

УДК 159.942:159.923.2-057.875:316.6:355.01

Олена ПЕТЯК

доктор філософії з психології, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>
e-mail: petiakO@khmnu.edu.ua

Крістіна КОНДРАТЮК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0003-9903-5528>
e-mail: kristinakondratiuk06@gmail.com

САМОТНІСТЬ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

У статті здійснено теоретичний аналіз самотності як фактору ризику зниження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах кризи, зокрема воєнного стану. Розкрито сутність понять «психологічне благополуччя» та «самотність», охарактеризовано основні наукові підходи до їх вивчення. Визначено, що студентський вік є вразливим періодом щодо переживання самотності у зв'язку зі змінами соціального середовища та процесом становлення особистості. Обґрунтовано, що кризові умови посилюють прояви самотності, що негативно впливає на емоційний стан, рівень адаптації та соціальну активність студентів. Окреслено чинники формування самотності та можливі шляхи її подолання через розвиток внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки.

Ключові слова: самотність; психологічне благополуччя; студентська молодь; криза; воєнний стан; самооцінка; соціальна ізоляція.

Olena PETIAK, Kristina KONDRATIUK

Khmelnyskyi National University

LONELINESS AS A RISK FACTOR FOR DECREASED PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENT YOUTH IN CRISIS CONDITIONS

The article is devoted to the theoretical analysis of loneliness as a significant risk factor contributing to the decrease in psychological well-being among student youth under crisis conditions, particularly during martial law and social instability in Ukraine. The relevance of the study is determined by the growing psychological challenges faced by students in the context of prolonged stress, uncertainty, emotional exhaustion, and disruption of social interaction. Student youth is considered a vulnerable social group because this developmental period is characterized by identity formation, emotional sensitivity, adaptation to new social environments, and the establishment of interpersonal relationships. Crisis conditions intensify these processes and increase the risk of loneliness, psychological maladjustment, emotional distress, and feelings of alienation.

The article examines the concepts of “psychological well-being” and “loneliness” and outlines the main theoretical approaches to their interpretation in contemporary

psychological research. Psychological well-being is understood as a multidimensional phenomenon that includes emotional stability, self-esteem, life satisfaction, and effective coping with stressful situations. Loneliness is defined as a subjective emotional state caused by a discrepancy between desired and actual social relationships, and may occur both in conditions of objective isolation and in the presence of insufficient emotional support in communication.

Martial law, social isolation, distance learning, informational pressure, and reduced opportunities for interpersonal interaction contribute to increased anxiety, insecurity, emotional tension, and feelings of alienation.

The article also analyzes internal and external factors influencing the development of loneliness among student youth. Internal factors include self-esteem, emotional self-regulation, and communicative competence, whereas external factors involve social support, interpersonal relationships, and the educational environment. The results emphasize the importance of psychological assistance aimed at preserving the mental health and psychological well-being of student youth in crisis conditions.

Keywords: loneliness; psychological well-being; student youth; crisis; martial law; self-esteem; social isolation.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-6>

Стаття надійшла до редакції / Received 09.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 14.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Олена ПЕТЯК, Крістіна КОНДРАТЮК

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Проблема психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності, оскільки повномасштабна війна в Україні зумовила безпрецедентні виклики для психічного здоров'я цієї соціальної групи. Зазначені умови характеризуються тривалим стресовим навантаженням, емоційним виснаженням, невизначеністю життєвих перспектив та необхідністю адаптації до трансформованих умов навчання і повсякденного функціонування.

Студентська молодь, яка належить до вразливих груп у періоди соціальних потрясінь, зазнає інтенсивних емоційних переживань, що негативно позначаються на рівні психологічного благополуччя, академічній успішності та соціальній взаємодії. Додатковими чинниками ризику виступають соціальна ізоляція, дистанційне навчання, обмеження безпосереднього спілкування та зниження доступу до соціальної підтримки, що посилює переживання самотності.

Дослідження впливу кризових умов на психічне здоров'я та розробка стратегій його збереження і відновлення становлять важливий напрям подолання наслідків кризових явищ [6, с. 449]. У цьому

контексті особливого значення набуває виявлення психологічних чинників, що опосередковують вплив кризи на особистість, серед яких самотність посідає провідне місце.

Кризові ситуації, зумовлені раптовими змінами, загрозами чи конфліктами, характеризуються високим рівнем невизначеності та складності й потребують ефективною адаптації та мобілізації ресурсів [6, с. 453]. За таких умов самотність постає одним із найбільш поширених психоемоційних станів, що детермінує зниження психологічного благополуччя студентської молоді. Водночас недостатньо досліджено її роль як чинника психологічного благополуччя в умовах воєнного стану, що зумовлює актуальність подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблематика самотності є предметом інтенсивного вивчення як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології, що зумовлює різноманітність теоретичних підходів до її розуміння. Зокрема, у межах психодинамічного, інтеракціоністського, когнітивного та соціологічного напрямів самотність розглядається як складне багатовимірне явище, детерміноване як внутрішньоособистісними, так і соціальними чинниками.

Суттєвий внесок у розроблення теоретичних засад дослідження самотності здійснили представники психодинамічного підходу Д. Зілбург, Ф. Фромм-Рейхман, Г. Салліван, які пов'язують її виникнення з глибинними особистісними процесами та порушеннями формування ранніх міжособистісних зв'язків. У межах інтеракціоністського підходу Р. Вейс визначає самотність як результат недостатності або незадоволеності соціальними контактами. Когнітивний підхід, представлений працями Л. Пепло, М. Міцелі та Б. Морощ, інтерпретує самотність як суб'єктивне психічне переживання, що виникає внаслідок дисонансу між індивідуально очікуваними та фактично наявними характеристиками соціальних взаємодій. [3, с. 86].

У сучасних дослідженнях проблема самотності розглядається як складний психосоціальний феномен, що поєднує внутрішні переживання особистості з особливостями її соціального функціонування. Зокрема, О. Кулешова та Л. Міхеєва визначають самотність як стан, що проявляється відчуттям відокремленості, зниженням соціальної активності, емоційною пригніченістю та порушенням міжособистісних зв'язків, серед причин якого

виокремлюються відчуження від соціального середовища та егоцентричні тенденції [5, с. 33].

Попри значну кількість теоретичних підходів, проблема самотності як чинника зниження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнної кризи залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює необхідність подальших комплексних та емпіричних наукових розвідок у цьому напрямі.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному аналізі самотності як фактору ризику зниження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах кризи.

Для досягнення поставленої мети передбачено аналіз основних теоретичних підходів до вивчення феномену самотності, визначення особливостей її переживання у студентському віці, а також з'ясування впливу самотності на психологічне благополуччя особистості в умовах кризи.

Виклад основного матеріалу

Студентський вік характеризується інтенсивними соціально-психологічними трансформаціями, пов'язаними з переходом до автономного способу життя, розширенням соціального середовища та активізацією процесів ідентифікації. Зменшення впливу сімейної системи як основного джерела емоційної підтримки зумовлює необхідність формування нових міжособистісних зв'язків, які на початкових етапах можуть бути недостатньо стабільними, що підвищує ризик переживання самотності [4, с. 53].

У межах вікової психології цей період розглядається як нормативна криза ідентичності, що передбачає перебудову Я-концепції, формування автономності та інтеграцію нових соціальних ролей. Даний етап супроводжується емоційною лабільністю, підвищеною чутливістю до соціального відчуження та зниженням адаптаційних ресурсів. Додатковим чинником виступає цифровізація комунікативного простору, що частково трансформує характер міжособистісної взаємодії та знижує її емоційну насиченість.

Одним із ключових психологічних чинників формування самотності є самооцінка, яка визначає рівень соціальної активності та характер міжособистісної взаємодії. Її зниження асоціюється з соціальною тривожністю, унікальною поведінкою та підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення. У результаті формується замкнений психологічний цикл: переживання самотності посилює

негативну самооцінку, тоді як її зниження сприяє подальшій соціальній ізоляції [2, с. 685].

У межах когнітивно-поведінкового підходу це пояснюється функціонуванням автоматичних негативних когніцій, які закріплюють уявлення про соціальну неуспішність і підтримують унікальну поведінкову стратегію. Зниження самооцінки також обмежує соціальну ініціативу, що призводить до зменшення кількості міжособистісних контактів і посилення ізоляції.

Соціальна ізоляція у студентському середовищі проявляється у зниженні рівня соціальної включеності, емоційному відчуженні та порушенні комунікативної взаємодії. Вона супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням навчальної мотивації та погіршенням загального психоемоційного стану [8, с. 312]. У науковій літературі соціальна ізоляція розглядається як фактор ризику розвитку афективних розладів, оскільки порушує базову потребу особистості у соціальній приналежності.

Самотність є багатовимірним психологічним феноменом, що виникає внаслідок невідповідності між потребою у соціальних зв'язках та їх фактичною якістю або доступністю. Вона може проявлятися як за умов об'єктивної ізоляції, так і за наявності соціальних контактів, які не забезпечують емоційної близькості. У теоретичних підходах виокремлюють емоційну та соціальну самотність, що різняться механізмами формування та особливостями переживання.

Особливої значущості проблема самотності набуває у студентському віці, оскільки цей період пов'язаний із формуванням ідентичності, зміною соціального контексту та необхідністю інтеграції у нові групи. У кризових умовах ці процеси ускладнюються, що призводить до зниження адаптаційних ресурсів та погіршення психологічного благополуччя. Дистанційні форми навчання та обмеження безпосередньої взаємодії додатково зменшують рівень соціально-емоційної підтримки.

Воєнний стан та пов'язані з ним соціальні обмеження сприяють формуванню феномену соціальної фрагментації, що характеризується порушенням стійких соціальних зв'язків. Це знижує відчуття безпеки, підвищує емоційну напругу та посилює психологічну вразливість. У таких умовах самотність набуває системного характеру та впливає на когнітивну, емоційну і поведінкову сфери функціонування особистості [1, с. 5].

Доведено, що самотність є значущим чинником ризику зниження психологічного благополуччя студентської молоді,

виконуючи функцію медіатора між впливом стресових факторів та розвитком емоційних порушень. Вона проявляється через емоційну пригніченість, тривожність, зниження самооцінки, відчуття відчуженості та труднощі у соціальній взаємодії. Самотність також може виступати як самопідтримуваний психологічний стан, що закріплює дезадаптивні когнітивні та поведінкові патерни [9, с. 122].

Встановлено, що на формування та подолання самотності впливають індивідуально-психологічні характеристики, зокрема рівень самооцінки, емоційна саморегуляція, комунікативна компетентність та наявність соціальної підтримки. Низька самооцінка та страх соціального відторгнення сприяють стабілізації стану самотності та формуванню замкненого психологічного циклу. Важливим чинником є рівень психологічної резильєнтності, що визначає здатність особистості до адаптації, подолання стресу та відновлення психоемоційної рівноваги в умовах кризових впливів.

Подолання самотності є можливим за умови розвитку внутрішніх ресурсів особистості та активізації соціальної взаємодії. Ефективними є стратегії формування комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та залучення до соціально значущої діяльності. Соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо стресових впливів і сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя [7, с. 152].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що самотність є багатовимірним психосоціальним феноменом, який у структурі студентського віку набуває особливої значущості як чинник ризику зниження психологічного благополуччя. Вона формується як наслідок дисбалансу між потребою особистості у соціальній включеності та реальними можливостями її задоволення, що особливо загострюється в умовах кризових соціальних змін.

Доведено, що воєнний стан та пов'язані з ним соціальні трансформації (дистанційне навчання, обмеження міжособистісної взаємодії, соціальна нестабільність) істотно підвищують рівень переживання самотності серед студентської молоді, сприяючи емоційному виснаженню, зниженню самооцінки та порушенню адаптаційних можливостей. Встановлено, що самотність виступає не лише емоційним станом, а й системним психологічним чинником, який опосередковує вплив стресових факторів на психічне благополуччя

особистості, зокрема через формування унікальної поведінки, соціальної ізоляції та зниження мотиваційної активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному вивченні взаємозв'язку самотності та психологічного благополуччя студентів у кризових умовах, а також у розробці та впровадженні психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток соціальної підтримки, емоційної саморегуляції та резильєнтності.

Література

1. Агарков О. Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст. Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет, 2024. 252 с.
2. Берковський І., Живоглядюв Ю. Дослідження впливу самоощінок на переживання самотності студента. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 4 (72). С. 685-687.
3. Казарова Г. М., Сапельнікова Т. С. Соціально-психологічні особливості переживання самотності у студентському віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 3. С. 85-89.
4. Корчук В., Колєватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 37. С. 50-56.
5. Кулєшова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тез за матеріалами круглого столу (Київ, 24 квіт. 2020 р.). Київ : ІАА, 2020. С. 33-38.
6. Миколєнко Н. В., Благодир В. О., Курило А. Є. Феномен кризи чверті життя та засоби її подолання. *Наукові перспективи*. 2022. № 12(30). С. 444-460. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12\(30\)-444-460](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12(30)-444-460)
7. Пономарєнко Т. І., Хомчук О. П., Дорошенко І. В. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану: гендерний аспект. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 151-156.
8. Фльорко Л. Самотність як характеристика людського буття. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2003. Вип. 5. С. 308-316.
9. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. № 51. С. 121-125.

References

1. Aharkov O. Osobystist u kryzovykh umovakh suchasnosti: psykholohichniy kontekst. Dnipro: Dniprovskiy humanitarniy universytet, 2024. S. 252.
2. Berkovskiy I., Zhyvohliadov Yu. Doslidzhennia vplyvu samoosinky na perezhyvannia samotnosti studenta. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*. 2023. № 4 (72). S. 685–687.
3. Kazarova H. M., Sapielnikova T. S. Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia samotnosti u studentskomu vitsi. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*. 2024. T. 35 (74), № 3. S. 85–89.
4. Korchuk V., Kolievatova D. Prychyny proiavu samotnosti sered studentskoi molodi. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky*. 2021. Vyp. 37. S. 50–56.
5. Kuleshova O. V., Mikheieva L. V. Samotnist yak psykhhichniy fenomen: osoblyvosti proiavu ta prychny vynyknennia. *Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti* : zb. tez za materialamy kruhloho stolu (Kyiv, 24 kvit. 2020 r.). Kyiv : IAA, 2020. S. 33–38.
6. Mykolenko N. V., Blahodyr V. O., Kurylo A. Ye. Fenomen kryzy chverti zhyttia ta zasoby yii podolannia. *Naukovi perspektyvy*. 2022. № 12(30). S. 444–460. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12\(30\)-444-460](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12(30)-444-460)
7. Ponomarenko T. I., Khomchuk O. P., Doroshenko I. V. Psykholohichne blahopoluchhia studentskoi molodi v umovakh voiennoho stanu: henderniy aspekt. *Mentalne zdorovia*. 2025. № 4. S. 151–156.
8. Florco L. Samotnist yak kharakterystyka liudskoho buttia. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya filosofsko-politolohichni studii*. 2003. Vyp. 5. S. 308–316.
9. Khomenko Ye. H. Psykholohichne blahopoluchhia studentskoi molodi u viiskovyi chas. *Habitus*. 2023. No 51. S. 121–125.