 2.1:

Рівні прояву суб'єктивного відчуття самотності за методикою СВС

Рівень прояву самотнос	Кількість осіб	Результати (%)
Високий рівень		(8,3 %)
Середній рівень		(38,4 %)
Низький рівень		(53,3 %)

Узагальнюючи результати, можна помітити домінування низького та середнього рівнів самотності серед учасників, що в цілому свідчить про відносно благополучний стан їхніх соціальних взаємин. Водночас наявність групи людей із високими показниками самотності підкреслює важливість звернення уваги на їхній соціально-психологічний стан.

За методикою ШСН результати якої видно на Таблиці 2.2 низький рівень самотності виявлено у 38 респондентів (63,3 %). Це означає, що більшість учасників мають достатній рівень соціальних контактів, відчувають емоційну підтримку та не переживають вираженої ізоляції. У них спостерігається відчуття включеності в соціальне середовище та задоволеність якістю міжособистісних стосунків.

Середній рівень зафіксовано у 18 осіб (30 %). Для цієї групи характерні періодичні відчуття нестачі спілкування або емоційної близькості. Такі прояви є ситуативними та можуть залежати від умов соціального середовища, однак вони вже вказують на певну нестійкість у сфері соціальної взаємодії.

Високий рівень самотності мають 4 респонденти (6,7 %). У цих осіб спостерігається виражене відчуття соціальної ізоляції, недостатність емоційних зв’язків та труднощі у спілкуванні. Це може негативно впливати на їхнє психологічне самопочуття та потребує додаткової уваги.

Таблиця 2.2:

Розподіл студентів за рівнем вираженості самотності за Шкалою самотності Нью-Йоркського університету

Рівень вираженості самотності	Чоловіки (%)	Жінки (%)	Загальна кількість (N=60)	Загальний відсоток (%)
Високий рівень	8,3 %	5,6 %	4	6,7 %
Середній рівень	33,3 %	27,8 %	18	30,0 %
Низький рівень	58,4 %	66,6 %	38	63,3 %
Усього	100,0	100,0 %	60	100,0 %

У цілому результати демонструють переважання сприятливого рівня соціально-емоційного стану у більшості досліджуваних, хоча частина вибірки має ризики підвищеної самотності.

За методикою ШСК (R-UCLA), майже половина респондентів – 48,3% (29 осіб) – демонструють середній рівень переживання самотності. Показник трактується як ситуативна реакція на стресогенні фактори навколишнього середовища. Категорія студентів зберігає здатність до встановлення контактів, але періодично відчуває гострий дефіцит емоційного резонансу. Трансформація освітнього процесу, частковий перехід на дистанційне навчання та звуження звичного кола офлайн-спілкування формують у них тимчасове відчуття відокремленості. Група досліджуваних із високим рівнем самотності становить 28,3% (17 осіб). Для цих студентів характерним є стійке почуття екзистенційної порожнечі, соціальної маргіналізації та відсутності підтримки. Показники

вказують на руйнування базових ілюзій безпеки та депривацію потреби у приналежності. Вони фізично розлучені з родинами чи друзями, переживають внутрішній розрив комунікації зі світом. Подібні тенденції підтверджуються в дослідженнях українських науковців, працях Л. З. Сердюк, де зазначається, що саме студентський вік виявляє найвищу вразливість до втрати референтної групи на тлі воєнних травм [21].

23,3% опитаних (14 осіб) увійшли до групи з низьким рівнем самотності. Вони мають міцний компенсаторний механізм. Підгрупа демонструє високий рівень соціальної інтеграції, здатність підтримувати глибинні довірчі стосунки на відстані та ефективно використовувати цифрові засоби зв’язку для збереженнявідчуття близькості.

Отримані результати, по-перше, свідчать, що проблема самотності серед студентів не є надто гострою, утім вона все одно потребує уваги та розробки спеціальних програм психологічної підтримки для студентів під час військового стану.

Навіть невисокі показники самотності можуть негативно позначатися на психологічному благополуччі та ефективності навчальної діяльності студентів. По-друге, розбіжності в результатах діагностики рівня самотності за різними методиками (СВС, ШСН, ШСК) можуть пояснюватися тим, що ці методики вимірюють різні аспекти переживання самотності: СВС діагностує ситуативний рівень самотності, суб’єктивне переживання самотності та відчуття ізоляції, відсутності емоційної близькості з оточенням, наголошує на індивідуальному сприйнятті соціальної підтримки та наявності емоційного зв’язку з іншими; ШСН оцінює загальне відчуття ізоляції та незадоволеності власними соціальними зв’язками; ШСК включає оцінку різних аспектів самотності, таких як відчуття ізоляції, відсутність зрозумілості в стосунках з іншими та загальну незадоволеність соціальними зв’язками. Отримані результати свідчать, що різні чинники та прояви самотності можуть по-різному впливати на студентів.

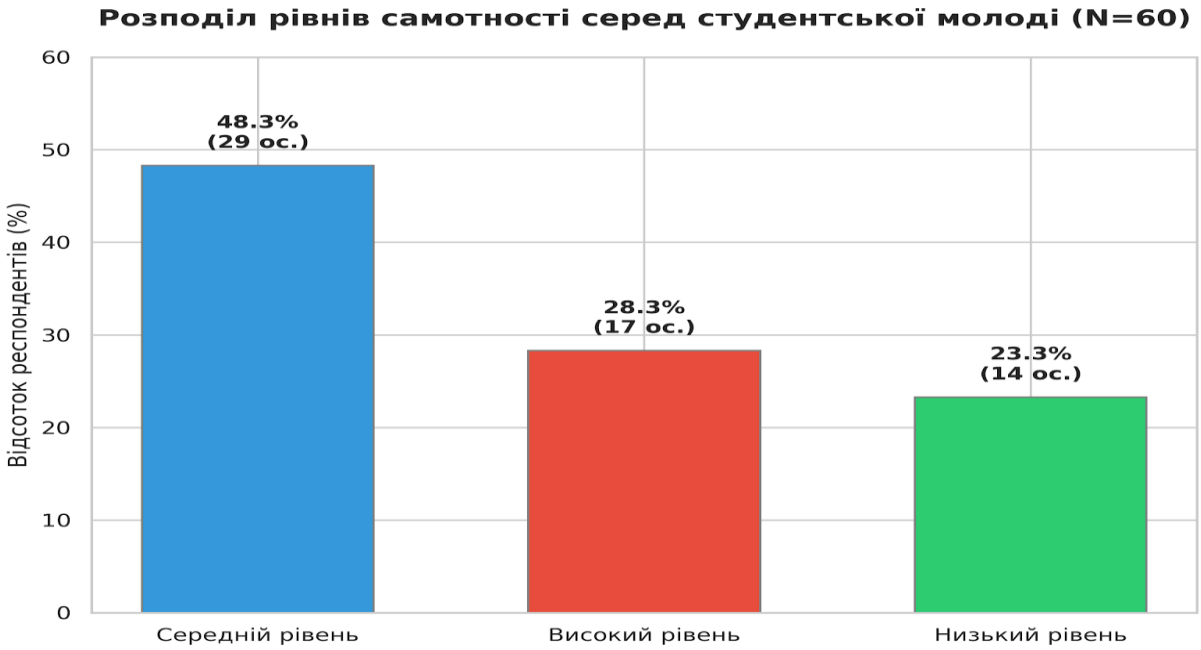


Рис.2.1 Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (R-UCLA).

Використання трьох методик дозволить отримати комплексне уявлення про різні аспекти самотності.

У дослідженні прагнула вивчити вплив психічного стану студентів на їхнє відчуття самотності. Для цього аналізували емоційні стани, що супроводжують самотність, використовуючи тест «Самооцінка психічних станів» за методикою Г. Айзенка. Аналіз результатів дослідження психічних станів за методикою Г. Айзенка у вибірці 60 студентів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти віком 18–22 років дозволив виявити чіткі особливості їхньої емоційної сфери залежно від суб'єктивного сприйняття самотності. Комплексне зіставлення емпіричних даних унаочнює кардинальні розбіжності в структурі психічних станів респондентів із різним рівнем соціальної інтегрованості.

Зокрема, показники на *Рис. 2.2* тривожності демонструють пряму залежність із хронічним відчуттям відірваності від соціуму. Серед студентів із середнім та високим рівнем самотності половина вибірки (50%) виявляє високу тривожність, тоді як середній рівень зафіксовано у 30%, а низький — лише у 20% осіб. Натомість у групі студентів із низьким рівнем самотності висока

тривожність властива лише 20% опитаних, що вказує на їхню значно більшу емоційну стабільність, внутрішню захищеність та меншу вразливість до стресових чинників.

Аналогічна тенденція простежується і під час аналізу фрустрації. Для осіб із високим та середнім рівнем самотності характерним є депресивний стан та відчуття втрати життєвої перспективи: високий рівень фрустрації тут мають 10% студентів, середній — 40%, а низький — 50%. Водночас у респондентів, які не відчувають гострої самотності, висока фрустрація діагностується значно рідше — лише у 25% випадків, що свідчить про їхню вищу адаптивність.

Найбільш полярні результати зафіксовані за шкалою агресивності. Студенти, схильні до самотності, демонструють переважно середній (50%) та низький (30%) рівні агресії, і лише 20% виявляють високі показники. На противагу їм, у групі з низьким рівнем самотності спостерігається виражене переважання високої агресивності (55%). З психологічної точки зору це свідчить про те, що у несамотніх студентів агресивність має не деструктивний чи конфліктний, а активізуючий, соціально спрямований характер. Вона виступає як прояв життєвої енергійності, ініціативності, наполегливості та готовності до взаємодії, що безпосередньо допомагає їм розширювати коло контактів і протидіяти ізоляції.

Шкала ригідності, яка відображає складність у перебудові поведінки, також підтверджує наявність бар'єрів у самотніх студентів. Переважна більшість із них виявляє середній (50%) та високий (40%) рівні ригідності, що суттєво ускладнює гнучкість у міжособистісних стосунках та заважає адаптуватися до нових умов спілкування; низький рівень властивий лише 10%. У групі студентів із низьким рівнем самотності показник високої ригідності є мінімальним і сягає тих самих 10%, що вказує на їхню поведінкову пластичність.

Таким чином, результати які вказані на Рис. 2.2 порівняльного аналізу доводять, що вищий рівень соціально активної агресивності безпосередньо

пов’язаний із більшою соціальною включеністю студентської молоді. Водночас підвищені показники тривожності, фрустрації та особистісної ригідності виступають суттєвими психологічними бар'єрами, які блокують успішну міжособистісну взаємодію та підсилюють суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції.

Порівняльний аналіз показав, що вищий рівень соціально активної агресивності пов’язаний із більшою соціальною включеністю та нижчим рівнем самотності, тоді як підвищені показники тривожності, фрустрації та ригідності можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію та підсилювати відчуття соціальної ізоляції.

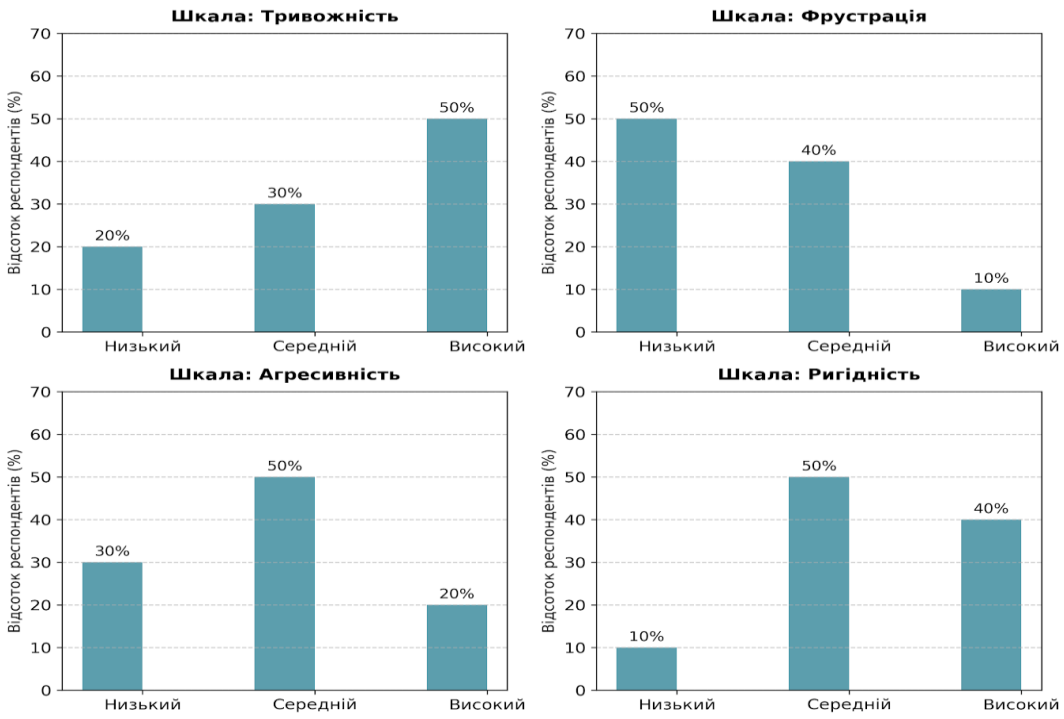


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за рівнями вираженості психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності), у %

Кореляційний аналіз, проведений за критерієм Спірмена на основі даних трьох психодіагностичних методик самотності (СВС, ШСН, ШСК) у вибірці з 60

студентів віком 18–22 років, дозволяє глибше дослідити зв’язок між різними інструментами вимірювання та оцінити ступінь їхньої узгодженості.

Отримані результати виявили позитивні кореляції між усіма трьома шкалами, що свідчить про їхню спрямованість на оцінку спільного психологічного конструкту — суб’єктивного переживання самотності. Це дає підстави стверджувати, що незалежно від специфіки кожного опитувальника, усі вони загалом виявляють схожі тенденції у сприйнятті студентами соціальної ізоляції, недостатньої емоційної близькості та незадоволення міжособистісними стосунками. Таким чином, можна зробити висновок про наявність конвергентної валідності застосованих методик.

Найвищий кореляційний зв’язок було зафіксовано між шкалами СВС та ШСН ($r = 0,71$ при $p < 0,01$). Це свідчить про значну узгодженість між цими інструментами, які найбільш близько відображають загальний рівень суб’єктивного переживання самотності, особливо переживання соціальної ізоляції та дефіцит міжособистісних контактів. Такий рівень кореляції вказує на те, що ці дві методики практично однаково оцінюють інтенсивність загального відчуття самотності серед студентства.

Кореляції між ШСК та іншими шкалами виявилися дещо слабшими, хоча й залишаються позитивними. Це може бути пов’язано з тим, що ШСК акцентує увагу на динамічних характеристиках самотності, таких як частота та інтенсивність її проявів, а не лише на загальному рівні незадоволення соціальними зв’язками. Такий підхід робить цей інструмент чутливішим до змін у переживанні самотності, що пояснює його меншу узгодженість з іншими методиками.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що всі три методики в цілому демонструють високий рівень узгодженості у вимірюванні феномену самотності, підтверджуючи його як відносно стабільний і багатовимірний психологічний конструкт. При цьому відмінності в силі

кореляцій свідчать про здатність кожної методики відображати окремі аспекти переживання самотності — від загального відчуття ізоляції до більш тонких динамічних аспектів емоційного стану.

Очікувалось, що результати дослідження мають на меті не лише ідентифікувати ключові фактори, які сприяють або знижують відчуття самотності, але й надати обґрунтовані рекомендації для підтримки психологічного благополуччя студентів у різних сферах їх життєдіяльності. Результати дослідження можуть бути також використані для розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки, що спрямовані на зменшення відчуття самотності та поліпшення загального психологічного стану студентів.

Аналіз результатів дослідження виявив, що відчуття самотності залежить від статі, курсу, психічного стану.

Дослідження показало незначний зв’язок та однозначно не підтвердило початкову гіпотезу про важливий вплив курсу на відчуття самотності людини.

Проте в ході дослідження було встановлено залежність між статтю студентів і їх психічним станом. Базуючись на отриманих результатах, можна рекомендувати розробку та впровадження програм підтримки для студентів для зниження стресу, підвищення рівня соціальної підтримки та розвитку комунікаційних навичок, наприклад, програми зниження стресу для студентів або підтримка балансу між навчанням та особистим життям. Ці заходи можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя та зниженню рівня самотності серед студентів різних спеціальностей.

Аналіз емпіричної частини показав, що високий рівень соціально позитивної агресії підвищує рівень активності і знижує рівень самотності, що в цілому позитивно впливає на психоемоційний стан студентів в умовах військового часу. Тим не менш, було також встановлено, що на стан самотності не впливає вік курс на якому навчаються студенти.

В ході дослідження було також виявлено, що за більшістю показників рівень самотності у чоловіків та жінок співставний. Проте жінки частіше за чоловіків

відчувають загальну соціальну ізоляцію та незадоволеність наявними стосунками.

2.3. Практичні рекомендації профілактики самотності в умовах військового стану

Проведене дослідження дозволило не лише виявити специфіку переживання самотності у студентів, а й сформулювати обґрунтовані рекомендації щодо профілактики цього стану в умовах підвищеного соціально-психологічного напруження. Актуальність розроблених рекомендацій зумовлена тим, що військового стан істотно підсилює вплив стресових факторів, порушує стабільність соціальних зв’язків, ускладнює процеси емоційної підтримки та підвищує ризики розвитку відчуття ізольованості у молоді.

Під час організації профілактичної та консультативної роботи, спрямованої на зниження рівня самотності у студентському середовищі, необхідно враховувати, що самотність у сучасних умовах є багатофакторним феноменом, який формується під впливом як індивідуально-психологічних особливостей, так і зовнішніх соціальних умов. Саме тому ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від дотримання базових професійних принципів, які забезпечують безпечність, індивідуалізацію та результативність втручання.

Першочерговим є принцип конфіденційності, який виступає основою формування довіри між клієнтом і фахівцем. У контексті переживання самотності це має особливе значення, оскільки студенти часто не відкривають свої емоційні переживання через страх оцінювання або соціального відторгнення. Забезпечення захищеного простору дозволяє знизити психологічний бар’єр і сприяє більш глибокому опрацюванню внутрішніх переживань.

Другим важливим принципом є індивідуалізація психологічної роботи, яка передбачає врахування вікових, особистісних, соціальних та ситуаційних

особливостей кожного студента. Оскільки результати дослідження показали неоднорідність проявів самотності, універсальні підходи є недостатньо ефективними, тоді як персоналізовані інтервенції дозволяють точніше впливати на джерела проблеми.

Не менш значущим є врахування впливу зовнішнього середовища, зокрема воєнних умов, які виступають потужним фактором хронічного стресу. Постійна невизначеність, загроза безпеці та порушення звичного способу життя посилюють емоційну вразливість студентів, що потребує інтеграції екологічного підходу в психологічне консультування.

Окрему увагу слід приділяти терапевтичній уважності до досвіду клієнта, що передбачає делікатне опрацювання травматичних подій без ретравматизації. Це є критично важливим у роботі зі студентами, які в умовах війни могли пережити втрати, вимушене переміщення або тривалий стрес.

Зазначені принципи формують теоретико-методологічну основу психосоціальної роботи, яка має бути комплексною та багаторівневою. Ефективна профілактика самотності передбачає поєднання корекційних, реабілітаційних і просвітницьких заходів, спрямованих не лише на зниження симптоматики, але й на розвиток соціальної компетентності, емоційної стійкості та навичок побудови підтримувальних стосунків.

На основі теоретичного аналізу та емпіричних результатів дослідження було визначено ключові напрями психосоціального консультування студентів, схильних до переживання самотності. Перш за все, це робота, спрямована на зміцнення психічного здоров’я та підвищення рівня резильєнтності як здатності ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій. В умовах військового часу саме резильєнтність виступає ключовим ресурсом зниження ризику розвитку хронічного відчуття ізоляції.

Важливим напрямом є опрацювання травматичного досвіду, оскільки непрожиті або витіснені травматичні події часто посилюють емоційну

відстороненість і порушують здатність до формування довірливих соціальних зв’язків. Поряд із цим значну роль відіграє психологічна робота з переживанням втрат, які в умовах війни можуть мати як реальний, так і символічний характер (втрата стабільності, звичного середовища, соціальних контактів).

Окремим напрямом є розвиток навичок емоційної саморегуляції та екологічного вираження емоцій, що дозволяє знижувати рівень внутрішньої напруги та запобігати накопиченню негативних переживань, які часто трансформуються у відчуття самотності.

Не менш важливою є робота з відновленням та розширенням соціальних зв’язків. З огляду на те, що самотність безпосередньо пов’язана з якістю міжособистісної взаємодії, створення умов для формування нових соціальних контактів та відновлення втрачених є одним із ключових профілактичних чинників.

У межах психотерапевтичної роботи доцільним є використання інтегративного підходу. Арт-терапевтичні методи ефективні для зниження внутрішньої напруги та невербального вираження емоцій, що особливо важливо для осіб із труднощами вербалізації переживань. Тілесноорієнтована терапія сприяє відновленню психофізіологічної рівноваги та зниженню рівня хронічного стресу. Метод драматизації (психодрама) дозволяє безпечно моделювати соціальні ситуації та опрацьовувати внутрішні конфлікти, тоді як когнітивно-поведінкова терапія є ефективною у зміні деструктивних переконань, які підтримують відчуття ізоляції та соціальної відчуженості.

У випадках підвищеного ризику, зокрема за наявності суїцидальних тенденцій або глибоких кризових станів, обґрунтованим є застосування структурованих протоколів CETA (Common Elements Treatment Approach). Їх ефективність полягає у гнучкому поєднанні доказових терапевтичних компонентів, що дозволяє індивідуалізувати допомогу та забезпечити швидке стабілізування емоційного стану клієнта навіть у складних клінічних випадках.

Таким чином, комплексний підхід до профілактики та корекції переживання самотності у студентської молоді в умовах військового часу має базуватися на поєднанні індивідуальної психологічної роботи, розвитку соціальних навичок та застосуванні сучасних психотерапевтичних методів, що в сукупності забезпечує підвищення психологічної стійкості та покращення якості соціального функціонування.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено практичне дослідження особливостей переживання самотності студентською молоддю в умовах воєнного стану. Дослідження організували у чотири послідовні етапи протягом осінньо-зимового семестру 2025–2026 навчального року на базі Державного податкового університету. Загальна вибірка склала 60 студентів віком від 18 до 22 років, серед яких були 36 жінок та 24 чоловіків. Сформований діагностичний комплекс, що включав методики СВС, ШСН, R-UCLA та тест Г. Айзенка, дозволив надійно оцінити як рівні самотності молоді, так і їхній загальний психоемоційний стан.

1. Емпіричний аналіз виявив, що військового стан та дистанційне навчання можуть впливати на студентів, проте показники самотності відрізняються залежно від специфіки кожної методики. За методикою СВС більшість студентів продемонстрували низький (53,3%) та середній (38,4%) рівень самотності, і лише 8,3% опитуваних мають високі показники. Шкала ШСН показала схожі результати: низький рівень виявлено у 63,3% респондентів, середній — у 30%, а високий — у 6,7%. Найбільш чутливою до кризових умов виявилася шкала Каліфорнійського університету (R-UCLA), яка зафіксувала середній рівень самотності у 48,3% студентів, а високий — у 28,3%. Це свідчить про те, що майже третина студентської молоді через війну, вимушене переміщення та руйнування звичних контактів переживає глибоку внутрішню відірваність від світу, екзистенційну порожнечі та гострий брак емоційної підтримки.
2. Математико-статистичний аналіз за критерієм р-Спірмена підтвердив високу узгодженість усіх трьох опитувальників, довівши, що вони вимірюють

один і той самий психологічний стан. Найтісніший позитивний зв'язок зафіксовано між шкалами СВС та ШСН ($r = 0,71$ при $p < 0,01$), що свідчить про їхню ідентичність у визначенні загального рівня самотності та дефіциту спілкування. Водночас шкала R-UCLA показала дещо слабшу кореляцію з іншими інструментами, оскільки вона є більш гнучкою та акцентує увагу на динамічних характеристиках самотності — частоті та інтенсивності її проявів у повсякденному житті студентів.

3. В ході дослідження було встановлено чітку взаємозалежність між рівнем самотності та неадаптивними психічними станами за Г. Айзенком. Студенти з високою та середньою самотністю мають серйозні труднощі з адаптацією: 50% із них виявляють високу тривожність, а 40% — високу ригідність (негнучкість поведінки), що суттєво заважає встановленню нових стосунків. Крім того, 10% цієї групи мають високу фрустрацію, яка супроводжується пригніченістю, депресивним станом та втратою життєвих перспектив. У студентів з низьким рівнем самотності картина виявилася протилежною: у них зафіксовано низькі показники тривоги, фрустрації та ригідності на тлі домінування високої агресивності (55%). Доведено, що в цьому контексті агресивність має стенічний, тобто активізуючий характер, і проявляється як лідерство, енергійність та ініціатива в спілкуванні, що допомагає молоді активно долати ізоляцію.

Аналіз зібраних даних також дозволив уточнити первинні гіпотези дослідження. Було повністю спростовано припущення про те, що на самотність впливає вік чи курс навчання студентів — ці чинники виявилися статистично незначущими. Водночас виявлено помітну залежність від статі респондентів. Попри те, що загальні цифри у чоловіків та жінок є співставними, дівчата значно частіше й гостріше за хлопців фіксують відчуття глибокої соціальної ізоляції, незадоволеності якістю наявних стосунків та емоційного оніміння, що вказує на їхню вищу психологічну вразливість до руйнування мікросоціального простору під час війни.

На основі отриманих результатів було розроблено комплексну дворівневу програму профілактики самотності у студентському середовищі. На особистісному рівні рекомендовано індивідуальну роботу з психологом через інтегративний підхід, який включає арт-терапію для невербального вираження емоцій, тілесні практики для зняття стресу, психодраму для моделювання соціальних ситуацій та когнітивно-поведінкову терапію для зміни негативних думок; у глибоких кризових випадках обґрунтовано застосування міжнародних протоколів CETA. На рівні стосунків та підтримки громади програма передбачає створення груп взаємодопомоги, проведення тренінгів для підтримки балансу між навчанням і життям, а також цілеспрямовану соціальну інтеграцію студентів-переселенців (ВПО) в університетський колектив, що в сукупності забезпечує покращення їхнього психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та емпіричного аналізу дозволяють дійти кількох важливих висновків.

Проблема самотності в психології охоплюється різноманітними науковими підходами, що демонструють багатогранність і складну природу цього феномену. Теоретичний аналіз засвідчив, що поняття «самотність» відображає як внутрішній психологічний стан особистості та її емоційні переживання, так і особливості міжособистісних взаємодій з оточуючими. Це явище може набувати різних форм: травматичного досвіду, що руйнує цілісність особистості, або продуктивного усамітнення, яке сприяє формуванню самодостатньої особистості.

У ході проведеного дослідження було виявлено, що самотність часто має циклічний характер і підтримує психологічну ізоляцію особистості. На тлі військового часу основними причинами самотності виступають: напружений психоемоційний фон українського суспільства через постійне відчуття небезпеки і дистрес, погіршення загального психологічного стану; пережитий травматичний досвід, як-от загроза життю та здоров'ю, насилля (фізичне, психологічне, сексуальне), ізоляція під час окупації чи перебування в полоні; специфічні індивідуальні риси особистості; розрив соціальних зв’язків чи втрати родичів внаслідок воєнних дій; переживання горя через втрату близьких; руйнування домівок, бізнесів та майна; зниження емоційної близькості в родинах через надмірний стрес і агресивність; почуття сорому щодо прояву позитивних емоцій та страх невизнання суспільством; відсутність підтримки з боку батьків; складнощі адаптації до нових умов; булінг серед підлітків у незнайомому соціальному середовищі.

Результати опитувань підтвердили зв’язок таких факторів, як тривожність, фрустрація, ригідність і агресія, зі станом самотності. Крім цього, дослідження показало специфічні психологічні особливості подолання почуття самотності у воєнних умовах. Зокрема, енергійність та внутрішня сила сприяє активності та знижує рівень самотності, що позитивно впливає на емоційний стан студентів. Яскравим прикладом такої форми агресії є волонтерська діяльність.

На основі отриманих даних рекомендується розробити й запровадити програми підтримки для студентів, спрямовані на зниження рівня стресу,

посилення соціальної підтримки та розвиток навичок комунікації. Такі програми сприятимуть покращенню психологічного благополуччя і зменшенню почуття самотності серед студентів різних спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Казарова Г. М., Сапєльнікова Т. С. Соціально-психологічні особливості переживання самотності у студентському віці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. С.85–92. URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/15

2. Сидоренко О. Б. Психологічні кореляти самотності: дослідження суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. С 104–110. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/18

3. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Донецького християнського університету. Серія: Психологія та педагогіка.2013.С.206–214.URL:https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/683/569

4. Дем'яненко Ю. О., Бойправ О. О. Самотність як соціально-психологічний феномен. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу МВС України : матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 берез. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020.С.199–202.URL:https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/60.pdf

5. Козюберда, О. С. Психологічні ресурси переживання самотності в умовах військового часу / Козюберда Ольга Сергіївна // Психологічні читання: матеріали XI наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Харків, 6 лют. 2026 р.) / МВС України; Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. акад. прав. наук України. – Харків,2026.С.124-127.URL:https://dspace.univd.edu.ua/items/2f84927c-e664-4862-9c0a-a1222689a4b5

6. ЛЕОНОВА, І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками–внутрішньо переміщеними особами. Вчені записки, 2021,URL: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09

7. Features of social frustration during military operations / V. Barko et al. Gavin Publishers: Journal of Psychiatry and Psychology Research. 2023.P. 1–8. URL:

https://www.gavinpublishers.com/article/view/features-of-social-frustration-during-military-operations

8. Яремко Н., Милик М. Психологічні особливості переживання самотності в умовах війни. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах військового стану : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів 2024 р.). С.466-468. URL:https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/14960/1/%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%D0%AF%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%BE.pdf

9. Not alone in the crowd. How war and migration affect mental health. EurekAlert.ScienceNewsRelease.2023.URL:https://www.eurekalert.org/news-releases/1114199

10. Jaworski, A., et al. Comparison of psychological distress, loneliness, and social network structure between Ukrainian war refugees and Polish citizens: a cross-sectional study in Wroclaw. *Frontiers in Public Health*, 2025.URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621003

11. Shevchenko A. Psychological Well-Being of Ukrainians under Martial Law: Social Implications and Educational Perspectives on Coping Strategies. European Journal of Social Sciences Education and Research. 2026. Vol. 13, URL: https://doi.org/10.26417/sk3mbc04

12. Ресурсоорієнтована модель стресоподолання BASIC Ph. Ресурсна психологія та.психотерапія.URL:https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/

13. Гозак, С., et al. Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war. PMGP, 2023.. URL: https://doi.org/10.26766/PMGP.V8I4.463

14. Прокоф’єва, Л. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського.освітнього.простору.С.146-156.URL:https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.13

15. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2025. 185 с.

16. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment. 1996.P. 20–40. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

17. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer.Publishing.Company,1984.URL:https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C

18. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2002. P. 173-185. URL: https://psycnet.apa.org/record/2002-18394-004

19. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

20. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ,2017.–С.124-133.URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf

21. Brennan T. Loneliness at Adolescence. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A. Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. P. 269–290

22. Johnson S. WHO declares loneliness a ‘global public health concern’. *the.Guardian*.URL: https://www.theguardian.com/global-development/2023/nov/16/who-declares-loneliness-a-global-public-health-concern

23. Савелюк , Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи, 322–340. URL: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav

24. Панок, В. Г., Предко, В. В., & Якимчук, Г. В. Особливості психоемоційного стану українців залежно від рівня ментального здоров'я в умовах пандемії COVID-19 і війни. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія:Психологія,2025, С.91-102.URL:https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/14

25. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. Consulting Psychology Journal: Practice and Research.1999.P. 83–94. URL: https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83

26. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України.2023.С. 124–129.URL:https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/278291/274329

27. Панок, В. Психологічна служба системи освіти в умовах війни. Collection of scientific papers «ΛΌГОΣ», (August 12, 2022; Zurich, Switzerland), 169-170. URL: https://doi.org/10.36074/logos-12.08.2022.52

28. Голотенко, А., Данилюк, І., Збітнєва, О., Зотова, Л., Коструба, Н., Симочко, Т., & Ющенко, Ю. Університет як простір психосоціальної підтримки та.турботи.про.психічне.здоров'я.URL:http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/6514/1/2025-gaid-universitet-iak-prostir-psixosocialnoi-pidtrimki-ta-turboti-pro-psixicne-zdorovia.pdf

29. Техніки самодопомоги при стресі. Поради ВООЗ. URL: https://moz.gov.ua/uk/tehniki-samodopomogi-pri-stresi-poradi-vooz

30. Пророк, Н., Запорожець, О., Гридковець, Л., Царенко, Л., Ковальчук, О., Невмержицький, В., & Палієнко, Т. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник, 1, 100-102. URL: https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/45036/Osnovy-reabilitatsiynoi-psykholohii.-T.-1.pdf

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Інструкція: Цей інструмент діагностики пропонує оцінити частоту прояву певних відчуттів та думок, пов’язаних із самотністю у вашому житті. Вам буде запропоновано серію тверджень, кожне з яких ви оцінюєте, вибираючи одну з чотирьох можливих відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Ваш вибір слід позначити знаком «+» у відповідній категорії. Методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності індивідуально включає наступні твердження:

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті.
2. Мені ні з ким поспілкуватися.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене.
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть.
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися.
8. Я зараз не маю близької людини.
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують.
12. Я почуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі.
14. Мені дуже не вистачає компанії.
15. Ніхто не знає яким я є насправді.
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей.
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий.
18. Мені важко знаходити друзів.
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму.
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною.

ДОДАТОК Б

Шкала самотності Нью-Йоркського університету.

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей. Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 24 бали. Високий ступінь самотності показує сума від 16 до 24 балів, від 8 до 16 балів - середній рівень самотності, від 0 до 8 балів - низький рівень самотності.

Методика включає наступні твердження:

- Коли ви відчуваєте себе самотнім, ви зазвичай відчуваєте… Відповіді: Я ніколи не почуваюся самотньою (ім) - 0; Трохи самотньою (ім)/Дещо самотньою (ім) – 1; Досить самотньо/ Дуже самотньо – 2; Надзвичайно самотньо – 3.
- Я самотня людина... Відповіді: Повністю не згоден/а – 0; Не згоден/а – 1; Згоден/а – 2; Повністю згоден/а – 3.
- Як часто ви відчуваєте себе самотнім? Відповіді: Ніколи, або майже ніколи – 0; Зрідка – 1; Досить часто – 2; Весь час, або майже весь час – 3.
- Я завжди буду самотньою людиною… Відповіді: Повністю не згоден/а – 0; Не згоден/а – 1; Згоден/а – 2; Повністю згоден/а – 3.
- Коли я зовсім одна, я відчуваю себе самотньою… Відповіді: Майже ніколи – 0; Час від часу – 1; Приблизно в половині випадків – 2; Більшу частину часу – 3.
- Інші люди вважають мене самотньою людиною… Відповіді: Повністю не згоден/а – 0; Не згоден/а – 1; Згоден/а – 2; Повністю згоден/а – 3.
- Я завжди була/в самотньою людиною… Відповіді: Повністю не згоден/а – 0; Не згоден/а – 1; Згоден/а – 2; Повністю згоден/а – 3.
- У порівнянні з людьми вашого віку, наскільки ви себе вважаєте самотніми? Відповіді: Набагато менш самотній/я – 0; Дещо менш самотній/я – 1; Приблизно середній/я – 2; Дещо самотніший/а – 3.

ДОДАТОК В

Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос- Анджелесі (R-UCLA)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+». Обробка результатів дослідження та інтерпретація Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності. Твердження ніколи, інколи, рідко, часто. Методика включає наступні твердження:

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми. 3 2 1 0.
2. Мені не вистачає товариства. 0 1 2 3 3.
3. Немає до кого звернутися. 0 1 2 3.
4. Я не відчуваю себе самотнім. 3 2 1 0.
5. Я відчуваю себе частиною групи друзів. 3 2 1 0.
6. У мене багато спільного з оточуючими людьми. 3 2 1 0.
7. Я більше ні з ким не близький. 0 1 2 3.
8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі. 0 1 2 3.
9. Я комунікабельна людина. 3 2 1 0.
10. Є люди, з якими я відчуваю близькість. 3 2 1 0.
11. Я відчуваю себе покинутим. 0 1 2 3.
12. Мої соціальні стосунки поверхневі. 0 1 2 3.
13. Мене ніхто насправді не знає добре. 0 1 2 3.
14. Я відчуваю себе ізольованим від інших. 0 1 2 3.
15. Я можу знайти товариство, коли цього хочу. 3 2 1 0.
16. Є люди, які дійсно мене розуміють. 3 2 1 0.
17. Я нещасний, будучи таким замкнутим. 0 1 2 3.
18. Люди навколо мене, але не зі мною. 0 1 2 3.
19. Є люди, з якими я можу поговорити. 3 2 1 0.
20. Є люди, до яких я можу звернутися. 3 2 1 0.

ДОДАТОК Г

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. **Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.

4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3.Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;
8 – 14 балів – середній рівень;
15 – 20 балів – високий рівень.