

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА
НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24985

номер ІНП

Виконала: здобувачка II курсу, групи ППм-24-1



Ірина КРАВЧЕНКО

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент



Ольга ІГУМНОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТО
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки
Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Ірини КРАВЧЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів»

Керівник кваліфікаційної роботи: Ольга ІГУМНОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник «Шкала самотності» версія 3 Д. Рассел, Л.А. Пеплау, К.Е. Кутрона (UCLA); методика «Шкала депресії, тривоги та стресу» П. Ловібонд, С.Х.Ловібонд (DASS-21); Монреальський когнітивний тест 3. Насреддін (MoCA); методика «Шкала навчальної мотивації» Р.Ж. Валлерон, Е.Л. Десі, Р.М. Раян (AMS).

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи дослідження впливу самотності на навчальну успішність студентів; психологічна характеристика феномену самотності: сутність, причини, види; вікові та соціально-психологічні особливості студентського періоду розвитку особистості; взаємозв'язок самотності з емоційними станами, когнітивною активністю та навчальною мотивацією студентів; розділ 2 Емпіричне дослідження впливу самотності на навчальну успішність студентів; організація та методи емпіричного дослідження; аналіз результатів дослідження впливу самотності на навчальну успішність студентів; опис тренінгової програми та практичних рекомендацій зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації студентів, висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 3 рисунка, 10 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>16</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач



Ірина КРАВЧЕНКО

Ім'я, прізвище

Керівник роботи



Ольга ІГУМНОВА

Ім'я, прізвище

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів»

Здобувач Ірина КРАВЧЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Ольга ІГУМНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 87 сторінки, 3 рисунка, 10 таблиць, перелік джерел посилання складає 63 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: самотність, навчальна успішність, студентська молодь, академічна мотивація, емоційний стан, соціальна підтримка, міжособистісні взаємини, когнітивні фактори.

Об'єкт дослідження: самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів.

За результатами дослідження описано поняття, причини та види самотності в студентів, виявлені психологічні особливості студентів з різними рівнями самотності та розроблено програму тренінгу зі зниженням самотності та підвищенням навчальної мотивації.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки студентів та викладачами закладів вищої освіти з метою зниження самотності та підвищенням навчальної мотивації.

Дипломник

Підпис



Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Ірина КРАВЧЕНКО

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ	9
1.1 Психологічна характеристика феномену самотності: сутність, причини, види.....	9
1.2 Вікові та соціально-психологічні особливості студентського періоду розвитку особистості	16
1.3 Взаємозв'язок самотності з емоційними станами, когнітивною активністю та навчальною мотивацією студентів.....	22
Висновки до розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ	32
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	32
2.2 Аналіз результатів дослідження впливу самотності на навчальну успішність студентів.....	38
2.3 Опис тренінгової програми та практичних рекомендацій зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації студентів.....	45
Висновки до розділу	62
ВИСНОВКИ.....	65
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	69
ДОДАТКИ.....	75
Додаток А Шкала самотності (UCLA) Д. Рассел, Л. Пеплау, К. Кутрон.....	75
Додаток Б Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) П. Ловібонд.....	77
Додаток В Шкала навчальної мотивації Р. Валлерон, Е. Десі, Р. Раян Ошибка! Закладка не определена	79
Додаток Г Тренінгова програма зі зниженням самотності та підвищення навчальної мотивації	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-психологічних умовах проблема самотності набуває особливої значущості. Стрімкий розвиток цифрового середовища, зростання соціальної мобільності, наслідки пандемії COVID-19, війна та вимушена міграція посилюють відчуття ізоляції серед студентської молоді. За даними ВООЗ, близько 25% осіб віком 18–25 років регулярно переживають стан самотності. В Україні, згідно з дослідженнями Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, понад 40% студентів мають труднощі у встановленні міжособистісних контактів, що негативно позначається на емоційному стані, навчальній мотивації та результативності навчання.

Самотність є складним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Вона проявляється не лише у відсутності контактів, а й у внутрішньому переживанні ізоляції, дефіциту підтримки та смислу, що призводить до зниження пізнавальної активності, концентрації уваги, самооцінки та академічної успішності.

Таким чином, виникає суперечність між потребою студентської молоді у соціальній підтримці та психологічному благополуччі й зростанням рівня самотності, що перешкоджає повноцінному особистісному та навчальному розвитку.

Проблему самотності досліджували багато видатних психологів різних шкіл і напрямів. Серед європейських дослідників феномен самотності вивчали Й. Ялом, Е. Мікулінсер, Ф. Джанд, К. Гаймен, А. Густавссон, М. Ларсен, які підкреслювали зв'язок між самотністю, самооцінкою, тривожністю та академічною мотивацією.

В Україні цю проблему активно досліджують Т. Титаренко, Л. Карамушка, Н. Чепелева, О. Доній, О. Гуменюк, О. Савчин, які розглядають самотність як

фактор емоційного неблагополуччя, труднощів самореалізації та зниження когнітивної активності молоді.

Попри наявність значної кількості наукових розробок, питання впливу самотності саме на навчальну успішність студентів залишається недостатньо вивченим. Зокрема, не досить з'ясовано механізми її впливу на навчальну мотивацію, саморегуляцію та когнітивні процеси, а також не розроблено практичних технологій психологічної підтримки студентів, які переживають самотність. Ці обставини зумовили вибір теми та визначили логіку дослідження.

Об'єкт дослідження: самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу самотності на навчальну успішність студентів; розробка тренінгової програми та практичних рекомендацій зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації студентів.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену самотності, її причин, видів та психологічних наслідків для студентської молоді.
2. Проаналізувати вікові та соціально-психологічні особливості студентського періоду розвитку особистості.
3. Провести емпіричне дослідження впливу самотності на навчальну успішність студентів.
4. Розробити тренінгову програму та практичні рекомендації зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації студентів.

Гіпотеза дослідження – врахування психологічних особливостей студентів, які переживають самотність, сприятиме визначенню оптимальних способів психологічного впливу та підвищенню їхньої навчальної успішності.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження:** *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення та класифікація психологічних підходів до проблеми самотності та навчальної успішності);

емпіричні (шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) П.Ф. Ловібонд, С.Х. Ловібонд; Шкала самотності (UCLA) версія 3, Д. Рассел, Л.А. Пеплау, К.Е. Кутрон; Монреальський когнітивний тест (MoCA) З. Насреддін; Шкала навчальної мотивації Р.Ж. Валлерон, Е.Л. Десі, Р.М. Раян ; *методи статистичний аналіз даних* (кореляційний, порівняльний аналіз, визначення середніх показників та коефіцієнтів зв'язку).

Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження розробленої тренінгової програми та комплексу рекомендацій у навчальний процес закладів вищої освіти. Запропоновані психолого-педагогічні заходи спрямовані на зниження рівня переживання самотності, розвиток соціальної інтегрованості, підвищення навчальної мотивації та формування психологічного благополуччя студентів. Застосування програми може слугувати ефективним інструментом підтримки студентської молоді, сприяти покращенню емоційного стану, налагодженню міжособистісної взаємодії та оптимізації навчальної діяльності.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету. До дослідницької роботи у було залучено 40 студентів спеціальності «Психологія» факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів» у науковому журналі «Psychology Travelogs». Результати дослідження обговорювались на XV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 27 листопада 2025 р).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 63 найменування та 4 додатків. Загальний обсяг – 87 сторінок, із них основного тексту – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

1.1 Психологічна характеристика феномену самотності: сутність, причини, види

У сучасній психологічній науці феномен самотності набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням соціальної ізоляції, індивідуалізації особистісного життя та трансформацією міжособистісних стосунків. Самотність розглядається як складне багатовимірне психологічне утворення, що охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти буття людини. Інтерес до цього явища зумовлений не лише його поширеністю, а й впливом на психічне здоров'я, самооцінку, життєві стратегії та соціальну адаптацію індивіда. Наукові підходи до розуміння природи самотності демонструють різноманітність інтерпретацій – від екзистенційної до соціально-психологічної, що потребує комплексного аналізу її сутності, причин виникнення та видів прояву.

За визначенням Т.М.Титаренко, самотність виступає не лише як відсутність спілкування, а як внутрішній стан особистості, що впливає на розвиток вищих психічних функцій. І. М. Петренко підкреслює, що самотність може виникати на тлі невідповідності між потребами особистості та реальними соціальними умовами, що обмежує можливості реалізації індивідуальних цілей [26]. Л. А. Рерлау та Д. Рерлман розглядають самотність як суб'єктивне відчуття нестачі бажаних соціальних зв'язків, незалежно від фактичної кількості контактів [53]. У свою чергу, Н. Дмитренко виокремлює емоційну та соціальну самотність, наголошуючи на їх відмінності у джерелах і психологічних наслідках [6]. В. Сурті трактує самотність як результат втрати глибинних зв'язків із собою та світом, що зумовлює відчуття відчуження і духовної порожнечі [21].

Різноманітність підходів до трактування феномену свідчить про відсутність єдиного універсального визначення самотності, що зумовлює

необхідність систематизації існуючих наукових позицій. З цією метою доцільно розглянути основні визначення поняття у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Наукові підходи до визначення поняття «самотність»

Автор, рік	Визначення поняття «самотність»	Ключовий акцент
Т.М.Титаренко [31]	Самотність – це внутрішній психічний стан, що впливає на формування і розвиток вищих психічних функцій людини.	Внутрішній стан, розвиток особистості
І.М. Петренко [26]	Самотність виникає як наслідок невідповідності між соціальними потребами людини та умовами їх реалізації.	Соціально-психологічна детермінованість
L. A. Perlau , D. Perlman. [53]	Самотність – це суб’єктивне переживання дефіциту значущих соціальних стосунків, незалежно від фактичної кількості контактів.	Суб’єктивність і емоційний дефіцит
Н. Дмитренко [6]	Самотність поділяється на емоційну (втрату близької прив’язаності) та соціальну (нестачу контактів у спільноті).	Поділ на види самотності
В. Мурті [19]	Самотність – це наслідок відчуження людини від себе, інших і світу внаслідок втрати автентичних зв’язків.	Екзистенційне відчуження

Аналіз наведених визначень свідчить, що більшість дослідників розглядають самотність не лише як зовнішній соціальний факт, а передусім як внутрішній емоційно-когнітивний стан особистості. Визначення Т.М. Титаренко та І.М. Петренко акцентують увагу на соціально-психологічних чинниках і

взаємозв'язку самотності з умовами розвитку особистості. У підходах L. A. Replau, D. Perlman і Н. Дмитренко наголошується на емоційній складовій, суб'єктивному переживанні відчуження, що може виникати навіть за наявності міжособистісних контактів. В. Мурті розкриває феномен самотності в екзистенційному контексті – як глибинну втрату смислу зв'язку з власним «Я» і соціумом.

Отже, феномен самотності постає як складне інтегральне утворення, що охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти внутрішнього світу людини. Його сутність полягає не лише у відсутності соціальних контактів, а у відчутті психологічного відокремлення, дефіциту значущих зв'язків і потреби у глибокому взаєморозумінні. Відсутність єдиного підходу до визначення поняття самотності зумовлює необхідність подальшого теоретичного аналізу її причин і типології проявів, що буде розглянуто у наступних підпунктах.

На сучасному етапі психологічна наука розрізняє емоційну та соціальну самотність. Емоційна самотність пов'язана з відсутністю близьких міжособистісних стосунків, підтримки та емпатії, тоді як соціальна самотність виникає у випадках недостатньої кількості соціальних контактів або почуття соціальної ізоляції у групі [56]. Водночас емоційна та соціальна самотність можуть взаємодіяти, створюючи тривалу психологічну напругу та підвищуючи ризик розвитку тривожності, депресії та зниження мотивації до навчання [49].

Деякі сучасні дослідники виділяють самотність як феномен розвитку особистості, що може виконувати як негативні, так і позитивні функції. Так, ізоляція може стимулювати саморефлексію, творчість і розвиток внутрішньої автономії, якщо вона не носить хронічного характеру [46]. Проте хронічна самотність часто призводить до зниження когнітивної активності та порушення емоційної регуляції [39].

Проблема причин самотності в психологічній науці розглядається крізь призму взаємодії внутрішніх (інтраперсональних) і зовнішніх (соціальних) чинників. На думку О.О. Різун, основною причиною переживання самотності є порушення міжособистісних відносин, зокрема недостатня здатність до

емоційної близькості й довіри у спілкуванні. Дослідник вважав, що самотність виникає як наслідок фрустрації потреби у значущому іншому, що формує почуття відчуження [28].

Згідно з підходом А. Н. Maslow, джерелом самотності може бути незадоволення базових потреб у приналежності та любові. Коли індивід не отримує підтримки, прийняття та взаєморозуміння, формується стан психологічної ізоляції, що підриває самооцінку і знижує життєву мотивацію [49].

Із соціально-психологічної точки зору L. A. Replau та D. Perlman розглядають самотність як результат невідповідності між бажаними і фактичними соціальними стосунками. На їхню думку, навіть за наявності великої кількості контактів людина може відчувати самотність, якщо ці взаємини не мають емоційної глибини чи взаємності [53].

У когнітивному підході А. Т. Beck наголошує, що самотність часто зумовлена дисфункціональними переконаннями, коли людина сприймає себе «негідною любові» або очікує відкидання з боку інших. Такі установки формують замкнене коло соціальної ізоляції – страх близькості підсилює уникнення спілкування, а це, своєю чергою, поглиблює самотність [41].

Екзистенційні теоретики, зокрема І. Д. Yalom, вважають самотність універсальним аспектом людського буття. Вона неминуча, оскільки кожна людина усвідомлює власну окремішність і обмеженість у розумінні іншого. У цьому сенсі самотність не лише проблема, а й важлива умова самопізнання, формування зрілої ідентичності та свободи вибору [63].

Серед сучасних соціальних факторів науковці J. T. Sasciorro, W. Patrick, 2008; A. Rokach, відзначають урбанізацію, цифровізацію комунікацій, зниження якості міжособистісних контактів та зростання індивідуалізму. Поширення віртуальних форм спілкування призводить до парадоксального ефекту – кількість контактів збільшується, але їхня емоційна глибина зменшується [40; 55].

Таким чином, феномен самотності не може бути пояснений лише однією групою чинників. Він є результатом складної взаємодії індивідуально-

психологічних особливостей особистості, рівня її соціальної включеності, якості міжособистісних стосунків і культурно-цивілізаційних тенденцій сучасного суспільства. Розмаїття підходів до визначення причин самотності свідчить про відсутність єдиного наукового бачення цього явища, що зумовлює необхідність систематизації існуючих підходів. З огляду на це доцільно узагальнити визначення сутності самотності у таблиці 1.1, де подано погляди провідних науковців на природу та психологічні витoki цього феномену.

Таблиця 1.2 – Основні причини виникнення феномену самотності

Група причин	Зміст і приклади	Провідні дослідники
Внутрішньо-особистісні (психологічні)	Низька самооцінка, страх відкидання, тривожність, емоційна закритість, когнітивні спотворення.	А.Т.Beck.; H.S.Sullivan. [41]
Соціально-психологічні	Невідповідність між очікуваними і реальними соціальними стосунками, відсутність підтримки, втрата близьких зв'язків.	L. A. Peplau ; Perlman D; Maslow A. H. [49; 53]
Екзистенційно-культурні	Усвідомлення власної окремішності, відчуження у сучасному суспільстві, індивідуалізація життя, вплив цифрових технологій.	I.D.Yalom.; J. T.Cacioppo; A.Rokach [63; 57]

Як свідчить систематизація причин, феномен самотності формується на перетині особистісних, соціальних і культурних чинників. Внутрішньо особистісні детермінанти пов'язані з індивідуальними особливостями емоційно-вольової сфери, рівнем самооцінки та здатністю до емпатії. Соціально-психологічні причини мають відношення до якості міжособистісних зв'язків, задоволеності соціальною підтримкою та комунікативною компетентністю. Екзистенційно-культурні аспекти відображають глобальні процеси –

урбанізацію, зміну цінностей, технологічну ізоляцію, що створюють нові форми самотності, притаманні сучасній людині.

Отже, причини виникнення самотності мають комплексний характер і зумовлюються поєднанням психологічних, соціальних та екзистенційних чинників. Розуміння цих причин дає змогу не лише глибше пояснити природу феномену, а й окреслити шляхи його подолання у практичній психології, психотерапії та соціальній роботі.

У психологічній літературі феномен самотності трактується як багатовимірне утворення, що має різні прояви залежно від джерел, тривалості, інтенсивності та усвідомлення індивідом свого стану. У зв'язку з цим науковці пропонують різні підходи до класифікації видів самотності, спираючись на її психологічний зміст, соціальні контексти та функціональні наслідки.

Згідно з позицією A.W. Astin, самотність поділяється на емоційну та соціальну. Емоційна самотність виникає внаслідок втрати близьких емоційних зв'язків – наприклад, через розлуку, смерть чи розрив стосунків, тоді як соціальна самотність характеризується відсутністю почуття приналежності до соціальної групи, нестачею підтримки або інтеграції в колектив [37].

W.G. Perry, вбачав у самотності не лише негативний, а й потенційно конструктивний аспект. Він виділив екзистенційну самотність, що є невід'ємною складовою процесу самопізнання, становлення індивідуальності та духовного розвитку. Така самотність пов'язана не зі спілкуванням, а з внутрішнім осмисленням власного існування [54].

У дослідженнях L. A. Replau та D. Perlman виокремлено ситуативну та хронічну самотність. Перша є тимчасовою реакцією на певні події (переїзд, зміна соціального оточення, розрив стосунків), тоді як друга має стабільний характер і формується внаслідок тривалого дефіциту соціальних контактів або труднощів у комунікації [53].

На думку A. Rokach, важливо також розрізняти об'єктивну і суб'єктивну самотність. Об'єктивна пов'язана з реальною соціальною ізоляцією, тоді як суб'єктивна – із внутрішнім відчуттям самотності навіть за наявності широкого

кола знайомих. Саме суб'єктивна самотність найчастіше має негативні психологічні наслідки – тривожність, депресію, зниження самооцінки [57].

Інші дослідники, зокрема D. Perlman. та L. A. Peplau, звертають увагу на часовий аспект переживання самотності, виділяючи короткочасну, періодичну та стійку (хронічну) форми, що відрізняються за тривалістю та глибиною впливу на психоемоційний стан особистості [53].

Таблиця 1.3 – Основні види самотності та їх характеристика

Вид самотності	Характеристика	Автор(и)/джерело
Емоційна	Виникає через втрату значущих емоційних зв'язків, супроводжується почуттям смутку, тривоги, порожнечі.	A.W.Astin [37]
Соціальна	Пов'язана з відсутністю відчуття групової приналежності, соціальної підтримки, дружніх контактів.	W.G.Perry [54]
Екзистенційна	Відображає усвідомлення власної окремішності, необхідність самопізнання та пошуку сенсу.	Yalom,I.D. [63]
Ситуативна	Тимчасовий стан, що виникає внаслідок змін у життєвих обставинах або соціальному оточенні.	L.Peplau; D. Perlman [53]
Хронічна (стала)	Тривала форма самотності, що закріплюється у структурі особистості та знижує рівень адаптації.	D. Perlma; L. Peplau [53]
Суб'єктивна / об'єктивна	Розрізняє самотність як реальний стан соціальної ізоляції та як внутрішнє відчуття.	A.Rokach [57]

На основі узагальнення підходів науковців доцільно подати типологію самотності у таблиці 1.3, що дозволяє систематизувати різні прояви феномену та

наочно відобразити його різновиди, джерела та психологічні наслідки для особистості.

Як показує узагальнення наукових підходів, різні види самотності мають не лише психологічне, а й соціальне та екзистенційне забарвлення. Найбільш деструктивними для особистості є емоційна й хронічна самотність, які призводять до порушення міжособистісних стосунків, зниження навчальної мотивації та когнітивної активності. Натомість екзистенційна самотність, за умови усвідомлення її сенсу, може стати джерелом особистісного зростання, саморефлексії та розвитку автономності. Таким чином, феномен самотності виявляє як деструктивний, так і конструктивний потенціал, що обумовлює необхідність подальшого його комплексного дослідження.

Отже, феномен самотності характеризується багаторівневою структурою, що охоплює емоційні, соціальні, когнітивні та екзистенційні компоненти. Його різновиди відображають складну взаємодію внутрішніх і зовнішніх факторів, які визначають індивідуальні особливості переживання цього стану. Розуміння типології самотності має важливе значення для психологічної діагностики, профілактики емоційного вигорання студентів та підвищення їхньої навчальної мотивації, що зумовлює доцільність подальшого аналізу взаємозв'язку самотності з емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною успішністю.

1.2 Вікові та соціально-психологічні особливості студентського періоду розвитку особистості

Студентський період є одним із ключових етапів розвитку особистості, оскільки він поєднує завершення підліткового становлення та початок дорослого життя. Цей період відзначається високою динамікою психологічних, соціальних і когнітивних змін, що визначають особливості формування самостійності, міжособистісних стосунків, професійної ідентичності та морально-етичних

установок. Водночас саме студентський вік характеризується підвищеною вразливістю до емоційного стресу, почуття самотності, соціальної дезадаптації та коливань мотивації до навчання.

Науковий інтерес до цієї вікової групи зумовлений необхідністю вивчення особливостей соціальної інтеграції, формування когнітивних та емоційних ресурсів, які впливають на навчальну успішність, адаптацію до нових життєвих ролей та загальний психосоціальний розвиток. Розгляд вікових і соціально-психологічних аспектів студентського періоду є базою для аналізу впливу самотності на навчальну діяльність та загальний психоемоційний стан молоді.

Студентський період є важливим етапом дорослішання та становлення особистості, який супроводжується значними психологічними, соціальними та когнітивними змінами. Цей період охоплює вікову групу приблизно 17–25 років, коли відбувається активне формування самостійності, соціальної ідентичності, професійної орієнтації та морально-етичних установок. На думку О. Гуменюк, студентський вік характеризується переходом до «ранньої дорослості», коли індивід прагне автономії від батьківської підтримки, одночасно випробовуючи нові соціальні ролі та формуючи власну життєву траєкторію [5].

Соціальні аспекти цього періоду включають пошук приналежності до групи однолітків, розвиток дружніх і професійних контактів, а також активне включення в соціальні та академічні спільноти. Г.М. Казарова та Т.С. Сапельнікова підкреслюють, що саме в студентському віці особистість активно експериментує з соціальними ролями та ціннісними орієнтаціями, що сприяє формуванню індивідуальної ідентичності та соціальної автономії [9].

Когнітивний розвиток студентів відзначається підвищенням здатності до абстрактного мислення, системного аналізу, критичного оцінювання інформації та планування власної діяльності. М. В. Magolda зазначає, що в цьому віці формується самостійне, рефлексивне мислення, здатне інтегрувати знання з різних сфер, що є ключовим для академічної успішності та професійної підготовки [40].

Емоційна сфера студентів також зазнає значних змін. Молоді люди стикаються з підвищеним рівнем стресу, пов'язаним із навчальними вимогами, соціальною адаптацією та плануванням майбутнього. J. J. Arnett, L. J. Tanner, наголошують, що цей період характеризується високою емоційною лабільністю, яка може посилювати відчуття самотності та тривожності, особливо за відсутності стабільних соціальних підтримуючих мереж [36].

Таким чином, студентський період поєднує активне формування автономії, соціальної ідентичності, когнітивних та емоційних ресурсів, водночас створюючи умови для підвищеної вразливості до соціальної ізоляції, стресу та переживання самотності. Розуміння цих особливостей є важливою передумовою для подальшого аналізу впливу самотності на навчальну діяльність та мотивацію студентів.

Соціально-психологічні аспекти студентського віку визначаються необхідністю інтеграції у нове соціальне середовище, формуванням колективних і групових зв'язків, а також освоєнням ролей, що відповідають професійним і особистісним цілям. W.G. Perry підкреслює, що у студентів формується «структура інтелектуальної та етичної рефлексії», що дозволяє аналізувати власні цінності, усвідомлювати соціальні норми та обирати соціальні ролі, які відповідають їхнім інтересам і здібностям [54].

Важливою характеристикою є потреба у приналежності та соціальному прийнятті. R.M. Ryan, E.L. Deci відзначають, що задоволення базових соціальних потреб у зв'язках із однолітками та викладачами суттєво впливає на мотивацію до навчання та загальний психоемоційний стан. Недостатня підтримка або проблеми у груповій взаємодії можуть спричинити соціальну ізоляцію та почуття самотності, що, у свою чергу, негативно впливає на академічні досягнення [58].

Соціальна адаптація студентів тісно пов'язана з розвитком комунікативних і лідерських навичок, здатністю до конфліктного регулювання та колективної взаємодії. A.W. Astin наголошує, що рівень соціальної інтеграції прямо корелює з успішністю навчання та психологічним благополуччям, оскільки студенти, які

відчувають приналежність до академічного та позаакадемічного середовища, демонструють вищу навчальну мотивацію та стійкість до стресових ситуацій [37].

Крім того, соціально-психологічні особливості студентського віку включають емоційну лабільність, підвищену чутливість до оцінки оточення, страх соціального відторгнення та потребу у підтримці з боку групи. N. K. Schlossberg, виділяє, що процес адаптації студентів до нових соціальних умов включає етапи прийняття змін, пошуку ресурсів підтримки та формування власних стратегій подолання труднощів. Недостатня здатність до адаптації може призводити до стресу, тривожності та виникнення самотності [60].

Таким чином, соціально-психологічні фактори студентського віку визначаються одночасно потребами у самостійності та соціальній приналежності, прагненням до реалізації власних цінностей та розвитком навичок міжособистісної взаємодії. Ці особливості створюють специфічні умови як для позитивного розвитку особистості, так і для виникнення психологічних труднощів, зокрема самотності та зниження навчальної мотивації.

На думку І.Ф. Аршава, студентський вік відповідає стадії «інтимність vs ізоляція» у психосоціальному розвитку. У цей час людина намагається сформувати близькі та значущі міжособистісні зв'язки, одночасно стикаючись із ризиком соціальної ізоляції або почуття самотності [2]. Водночас О. Столярчук виділяє період «ранньої дорослості», коли молоді люди переживають розширення автономії, експериментують із життєвими ролями та активно формують професійні й соціальні компетенції [30].

Особливості соціального розвитку студентів зумовлюють підвищену чутливість до оцінки оточення, прагнення до соціального визнання та бажання інтегруватися у групи за інтересами. Т.М. Титаренко підкреслює, що в цей період значну роль відіграє соціальне навчання, спостереження за моделями поведінки старших або більш досвідчених однолітків, що впливає на формування соціальних навичок і цінностей [32].

З точки зору когнітивного розвитку, І.М. Леонова наголошує, що у студентському віці розвиваються формальні операції мислення: здатність до

абстрактного, системного і критичного аналізу, планування та прогнозування результатів власної діяльності. Це створює передумови для ефективного навчання, саморегуляції та розвитку мета-когнітивних навичок [20].

Соціально-психологічні дослідження показують, що студенти переживають специфічні стресові ситуації, пов'язані з академічними вимогами, зміною соціального оточення та необхідністю самостійного прийняття рішень. Е.Р. Заредінова відзначає, що здатність до саморегуляції, рівень автономії та соціальної компетентності значною мірою визначають успішність адаптації та навчальну мотивацію студентів [8].

Таким чином, студентський період поєднує вікові, соціальні та психологічні зміни, що формують унікальні умови для розвитку особистості та одночасно створюють ризик виникнення проблем, таких як самотність, тривожність або низька мотивація до навчання.

Таблиця 1.4 – Вікові та соціально-психологічні особливості студентського періоду

Особливість	Характеристика	Джерело
Психосоціальна	Формування автономії, соціальної ідентичності, пошук близьких відносин	І.Ф.Аршафа [2]
Соціальна	Активне інтегрування в групи, прагнення соціального визнання, вплив моделей поведінки	О. Столярчук [30]
Когнітивна	Розвиток формального мислення, абстрактного аналізу, метакогнітивних навичок	Т.М.Титаренко [32]
Емоційна	Підвищена чутливість до стресу, тривожності, емоційної підтримки	І.М. Леонова [20]
Мотиваційна	Пошук смислу навчання, професійної та соціальної самореалізації	Е.Р.Заредінова [8]

На основі аналізу літературних джерел можна узагальнити ключові вікові та соціально-психологічні характеристики студентського періоду у таблиці 1.4, що дозволяє наочно відобразити взаємозв'язок вікових, когнітивних, емоційних та соціальних особливостей студентів і їхній вплив на адаптацію та навчальну успішність.

Аналізуючи наведені характеристики, можна стверджувати, що студентський період є критичним для розвитку соціальної компетентності, автономії та академічної саморегуляції. Кожна з особливостей – психосоціальна, когнітивна, емоційна – взаємопов'язана і впливає на адаптацію, міжособистісні відносини та навчальну успішність. Водночас специфіка віку робить студентів вразливими до відчуття самотності та соціальної ізоляції, що підкреслює необхідність дослідження взаємозв'язку цих факторів з навчальною мотивацією.

Отже, студентський період характеризується комплексом вікових та соціально-психологічних змін, які визначають особливості розвитку особистості. Розуміння цих характеристик є важливою передумовою для аналізу впливу самотності на навчальну діяльність та успішність студентів, а також для розробки ефективних психологічних та соціально-педагогічних заходів підтримки молоді.

Студентський період характеризується посиленою потребою у самопізнанні та формуванні особистісної ідентичності. Молоді люди прагнуть усвідомити власні цінності, інтереси, професійні та життєві цілі, визначити своє місце в соціальному та академічному середовищі. М.В. Magolda підкреслює, що у цей час формується рефлексивне мислення, яке дозволяє студентам оцінювати власні переконання, приймати відповідальні рішення та інтегрувати знання з різних сфер. Самопізнання сприяє підвищенню самостійності, критичності мислення та здатності до усвідомленого вибору життєвих стратегій, що є важливим фактором академічної та соціальної успішності. Цей процес є ключовим для формування внутрішньої мотивації та впевненості у власних рішеннях, що визначає ефективність подальшої соціальної та професійної адаптації [40].

Студентське життя часто супроводжується різноманітними стресовими ситуаціями – академічними, соціальними та фінансовими. Високі навчальні навантаження, потреба адаптуватися до нового середовища, соціальний тиск та невизначеність у професійному майбутньому створюють ризик виникнення тривожності, емоційної лабільності та відчуття самотності. J.J.Arnett, L.J.Tanner наголошують, що такі фактори можуть негативно впливати на мотивацію до навчання, здатність до саморегуляції та загальний психоемоційний стан студентів. Психологічне благополуччя в цей період безпосередньо пов'язане із наявністю підтримки з боку соціального оточення та здатністю молоді ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Тому розвиток навичок емоційної регуляції та підтримка міжособистісних контактів є важливим компонентом збереження психічного здоров'я та підвищення академічної ефективності [36].

Отже, студентський період є критично важливим для розвитку особистості, оскільки поєднує формування автономії, соціальної ідентичності, когнітивних та емоційних ресурсів. Вікові, соціальні та психологічні особливості цього періоду визначають здатність молоді до самопізнання, вибору життєвих стратегій, соціальної адаптації та навчальної діяльності. Разом із цим, специфіка віку створює підвищену вразливість до стресу, тривожності та переживання самотності, що може негативно впливати на навчальну мотивацію та успішність. Розуміння цих характеристик є важливою передумовою для подальшого аналізу взаємозв'язку самотності та навчальної активності студентів.

1.3 Взаємозв'язок самотності з емоційними станами, когнітивною активністю та навчальною мотивацією студентів

Самотність серед студентів є багатогранним психосоціальним феноменом, що тісно пов'язаний з емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією. Цей період характеризується високим рівнем адаптаційних змін, коли молоді люди активно формують свою ідентичність, професійні орієнтації та соціальні зв'язки. Однак, недостатня соціальна підтримка та відчуття

відчуження можуть призвести до розвитку самотності, що, у свою чергу, впливає на різні аспекти студентського життя.

Самотність серед студентів є багатограним психосоціальним феноменом, що тісно пов'язаний з емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією. Цей період характеризується високим рівнем адаптаційних змін, коли молоді люди активно формують свою ідентичність, професійні орієнтації та соціальні зв'язки. Однак, недостатня соціальна підтримка та відчуття відчуження можуть призвести до розвитку самотності, що, у свою чергу, впливає на різні аспекти студентського життя.

Дослідження емоційного стану та самотності серед студентів проводилися різними науковцями. Зокрема, L. Siyou та W. Husin виявили, що самотність частково медіює зв'язок між академічним вигоранням та психологічним благополуччям студентів, підкреслюючи її роль у формуванні емоційного стану молоді. Вони застосували структурно-еквівалентне моделювання для аналізу даних, отриманих від 389 студентів, і виявили, що самотність має часткову медіаторну роль у цьому зв'язку [48].

Інше дослідження, проведене Л. І. Магдисюк, вивчав вплив емоційної самотності, сприйнятого стресу та академічного вигорання серед студентів медичних факультетів після пандемії COVID-19. Результати показали, що емоційна самотність та сприйнятий стрес значно корелюють з академічним вигоранням, підкреслюючи важливість емоційного стану для академічної успішності студентів [22].

Ці дослідження підтверджують, що самотність є важливим чинником, що впливає на емоційний стан студентів, і підкреслюють необхідність розробки програм підтримки, спрямованих на зменшення самотності та покращення психоемоційного благополуччя молоді.

Самотність серед студентів є багатограним психосоціальним феноменом, що тісно пов'язаний з емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією. Цей період характеризується високим рівнем адаптаційних змін, коли молоді люди активно формують свою ідентичність, професійні орієнтації

та соціальні зв'язки. Однак, недостатня соціальна підтримка та відчуття відчуження можуть призвести до розвитку самотності, що, у свою чергу, впливає на різні аспекти студентського життя.

Дослідження когнітивної активності та самотності серед студентів проводилися різними науковцями. Зокрема, дослідження показали, що самотність може впливати на когнітивні процеси студентів, зокрема на увагу, пам'ять та здатність до концентрації. Студенти, які відчувають самотність, можуть мати труднощі з фокусуванням на навчальному матеріалі, що веде до зниження академічної успішності. Це, в свою чергу, може спричинити академічну неуспішність та підвищити ризик відмови від навчання.

Інше дослідження, проведене Л.І. Магдисюк та І. Притка, вивчало вплив емоційної самотності, сприйнятого стресу та академічного вигорання серед студентів медичних факультетів після пандемії COVID-19. Результати показали, що емоційна самотність та сприйнятий стрес значно корелюють з академічним вигоранням, підкреслюючи важливість емоційного стану для академічної успішності студентів [22].

Ці дослідження підтверджують, що самотність є важливим чинником, що впливає на когнітивну активність студентів, і підкреслюють необхідність розробки програм підтримки, спрямованих на зменшення самотності та покращення психоемоційного благополуччя молоді.

Самотність серед студентів значно впливає на рівень навчальної мотивації, визначаючи, наскільки активно молодь залучається до навчального процесу та досягнення академічних цілей. Відчуття соціальної ізоляції та недостатня підтримка з боку однолітків чи викладачів можуть знижувати інтерес до навчання, зменшувати прагнення до саморозвитку та формувати негативне ставлення до академічної діяльності [3].

R.M. Ryan, E.L. Deci.– у своїх дослідженнях з теорії самовизначення вони вивчали взаємозв'язок внутрішньої та зовнішньої мотивації з психологічним благополуччям та соціальною підтримкою. Для цього використовували опитувальники щодо академічної мотивації та самооцінки, а також аналізували

зв'язок між відчуттям соціальної ізоляції і навчальною активністю. Дослідження показало, що студенти з високим рівнем самотності мають знижену внутрішню мотивацію та схильні до прокрастинації [58].

Т. Кріль, В. Франкл – дослідники аналізували вплив когнітивних та соціальних чинників на навчальну мотивацію студентів. Вони проводили експерименти та анкетування, визначаючи рівень мотивації та успішності у залежності від соціальної підтримки. Результати вказують на прямий зв'язок між відчуттям самотності та зниженням мотивації до навчання [16;34].

М.В. Magolda – досліджувала розвиток рефлексивного мислення та самоусвідомлення у студентів, оцінюючи, як соціальна ізоляція впливає на здатність до самостійного навчання та прийняття академічних рішень. Для цього використовували інтерв'ю та спостереження за студентською групою. Було виявлено, що відчуття самотності знижує ефективність навчальної мотивації та впливає на вибір освітніх стратегій [40].

Таким чином, наукові дослідження демонструють, що самотність є важливим фактором, який негативно впливає на навчальну мотивацію студентів. Студенти, які відчувають соціальну ізоляцію, демонструють знижену внутрішню мотивацію, менше прагнуть до самостійного навчання та менш ефективно реалізують навчальні цілі. Ці результати підкреслюють необхідність соціальної підтримки та розвитку програм психологічного супроводу студентів для зменшення самотності та підвищення навчальної мотивації.

Для зручності та наочності систематизуємо результати досліджень взаємозв'язку самотності з емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією студентів. У таблиці 1.5 наведено основних авторів, методи дослідження, ключові висновки та їхній вплив на відповідні аспекти студентського життя. Це дозволяє комплексно оцінити роль самотності як психологічного феномену та її вплив на академічну та соціальну сферу студентів. Емоційний стан – самотність прямо пов'язана з підвищенням стресу, тривожності та зниженням психологічного благополуччя. Це підтверджують

дослідження L.Siyou та Malakcioglu, які вказують на медіаторну роль самотності у зв'язку між емоційними труднощами та академічним вигоранням.

Аналізуючи наведені дані, можна зробити такі висновки:

Когнітивна активність – самотність впливає на концентрацію уваги, пам'ять та здатність до навчання. Студенти, що відчувають самотність, мають складнощі з фокусуванням та інтеграцією навчальної інформації.

Навчальна мотивація – відсутність соціальної підтримки та емоційного благополуччя веде до зниження внутрішньої мотивації, меншої активності у навчальному процесі та слабшої самостійності. Це підтверджують дослідження Ryan, Deci та Magolda.

Таким чином, самотність є важливим психосоціальним чинником, який комплексно впливає на емоційний стан, когнітивну активність та навчальну мотивацію студентів. Її вплив проявляється у формі зниження психологічного благополуччя, порушення когнітивних процесів та зменшення навчальної активності. Результати досліджень підкреслюють необхідність розробки психологічних програм підтримки студентів, спрямованих на зменшення самотності та підвищення академічної мотивації.

Соціальна підтримка є одним із ключових факторів, що пом'якшує негативний вплив самотності на психоемоційний стан та навчальну мотивацію студентів. Вона проявляється через наявність близьких друзів, підтримку сім'ї, наставництво викладачів та участь у навчальних і позанавчальних спільнотах. S. Cohen, T.A. Wills. у своїй класичній роботі підкреслюють, що соціальна підтримка діє як «буфер» стресу, зменшуючи вплив негативних факторів на психологічне благополуччя людини [42].

Для студентів, які переживають самотність, наявність підтримуючого соціального оточення сприяє зниженню тривожності, депресивних симптомів та підвищує емоційну стійкість. Українські дослідження О.Б. Сидоренко також показують, що студенти з активною соціальною мережею відчувають менший рівень ізоляції та продовжують демонструвати вищу мотивацію до навчання [29]. Підтримка з боку однолітків і викладачів створює середовище, в якому студенти

відчувають себе почутими, зрозумілими та залученими до навчального процесу, що сприяє підвищенню академічної активності та когнітивної ефективності.

Таблиця 1.5 – Взаємозв'язок самотності з емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією студентів

Автори	Основні результати	Вплив самотності
L.Siyou, W. Husin [48]	Самотність частково медіює зв'язок між академічним вигоранням та психологічним благополуччям	Погіршує емоційний стан, підвищує стрес і тривожність
Л. І. Магдисюк [22]	Емоційна самотність та сприйнятий стрес корелюють з академічним вигоранням	Знижує психологічне благополуччя та академічну активність
R.M. Ryan, E.L.Deci [58]	Високий рівень самотності знижує внутрішню мотивацію, підвищує прокрастинацію	Знижує навчальну мотивацію та самостійність
Т. Кріль, В. Франкл [16;34]	Соціальна підтримка зменшує вплив самотності на мотивацію	Самотність зменшує навчальну активність та успішність
М.В. Magolda [40]	Відчуття самотності знижує ефективність навчальної мотивації та самостійного навчання	Формує низьку здатність до рефлексії та самостійного навчання

Таким чином, соціальна підтримка виступає ключовим ресурсом для пом'якшення негативних наслідків самотності, дозволяючи студентам підтримувати емоційне благополуччя та мотивацію до навчання навіть у стресових ситуаціях.

Студенти активно використовують різні психологічні стратегії для подолання самотності та підтримки власної емоційної рівноваги. До таких стратегій належать участь у гуртках за інтересами, онлайн-спільнотах, волонтерських проєктах та інтерактивних навчальних групах. Вони дозволяють не лише компенсувати відчуття соціальної ізоляції, а й підтримувати когнітивну активність та навчальну мотивацію.

J.T. Cacioppo, W. Patrick підкреслюють, що когнітивні та поведінкові механізми боротьби із самотністю включають активний пошук соціальних контактів, формування нових зв'язків та залучення до спільної діяльності. Такі стратегії дозволяють студентам знижувати рівень тривожності, покращувати настрої та підвищувати ефективність навчання [43]. Українські дослідження О.В. Ковальчук підтверджують, що участь студентів у позанавчальних активностях позитивно впливає на їхню академічну успішність, мотивацію та загальне психоемоційне самопочуття [12].

Отже, психологічні механізми компенсації самотності виступають ефективним способом адаптації до соціальної ізоляції, стимулюють активність у навчанні та сприяють формуванню стійких соціальних та емоційних навичок.

Вплив самотності на академічну успішність студентів є значним та багатофакторним. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем самотності демонструють нижчі середні оцінки, меншу активність під час навчальних занять та гірші результати тестів (А.Т. Beck [41], D. Goleman, [46]; А.Рокach [57]). Це пояснюється тим, що соціальна ізоляція знижує мотивацію до навчання, ускладнює концентрацію уваги та перешкоджає ефективному засвоєнню знань.

За даними опитувань, проведених серед студентів в університетах України, близько 38% студентів із високим рівнем самотності відчували труднощі у підтриманні стабільної академічної успішності, тоді як серед студентів із низьким рівнем самотності таких проблем було лише 12% [3]. Ці дані демонструють тісний зв'язок між соціальною ізоляцією та академічними

досягненнями, підкреслюючи необхідність врахування психосоціальних факторів у системі навчальної підтримки.

Самотність має значний вплив на психічне здоров'я студентів і може виступати як причиною, так і наслідком психологічних труднощів. Вона пов'язана з підвищеною тривожністю, депресивними симптомами, емоційною лабільністю та синдромом академічного вигорання. А.Т.Бек у своїй когнітивній теорії депресії підкреслює, що негативні переконання про себе та сприйняття соціальної ізоляції формують замкнене коло, в якому самотність поглиблює депресивний стан, а депресія – посилює соціальну ізоляцію [41].

Сучасні українські дослідження О.В. Кулешова, Л.В. Міхеєва також підтверджують, що студенти з високим рівнем самотності частіше скаржаться на психоемоційні труднощі, включаючи хронічний стрес, втому, зниження самооцінки та проблеми з соціальною адаптацією. Виявлено, що соціальна підтримка та участь у колективних активностях пом'якшують негативний вплив самотності на психічне здоров'я та сприяють формуванню стійких психологічних ресурсів [19].

Отже, взаємозв'язок самотності та психічного здоров'я студентів є двонаправленим: соціальна ізоляція підвищує ризик розвитку психічних труднощів, а наявні психологічні проблеми, у свою чергу, можуть посилювати відчуття самотності. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки студентів, який поєднує соціальні, психологічні та академічні ресурси.

Вплив самотності на емоційний стан, когнітивну активність та навчальну мотивацію студентів значною мірою модулюється індивідуальними особистісними рисами. П'ятифакторна модель особистості R.R. McCrae дозволяє виділити ключові характеристики, які визначають сприйнятливність студента до відчуття соціальної ізоляції: екстраверсію, нейротизм, емоційну стабільність, відкритість до досвіду та добросовісність [50].

Екстраверти, завдяки високій соціальній активності та потребі у міжособистісних контактах, легше долають відчуття самотності. Вони швидше

знаходять соціальні зв'язки, залучаються до колективних активностей та підтримують високий рівень навчальної мотивації навіть у стресових ситуаціях

Індивідуальні відмінності також проявляються у використанні психологічних стратегій подолання самотності. Наприклад, екстраверти частіше обирають активні соціальні та колективні форми компенсації, тоді як інтроверти та особи з високим нейротизмом можуть більше покладатися на внутрішні когнітивні стратегії або онлайн-спільноти. Це впливає на рівень адаптації до навчального середовища та ефективність академічної діяльності.

Таким чином, розуміння індивідуальних особистісних особливостей студентів є ключовим для розробки ефективних психологічних програм підтримки, спрямованих на зниження самотності, покращення емоційного стану та стимулювання навчальної мотивації. Індивідуалізований підхід дозволяє враховувати, що одна й та сама соціальна або навчальна стратегія може по-різному впливати на студентів із різними особистісними рисами.

Таким чином, самотність є важливим чинником, що впливає на емоційний стан, когнітивну активність та навчальну мотивацію студентів. Вона проявляється у вигляді емоційної лабільності, зниження концентрації уваги та мотивації до навчання, а також може підсилювати психоемоційні труднощі, такі як тривожність та депресивні симптоми. Розуміння цього взаємозв'язку є необхідним для розробки ефективних програм підтримки студентів, спрямованих на зменшення самотності та покращення їхнього психоемоційного стану, когнітивної функції та академічної мотивації.

Висновки до розділу

Проведений аналіз теоретичних джерел і наукових підходів до вивчення феномену самотності дозволяє зробити низку узагальнень щодо її впливу на навчальну діяльність студентів. По-перше, самотність являє собою багаторівневе психічне явище, що охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні компоненти. Її прояви формуються під впливом як внутрішніх факторів особистості, так і зовнішніх умов соціального та академічного середовища, що

визначає індивідуальні особливості переживання цього стану та різновиди самотності. Розуміння типології і структурних аспектів самотності є важливим для психологічної діагностики студентів, розробки профілактичних заходів щодо емоційного вигорання та підвищення навчальної мотивації.

По-друге, студентський період як критичний етап розвитку особистості характеризується формуванням автономії, соціальної ідентичності, когнітивних і емоційних ресурсів. Вікові та соціально-психологічні особливості цього періоду визначають здатність молоді до самопізнання, вибору життєвих стратегій і соціальної адаптації, а також чутливість до стресу та переживання самотності. Саме поєднання цих чинників обумовлює підвищену вразливість студентів до психоемоційних труднощів і може негативно впливати на їхню академічну мотивацію та успішність.

По-третє, самотність безпосередньо впливає на емоційний стан, когнітивну активність і навчальну мотивацію студентів. Вона проявляється у вигляді емоційної лабільності, зниження концентрації уваги, мотиваційної інерції та підсилення психоемоційних проблем, таких як тривожність і депресивні симптоми. Розуміння цього взаємозв'язку є ключовим для розробки ефективних програм підтримки студентів, які спрямовані на мінімізацію негативного впливу самотності та стимулювання їхньої активності й успішності.

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить, що самотність є важливим психоемоційним і соціально-психологічним чинником навчальної діяльності студентів. Ефективне врахування її впливу у практичній діяльності психологів, викладачів та керівників освітніх програм сприятиме не лише зменшенню негативних наслідків, але й використанню потенційних можливостей самотності для розвитку самостійності, внутрішньої мотивації та академічної успішності студентів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Другий розділ роботи присвячений емпіричному дослідженню психологічних особливостей студентської молоді у контексті переживання самотності та її впливу на навчальну успішність. Теоретичний аналіз проблеми, який був проведений в попередньому розділі підтвердив необхідність практичної перевірки висунутої гіпотези. Тому було організовано емпіричне дослідження для встановлення зв'язку між самотністю та навчальною успішністю студентів. Згідно з зазначеною метою та гіпотезою дослідження було визначено завдання емпіричного дослідження:

1. Виявити рівень самотності серед студентів емпіричним дослідженням
2. Дослідити рівень емоційного стану, когнітивної активності та навчальної мотивації та їх взаємозв'язок з самотністю
3. Розробити тренінгову програму спрямовану на зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації студентів.

Дослідження проводилось у декілька етапів. Перший етап полягав у тому, аби опрацювати теоретичний матеріал про самотність та його взаємозв'язками з емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією, віковими та соціально-психологічними особливостями студентів. Було проведено анкетування, встановлені психологічні прояви самотності.

На наступному етапі було організовано методологічну базу дослідження, а саме визначено вибірку, сформульовано принцип роботи та підбрано діагностичні інструменти для вивчення впливу самотності.

На третьому формувальному етапі на основі отриманих емпіричних даних було розроблено тренінгову програму. Її метою є ефективне попередження та суттєве зниження інтенсивності переживання почуття самотності серед

студентської молоді. Додатково були сформовані рекомендації щодо її практичного застосування.

На четвертому етапі було зроблену комплексну аналітичну роботу, а саме узагальнення та систематизація всіх отриманих теоретичних та емпіричних результатів.

Дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано репрезентативну вибірку у складі 40 студентів. Досліджувані є здобувачами вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету. Вік учасників від 18 до 22. Жінок 25 осіб і чоловіків 15 осіб.

Методики застосовувались у стандартній формі та в рекомендованому порядку для мінімізації впливу втоми та ефекту перенасичення. Такий підхід гарантував точність та порівнянність отриманих результатів між учасниками.

Кожному учаснику надавалося достатньо часу для заповнення анкет та тестів, без поспіху. Це сприяло об'єктивності відповідей і дозволяло студентам глибше рефлексувати над власним станом. При процесі дослідження було гарантовано конфіденційність результатів, учасники могли зберігати анонімність.

Для проведення дослідження було застосовано такі методики:

1. Шкала самотності (UCLA) версія 3, Д. Рассел, Л.А. Пеплау, К.Е. Кутрона (Додаток А)
2. Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) П.Ф. Ловібонд та С.Х. Ловібонд (Додаток Б).
3. Монреальський когнітивний тест (MoCA) З. Насреддіна (Додаток В).
4. Шкала навчальної мотивації Р.Ж. Валлерон, Е.Л. Десі, Р.М. Раян

Розглянемо кожну з методик.

Шкала самотності UCLA «Loneliness Scale» версія 3, Д. Рассел, Л.А. Пеплау, К.Е. Кутрона призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції, шкала широко

використовується в дослідженнях і опитуваннях про самотність. Використовується для оцінки рівня суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції, відчуження, дефіциту міжособистісних контактів. Методика вважається «золотим стандартом» у вивченні феномену самотності, оскільки дозволяє вимірювати як емоційний, так і соціальний компоненти цього стану. Шкала широко застосовується у психологічних, соціологічних, клінічних та міждисциплінарних дослідженнях, зокрема в роботі зі студентською молоддю, для якої питання соціальних зв'язків, інтеграції та підтримки є особливо актуальними. В шкалі є 20 тверджень які описують різні аспекти міжособистісних стосунків, соціальної взаємодії та емоційного стану респондента. Твердження охоплюють як негативні переживання (наприклад, відчуття покинутості чи нерозуміння), так і позитивні соціальні прояви (відчуття близькості, підтримки, приналежності). Завдяки цьому формування підсумкового результату є збалансованим, а діагностика — більш точною. Частина пунктів сформульована у прямому ключі, а частина — в інверсному, що дозволяє знизити ефект соціальної бажаності та підвищує надійність тесту. Результати оброблюються за 4-бальною системою часто – 4, іноді – 3, рідко – 2, ніколи – 1. Правило інтерпретації просте: Чим вища сума балів, тим сильніше відчуває почуття самотності та відчуженості.

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) П.Ф.Ловібонд та С.Х.Ловібонд. Шкала призначена для оцінки рівня депресивних, тривожних та стресових проявів у вибірці студентів. Також використовується для оцінення вираженості симптомів та є інструментом для моніторингу психологічного стану в дослідження та клінічних практиках. Методика особливо цінна у дослідженнях студентської молоді, оскільки ця група часто стикається з високим рівнем емоційного навантаження, що може впливати на навчальну діяльність, соціальне функціонування та психологічне благополуччя. DASS-21 забезпечує можливість не лише визначити рівень вираженості негативних емоційних станів, а й здійснювати моніторинг їх динаміки у межах наукових і клінічних досліджень.

Кожна шкала містить 7 пунктів, які відображають ключові прояви відповідних симптомів:

Шкала депресії спрямована на виявлення глибинних аспектів депресивних станів, включаючи ангедонію та дисфорію (втрата здатності відчувати задоволення), апатію, знецінення, психомоторну млявість та втрату сенсу життя

Шкала тривоги забезпечує вимірювання суб'єктивного відчуття неспокою, що виникає як у специфічних та генералізованих ситуаціях та фізіологічні ознаки гіперактивності (вегетативне збудження, напруження м'язів)

Шкала стресу оцінює рівень хронічного емоційного напруження включаючи дратівливість, гіперзбудливість, імпульсивність та порушення здатності до розслаблення. Розроблена авторами П.Ф. Ловібонд та С.Х. Ловібонд

Завдяки доступності мови та лаконічності формулювань, необхідний час для заповнення опитувальника становить 5-10 хв. Для інтерпретації результату потрібно підсумувати бали за всі 7 тверджень, отриманий результат помножити на 2 оскільки дана шкала є скороченою версією. Отриманий фінальний бал потрібно порівняти з діапазоном в таблиці для визначення рівня вираженості стану у студента (Додаток Б).

Монреальський когнітивний тест (MoCA) 3. Насреддін. MoCA призначений для оцінки загального рівня когнітивних функцій, включаючи увагу, пам'ять, мовлення, виконавчі функції, орієнтацію та візуально-просторові навички. Тест дозволяє визначити наявність когнітивних порушень та оцінити рівень когнітивної активності у студентів. У контексті вивчення студентської молоді тест дозволяє оцінити рівень сформованості когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять, мовлення, виконавчі функції, орієнтація та візуально-просторові здібності, що є важливими для ефективного навчання та адаптації до навчального середовища. У наукових дослідженнях MoCA широко використовується як надійний засіб визначення когнітивного стану та аналізу взаємозв'язку когнітивних функцій з іншими психологічними параметрами. Завдяки своїй структурній різноманітності тест дозволяє отримати комплексну картину когнітивної активності респондентів та виявити ті сфери, які

потребують підтримки або подальшого розвитку. Таким чином, використання MoSA є доцільним під час оцінювання когнітивного потенціалу студентів, проведення психологічної діагностики та реалізації досліджень, спрямованих на вивчення впливу емоційних, соціальних чи мотиваційних чинників на пізнавальну діяльність молоді.

Для проходження тесту потрібно ознайомитися із завданнями та уважно виконати їх у порядку, запропонованому тестом. Кожне завдання виконується без поспіху; Відповіді записуються у спеціальний бланк або у комп'ютерну форму тесту.

Тест складається з 30 завдань, об'єднаних у такі блоки: візуально-просторові навички (копіювання фігур, орієнтування у просторі), виконавчі функції (тестування планування, абстрактного мислення та послідовності дій), пам'ять (відтворення слів після короткого інтервалу (короткочасна пам'ять), увага та концентрація (спрямовані завдання на підрахунок, повторення цифр, відбір конкретних букв у словах), мова (називання предметів, повторення складних речень), орієнтація у часі та просторі (визначення дати, місяця, року, місця перебування).

Щодо оцінювання то кожне завдання оцінюється в балах, сумарний бал — до 30. Підсумковий бал від 0 до 30; рівень когнітивного функціонування — високий (26–30), помірний (18–25), низький (менше 18).

Шкала навчальної мотивації Р.Ж. Валлерон, Е.Л. Десі, Р.М. Раян. Шкала навчальної мотивації (AMS) - це психодіагностичний інструмент, що дозволяє вивчити структуру навчальної мотивації студентів. Методика дозволяє визначити, які мотиви переважають у процесі здобуття освіти, а також рівень автономності та зовнішньої зумовленості навчальної діяльності. Інструмент базується на теорії самодетермінації (Deci & Ryan) та дозволяє досліджувати взаємозв'язок мотивації з іншими психологічними чинниками, зокрема відчуттям самотності та емоційним станом. Основною метою психодіагностичного інструменту є оцінювання різних типів мотивації, а саме висока внутрішня і зовнішня мотивація, амотивація (відсутність мотивації). AMS

допомагає визначити рівень автономності у навчальній діяльності та співвідношення внутрішніх і зовнішніх стимулів, що важливо для побудови ефективних програм підтримки студентів. Скорочена версія шкали містить меншу кількість тверджень порівняно з оригінальною методикою, проте всі вони зберігають сутність аналізу мотивації. Методика містить 28 тверджень, які стосуються причин, чому студент здобуває вищу освіту. Респондент оцінює ступень згоди з кожним твердженням. Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою Лейкерта де 1-категорично не згоден, 2- не згоден, 3- скоріше не згоден, 4- важко відповісти, 5 - скоріше згоден, 6-згоден, 7-повністю згоден. Всі 28 тверджень згруповані в 7 незалежних підшкал (по 4 твердження в кожній). Показник за кожною підшкалою визначається як середнє арифметичне значення чотирьох тверджень, що належать до цієї підшкали. Такий підхід дозволяє врахувати ступінь вираженості мотиваційних установок та їхні відтінки у поведінці студента. Результати опитування підсумовуються за підшкалами, що дозволяє виділити домінуючий тип мотивації, а також оцінити баланс між внутрішніми та зовнішніми стимулюючими чинниками.

Застосування скороченої версії AMS у наукових дослідженнях та практичній діяльності дозволяє комплексно оцінити мотиваційні орієнтації студентів, виявити слабкі місця у мотиваційній сфері та розробити ефективні стратегії підтримки. Наприклад, результати можуть слугувати основою для планування індивідуальних чи групових програм розвитку внутрішньої мотивації, підвищення навчальної активності та формування стійкого інтересу до здобуття знань. Крім того, дані, отримані за допомогою AMS, можна інтегрувати у ширший психологічний аналіз, вивчаючи взаємозв'язок мотивації з емоційним станом, відчуттям самотності та когнітивними показниками, що дозволяє отримати цілісну картину розвитку особистості студента.

2.2 Аналіз результатів дослідження впливу самотності на навчальну успішність студентів

Після детального розгляду організації дослідження можна перейти до аналізу отриманих результатів. Це дозволить оцінити вплив переживання самотності на навчальну успішність студентської молоді.

У таблиці 2.1 представлені результати дослідження емоційного стану студентів за методикою *DASS-21*. Тут показано розподіл учасників за рівнями депресії, тривоги та стресу, що дозволяє оцінити загальний психоемоційний стан групи. Надані дані дають змогу проаналізувати поширеність різного рівня емоційного напруження серед студентів та визначити потенційний вплив цього стану на їх навчальну успішність.

Таблиця 2.1. – Результати дослідження емоційного стану студентів за Шкала депресії, тривоги та стресу *DASS-21* П. Ф. Ловібонд та С. Х. Ловібонд

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Депресія	20 осіб (33%)	14 осіб (47%)	6 осіб (20%)
Тривога	22 осіб (40%)	13 осіб (43%)	5 осіб (17%)
Стрес	10 осіб (30%)	15 осіб (50%)	5 осіб (20%)

За отриманими даними можемо окреслити особливості проявів депресії, тривоги та стресу серед респондентів. Для вибірки характерне домінування середнього рівня вираженості психоемоційних станів, однак простежується частка осіб із високими показниками, що може свідчити про наявність ризиків нестабільного емоційного стану. Середній рівень депресії виявлено в 47% , що становить найбільшу частку вибірки. Низький рівень спостерігається в 33% (20 осіб), тоді як високий рівень депресії характерний для 20%. Ця структура розподілу свідчить про переважання помірних депресивних проявів, водночас наявність групи з високими показниками може вказувати на потребу в профілактичних або корекційних заходів. Подібна тенденція спостерігається у розподілі рівнів тривожності. Середній рівень тривоги спостерігається у 43% респондентів. Низький рівень мають 40% , а високий рівень 17%. Отримані дані

вказують на те, що більшість учасників демонструють адаптивні або помірно підвищені тривожні прояви, наявність високих значень визначає частину вибірки як потенційно вразливу. Щодо показників стресу то половина респондентів 50% також перебуває на середньому рівні. Високий рівень зафіксовано в 20% тоді як низький рівень виявлено в 30%. Для всіх трьох показників характерне переважання середніх значень при наявності групи респондентів із високими показниками, що може свідчити про підвищене емоційне навантаження та необхідність профілактичних заходів.

На основі представлених у таблиці даних було побудовано відповідну діаграму, яка наочно відображає розподіл респондентів за рівнями (депресії, тривоги, стресу). Візуалізація результатів подана на рисунку 2.1 нижче.

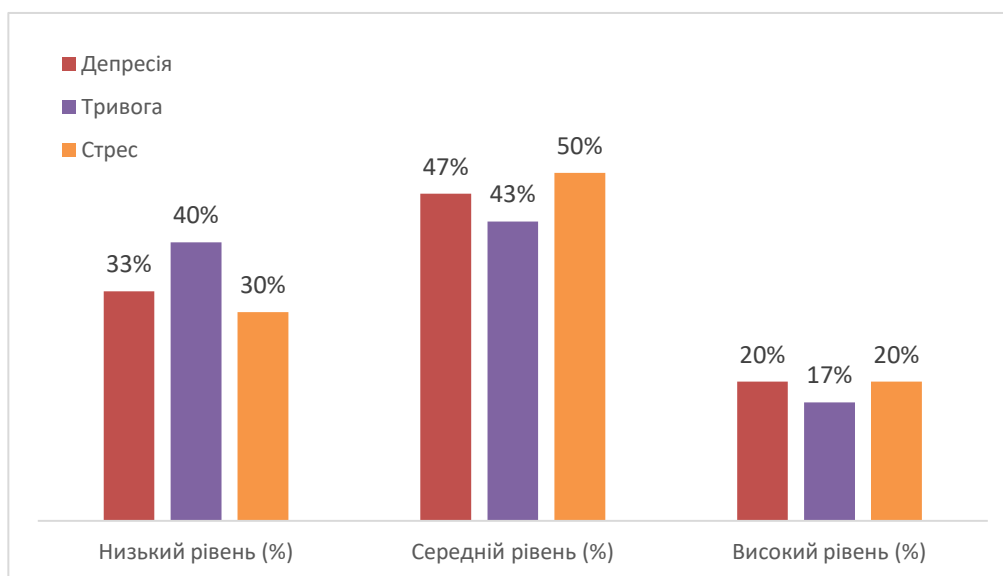


Рисунок 2.1 - Розподіл досліджуваних за рівнями депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

В таблиці 2.2 представлені результати дослідження відчуття самотності студентів за методикою «Шкала самотності» Д. Рассел, Л.А. Пеплау, К.Е. Кутрона. Тут показано розподіл учасників за рівнями самотності – низьким, середнім та високим, що дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції в групі. Надані дані дають змогу проаналізувати, як відчуття самотності може впливати на навчальну мотивацію та загальний психоемоційний стан студентів.

Таблиця 2.2. – Результати дослідження відчуття самотності студентів за Шкалою самотності Д. Рассела, Л.А. Пеплау, К.Е. Кутрона

Рівень самотності	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Низький	11 осіб	27%
Середній	20 осіб	50%
Високий	9 осіб	23%

Найбільшу частку становлять студенти з середнім рівнем самотності -50%. Це свідчить про те, що половина вибірки відчуває помірне зниження соціальної задоволеності або недостатність емоційного контакту, однак ці прояви не мають вираженого характеру. Високий рівень самотності виявлено у 23% учасників. Наявність майже чверті вибірки з підвищеним переживанням самотності є важливим показником оскільки саме ця група є найбільш вразливою до формування емоційних та соціальних труднощів. Низький рівень самотності зафіксовано у 27%. Група характеризується достатнім рівнем соціальної інтегрованості та задоволеністю міжособистісними стосунками, що вказує на відносно сприятливий емоційний фон. Загальна тенденція показує наявність різних рівнів соціальної ізоляції серед студентської молоді, що потребує. На основі табличних даних побудовано діаграму (рис. 2.2), яка відображає узагальнений розподіл показників комплексного психологічного підходу.

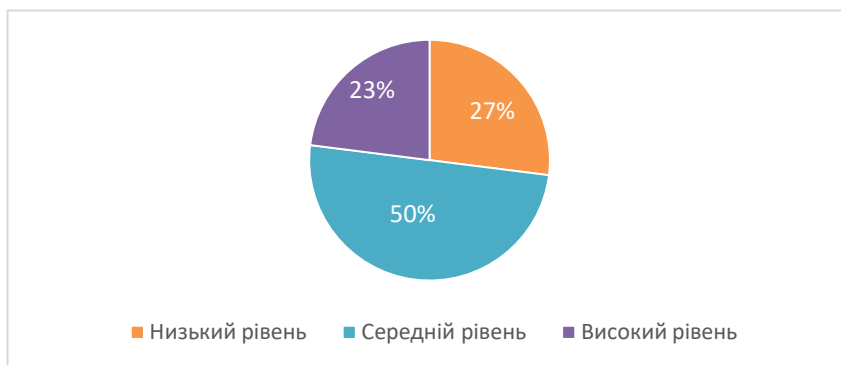


Рисунок 2.2- Розподіл рівнів самотності студентів за Шкалою самотності Д. Рассела, Л.А. Пеплау, К.Е. Кутрона

У таблиці 2.3 наведені результати дослідження когнітивної активності студентів за методикою *Монреальський когнітивний тест (MoCA)*. Цей тест є валідним інструментом для оцінки загального рівня когнітивних функцій, включаючи увагу, пам'ять, мовлення, виконавчі функції, орієнтацію та візуально-просторові навички. Подані дані демонструють розподіл учасників за рівнями когнітивного функціонування – низьким, помірним та високим – що дозволяє визначити, наскільки когнітивні здібності студентів можуть впливати на навчальну успішність та ефективність прийняття рішень у навчальному процесі.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження когнітивної активності студентів за Монреальським когнітивним тестом MoCA 3. Насреддіна

Рівень когнітивного функціонування	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Низький (менше 18 балів)	5	13%
Помірний (18–25 балів)	24	60%
Високий (26–30 балів)	11	27%

Результати дослідження показують, що 60% студентів мають помірний рівень когнітивного функціонування, що свідчить про достатній потенціал для навчальної діяльності, збереження пізнавальних процесів та відсутність значних когнітивних порушень більшості учасників вибірки але потребує розвитку окремих когнітивних навичок, таких як концентрація уваги та планування. Високий рівень когнітивних функцій продемонстрували 27% учасників. Ці показники свідчать про когнітивну та добру інтелектуальну стійкість та підтверджує їхню здатність ефективно вирішувати навчальні завдання та адаптуватися до складних навчальних ситуацій. Низький рівень когнітивного функціонування (13% студентів) може сигналізувати про труднощі з концентрацією, обробкою інформації та запам'ятовуванням. Цей показник підкреслює необхідність психологічної підтримки та розвитку стратегій подолання стресу і самотності, що може позитивно вплинути на їхню навчальну успішність..

Таким чином, результати дослідження за методикою МоСА свідчать, що когнітивна активність більшості студентів перебуває в межах норми, однак присутність групи з низькими показниками вказує на необхідність врахувати когнітивні труднощі в подальшому аналізі.

У таблиці 2.4 представлені результати дослідження навчальної мотивації студентів за методикою «Шкала навчальної мотивації» Р.Ж. Валлерон, Е.Л. Десі, Р.М. Раян. Тут показано розподіл учасників за рівнями внутрішньої, зовнішньої мотивації та амотивації, що дозволяє оцінити їхню зацікавленість у навчальному процесі. Надані дані дають змогу проаналізувати, як мотиваційні показники пов'язані з рівнем самотності, емоційним станом та когнітивною активністю студентів.

Таблиця 2.4. – Результати дослідження за методикою «Шкала навчальної мотивації» Р.Ж. Валлерон, Е.Л. Десі, Р.М. Раян

Рівень мотивації	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Висока внутрішня мотивація	16 осіб	40%
Висока зовнішня мотивація	13 осіб	33%
Амотивація (відсутність мотивації)	11 осіб	27%

Провідну частку вибірки становлять респонденти з високою внутрішньою мотивацією 40%. Це означає, що значна частина респондентів керуються власними інтересами, потребою саморозвитку, задоволення від виконання діяльності та внутрішнім прагненням результатів. Друга за чисельністю група студенти з високою зовнішньою мотивацією 33%. Представники цієї категорії орієнтуються на зовнішні стимули - соціальне схвалення, винагороди. Даний тип мотивації може забезпечувати продуктивність, хоч він менш стабільний ніж внутрішня мотивація та більш залежний від зовнішніх умов. Амотивація займає близько 27 % респондентів . Цей показник є важливим індикатором ризиків, оскільки така група може характеризуватися відсутністю цілей, недостатністю ініціативності в навчанні. Показник потенційно впливає на якість діяльності та адаптаційні можливості. Отримані результати свідчать про те, що хоч більшість

респондентів демонструє достатній рівень мотивації (зовнішньої та внутрішньої) близько третини вибірки має виражену амотивацію, що підкреслює необхідність додаткової уваги до факторів які можуть знижувати мотиваційне залучення.

Для кращого розуміння, розподіл результатів подано на рисунку 2.3

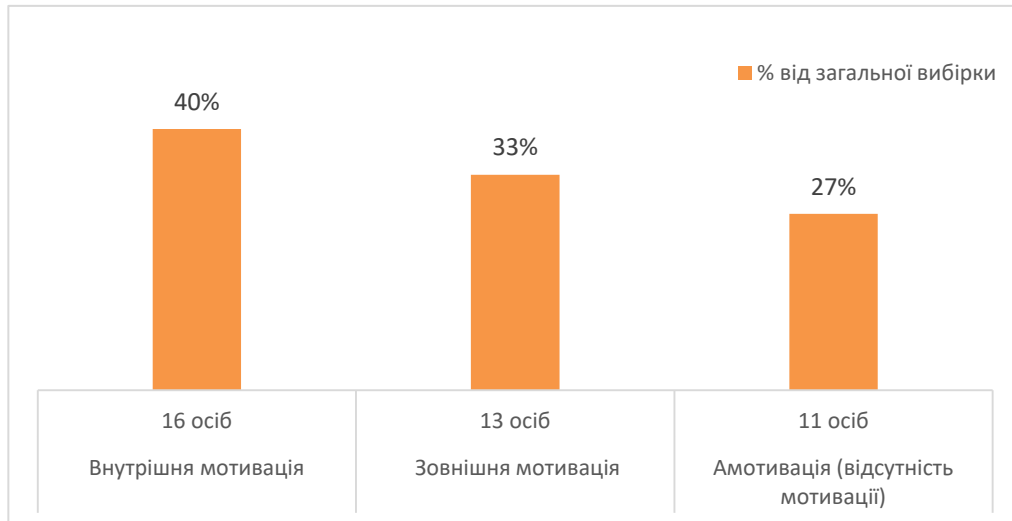


Рисунок 2.3 - Розподіл видів мотивації серед учасників дослідження

Для виявлення взаємозв'язків між психологічними показниками студентів, зокрема рівнем самотності, емоційним станом, когнітивною активністю (за MoCA) та навчальною мотивацією (за AMS), проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона (r).

Результати Монреальського когнітивного тесту враховувалося як кількісні бали у діапазоні 0-30, що дало змогу зберегти повну варіативність даних та отримати точніші кореляційні зв'язки. Такий підхід дозволив проаналізувати не лише загальний розподіл рівнів когнітивного функціонування студентів, а й виявити як саме когнітивні показники співвідносяться з іншими показниками. У таблиці 2.5 наведено результати розрахунку коефіцієнтів для всіх основних показників дослідження.

Виявлено помірний позитивний зв'язок між рівнем депресії, тривоги та стресу та суб'єктивним відчуттям самотності ($r = 0,70^*$). Це означає, що студенти з більш вираженим емоційним напруженням частіше відчувають соціальну ізоляцію. Результат вказує на необхідність уваги до психологічного комфорту студентів у навчальному середовищі.

Таблиця 2.5 – Кореляційний аналіз показників дослідження (r, Пірсон)

Показники	Емоційний стан (DASS-21)	Відчуття самотності (UCLA)	Когнітивна активність (MoCA)	Навчальна мотивація (AMS)
Емоційний стан (DASS-21)	1	0,70*	-0,55*	-0,60*
Відчуття самотності (UCLA)	0,70*	1	-0,50*	-0,55*
Когнітивна активність (MoCA)	-0,55*	-0,50*	1	0,65*
Навчальна мотивація (AMS)	-0,60*	-0,55*	0,65*	1

* – статистично значущі кореляції ($p < 0,05$)

Нами було визначено помірний негативний зв'язок між емоційним станом і когнітивними функціями за MoCA, який відображається у коефіцієнті -0,55*. Тобто підвищений рівень депресії, тривоги або стресу може знижувати увагу, пам'ять та здатність до аналізу у студентів. Цей висновок підкреслює необхідність психологічної підтримки для оптимізації когнітивної діяльності.

Взаємозв'язок між навчальною мотивацією та емоційним станом демонструє помірну негативну кореляцію: вищий рівень емоційного напруження пов'язаний із нижчим рівнем мотивації до навчання, а саме коефіцієнтом -0,60*. Це підтверджує важливість підтримки емоційного благополуччя студентів для підвищення їхньої зацікавленості у навчальному процесі.

Відчуття самотності має негативний вплив на когнітивну активність ($r = -0,50^*$) та навчальну мотивацію ($r = -0,55^*$). Результати свідчать, що соціальна ізоляція може частково обмежувати здатність студентів

концентруватися, аналізувати інформацію та підтримувати високий рівень мотивації.

При проведенні аналізу також виявлено помірний позитивний зв'язок між рівнем когнітивної активності та мотивацією ($r = 0,65^*$). Студенти з вищими показниками за МоСА демонструють більшу внутрішню мотивацію до навчання. Це також вказує на взаємозалежність когнітивних здібностей та навчальної активності у студентському середовищі.

Результати кореляційного аналізу підтверджують значущий взаємозв'язок між психологічними та когнітивними показниками студентів. Виявлено, що поганий емоційний стан та відчуття самотності негативно впливають на когнітивну активність і мотивацію, тоді як високий рівень когнітивних функцій сприяє підвищенню навчальної мотивації. Ці дані підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки студентів, який включає розвиток когнітивних навичок та психоемоційного благополуччя.

2.3 Опис тренінгової програми та практичних рекомендацій зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації студентів

На основі результатів емпіричного дослідження було визначено, що частина респондентів демонструє підвищений рівень емоційного навантаження, прояви самотності, зниження когнітивної активності та емоційної залученості. Це обґрунтовує необхідність проведення комплексного тренінгу який забезпечить зниження самотності та підвищить навчальну мотивацію, а також забезпечить розвиток психоемоційних, когнітивних та мотиваційних ресурсів учасників.

Мета програми полягає у всебічному розвитку мотиваційного компонента особистості студентів, формуванні соціально-психологічних компетенцій, що сприяють адаптації до навчального та професійного середовища, і зниженні рівня самотності. Завдяки такому підходу студенти не лише підвищують навчальну мотивацію та адаптованість до соціального середовища, а й набувають

практичних умінь для ефективного взаємодії у групі, розвитку лідерських навичок та саморозвитку.

Щодо організації тренінгу були сформовані такі рекомендації :

1. Впровадження групових активностей, спрямованих на зниження самотності, таких як командні проєкти, клуби за інтересами та соціальні заходи, що сприяють інтеграції студентів у колектив.

2. Розробка програм когнітивного тренінгу для студентів із низьким рівнем рефлексії та когнітивної активності, що сприятиме розвитку навичок аналізу, критичного мислення та самоорганізації.

3. Проведення тренінгів з управління стресом та тривогою для груп ризику, що дозволить підвищити психологічну стійкість студентів і зменшити негативний вплив емоційних труднощів на навчальний процес.

4. Використання внутрішньої мотивації як основи персоналізованих освітніх траєкторій, що дає можливість спрямовувати студентів на розвиток сильних сторін, стимулювати їхню активність та формувати позитивну навчальну динаміку.

Таким чином, тренінг у виші виступає ефективним інструментом не лише для зниження рівня самотності, але й для підвищення навчальної мотивації, що безпосередньо впливає на успішність студентів і їхню інтеграцію у соціальне та академічне середовище.

Сучасна практика психологічного супроводу студентів у вишах свідчить про ефективність використання колективних тренінгів як однієї з найбільш інноваційних та дієвих форм організації навчальної і соціально-психологічної роботи. Основна ідея таких тренінгів полягає у тому, що студент потрапляє у ситуацію, де знання застосовуються безпосередньо для вирішення професійно орієнтованих завдань. Активне засвоєння матеріалу, що близький до майбутньої професійної діяльності, значно полегшує подальшу адаптацію випускників до реальних умов роботи та сприяє їхньому професійному становленню.

Таким чином, структура тренінгу відповідає найбільш гострішим потребам студентства, виявлений в ході діагностики і спрямоване на перетворення високого внутрішнього потенціалу на активні соціально-психологічні ресурси

Виходячи з цього, тренінг у виші спрямований на одночасне зниження рівня самотності, підвищення внутрішньої мотивації, розвиток когнітивних і комунікативних навичок, а також формування навичок саморегуляції та лідерства.

Програма тренінгу розроблена з урахуванням основних психологічних умов ефективного розвитку студентів:

- Повнота урахування факторів професійного вибору – студенти усвідомлюють мотивацію, що спонукає їх до обраної спеціальності.
- Свідоме планування особистих професійних перспектив – розвиток навичок постановки реалістичних та досяжних цілей.
- Самостійність у плануванні та реалізації навчальних і професійних задач, що формує відповідальність і самоконтроль.
- Стійкість професійних перспектив на ключових етапах навчання, що сприяє адаптації у стресових та нестандартних ситуаціях.
- Гнучкість та реалістичність перспектив – вміння коригувати свої плани відповідно до змінних умов.
- Формування образу професійного і життєвого успіху з урахуванням соціальних та професійних реалій.
- Етична зрілість і відповідальність – розвиток моральних та ціннісних орієнтацій у професійній діяльності.
- Оптимізм щодо майбутнього професійного шляху, що підвищує внутрішню мотивацію та готовність до саморозвитку.

Тренінг виступає потужним інструментом професійного і особистісного розвитку, що сприяє формуванню цілісної, самостійної та мотивованої особистості студента, здатної адаптуватися до викликів навчального процесу та майбутньої професійної діяльності.

Програма включає чотири основні блоки: тренінг внутрішньої мотивації, тренінг комунікативного розвитку, тренінг саморегуляції та особистісного розвитку та тренінг когнітивного розвитку та навчальної мотивації. Кожен блок містить серію спеціально підібраних вправ і тренінгових занять, спрямованих на розвиток конкретних навичок та особистісних якостей студентів.

Розробка та застосування такої програми дозволяє комплексно впливати на студентську аудиторію, поєднуючи мотиваційні, когнітивні, комунікативні та саморегуляційні компоненти розвитку. Використання інтерактивних методів, рольових ігор, дискусій та імітаційних завдань забезпечує практичну спрямованість тренінгу, підвищує активність студентів і стимулює їх до самостійного професійного та особистісного розвитку.

Блок «Внутрішня мотивація».

Перший блок програми соціально-психологічного тренінгу спрямований на розвиток внутрішньої мотивації студентів, усвідомлення ними власних навчальних і професійних цілей, формування стратегії досягнення успіху та активізацію навчальної активності. Цей блок є ключовим для подальшого ефективного навчання, оскільки внутрішня мотивація є основним рушійним фактором навчальної діяльності та професійного становлення.

Мета блоку: формування усвідомленої мотивації до навчальної діяльності; сприяння самостійності студентів у постановці та досягненні особистих навчальних та професійних цілей; розвиток уміння планувати власні освітні та професійні перспективи; активізація внутрішньої мотивації для підвищення успішності та саморозвитку.

Основні завдання:

1. Виявлення і усвідомлення студентами власних мотивів до навчання та професійного розвитку.
2. Аналіз пріоритетів у навчальній та професійній мотивації.
3. Формування здатності ставити реалістичні цілі та розробляти план їх досягнення.
4. Розвиток самостійності та відповідальності за власні освітні результати.

5. Стимулювання внутрішньої мотивації через рефлексію власних успіхів і досягнень.

6. Створення позитивного образу власного професійного майбутнього.

У ході тренінгу використовуються інтерактивні та практико-орієнтовані методи, що дозволяють студентам активно включатися у процес:

Ситуаційний аналіз – моделювання навчальних та професійних ситуацій, що вимагають прийняття рішень і оцінки власних дій;

Рольові ігри – відтворення професійних або навчальних сценаріїв для розвитку уміння прогнозувати наслідки власних рішень та оцінювати власні ресурси;

Вправи на постановку цілей – створення особистих планів навчання і професійного розвитку з подальшою їх аналізою та корекцією;

Психологічні вправи на рефлексію – оцінка власної мотивації, успіхів, внутрішніх бар'єрів та шляхів їх подолання;

Дискусії формату «питання-відповідь» – обговорення складних питань навчальної діяльності та професійного самовизначення, що стимулює аналітичне мислення та активну участь студентів.

Завдяки цьому блоку студенти зможуть усвідомити свої особистісні та професійні мотиви, які визначають їхню навчальну активність; підвищиться рівень внутрішньої мотивації до навчання та саморозвитку; сформується здатність ставити реалістичні цілі та розробляти ефективні плани їх досягнення; виникатиме позитивне ставлення до власного професійного майбутнього та навчального процесу; підвищиться самостійність і відповідальність студентів за результати власної навчальної діяльності.

Отже, розвиток внутрішньої мотивації є фундаментальним для ефективного функціонування студентів у навчальному середовищі. Успішна реалізація завдань першого блоку забезпечує основу для подальшої роботи у наступних блоках тренінгу, оскільки мотивовані студенти активніше беруть участь у командній взаємодії, демонструють більшу когнітивну активність і ефективніше освоюють навички саморегуляції та комунікації.

Блок «Комунікативний розвиток».

Другий блок програми соціально-психологічного тренінгу спрямований на розвиток комунікативних та соціальних навичок студентів, формування здатності ефективно взаємодіяти у колективі та налагоджувати дружні й професійні контакти. Він має велике значення для зниження рівня самотності, оскільки допомагає студентам відчувати соціальну підтримку та інтегруватися у групу.

Мета блоку є розвиток міжособистісної взаємодії та комунікативних компетенцій; формування здатності встановлювати і підтримувати ефективні контакти з одногрупниками; виявлення лідерів та розвиток навичок командної роботи; створення умов для зниження емоційної ізоляції та почуття самотності серед студентів.

Основні завдання:

1. Навчити студентів ефективно спілкуватися та взаємодіяти у групі;
2. Формувати навички конструктивного обговорення та зворотного зв'язку;
3. Розвивати вміння вести дискусії, аргументувати власну позицію та враховувати думки інших;
4. Виявляти проблеми у взаємодії членів групи та спільно шукати шляхи їх вирішення;
5. Розвивати лідерські навички та здатність до координації командної діяльності;
6. Підвищувати довіру та взаємопідтримку у групі, сприяючи формуванню дружніх стосунків.

Для реалізації завдань другого блоку застосовуються інтерактивні та групові методи: круглі столи – обговорення актуальних тем навчальної та професійної діяльності, де кожен студент має можливість висловити власну думку; дискусії та дебати – моделювання конфліктних або складних ситуацій для розвитку навичок аргументації та прийняття рішень; рольові ігри – відтворення професійних і соціальних сценаріїв, що стимулює розвиток емпатії та соціальної

чутливості; ділові ігри та операційні справи – справи, спрямовані на спільне вирішення задач, які вимагають координації дій і взаємодопомоги;

Вправи на зворотний зв'язок та рефлексію – аналіз власного і групового досвіду взаємодії, виявлення сильних і слабких сторін комунікації.

Цей блок підвищить рівень міжособистісної взаємодії та ефективності комунікації у групі; зменшиться почуття самотності та ізоляції серед студентів; сформується вміння вести конструктивний діалог, обговорювати конфліктні ситуації та шукати компроміси; буде виявлено лідерів групи та розвиток їхніх організаторських здібностей; забезпечить розвиток соціальної підтримки та довіри у студентському колективі; підвищить рівень командної роботи, готовності до спільного вирішення навчальних та професійних завдань.

Отже, комунікативний розвиток є важливим для соціальної інтеграції студентів у навчальний колектив і формує основу для ефективної взаємодії у подальших блоках тренінгу. Завдяки цьому блоку студенти набувають практичних навичок спілкування, розвивають емоційну компетентність та навички лідерства, що сприяє їхній соціальній адаптації та підвищенню навчальної мотивації.

Блок «Саморегуляція та особистісний розвиток».

Третій блок програми соціально-психологічного тренінгу спрямований на розвиток навичок самоконтролю, управління емоціями та стресом, а також формування адекватного «Я» і внутрішньої психологічної стійкості студентів. Цей блок є важливим для забезпечення ефективної взаємодії у навчальному середовищі, зниження рівня тривожності та підвищення здатності до саморегуляції під час навчальної та професійної діяльності.

Мета блоку: розвиток навичок самоконтролю та управління емоційними станами; формування адекватного уявлення про власну особистість та професійний потенціал; підвищення стресостійкості та здатності ефективно діяти у складних ситуаціях; стимулювання процесів особистісного росту та саморозвитку.

Основні завдання:

1. Навчити студентів розпізнавати та контролювати власні емоційні реакції;
2. Формувати навички регуляції стресових станів під час навчання та взаємодії з колегами;
3. Сприяти розвитку рефлексивного мислення та самоспостереження;
4. Підвищувати здатність до усвідомленого прийняття рішень та контролю власної поведінки;
5. Розвивати усвідомлення цінностей, мотивів і професійних цілей;
6. Стимулювати особистісний ріст, формування впевненості у власних силах та адекватної самооцінки.

Для реалізації завдань третього блоку використовуються спеціальні психологічні та інтерактивні методики: психологічні вправи на самоконтроль – розвиток здатності керувати емоційними станами, підвищення уваги та концентрації; релаксаційні та медитаційні техніки – навчання методам зниження тривожності та відновлення психоемоційного балансу; вправи на усвідомлене планування дій та рефлексію – аналіз власних реакцій у навчальних і соціальних ситуаціях, оцінка результатів поведінки; техніки розвитку самоусвідомлення та ціннісних орієнтацій – формування у студентів ясного уявлення про власні сильні сторони, професійні та життєві пріоритети; Ігрові та групові вправи для розвитку емоційного інтелекту – моделювання конфліктних або складних ситуацій для навчання конструктивного реагування.

Після проходження цього блоку підвищиться рівень самоконтролю та здатності до регуляції емоцій; зменшиться рівень тривожності та стресу під час навчальної та соціальної діяльності; сформується адекватної самооцінки та позитивного образу «Я»; забезпечиться розвиток навичок усвідомленого прийняття рішень та відповідальності за власні дії; підвищиться готовності до саморозвитку та особистісного росту; очікується поліпшення взаємодії у колективі та формування здорового психологічного клімату у групі.

Отже, блок саморегуляції та особистісного розвитку забезпечує фундамент для подальшого підвищення навчальної активності та ефективної взаємодії студентів у колективі. Студенти, які освоюють навички саморегуляції, стають більш стійкими до стресу, здатними конструктивно вирішувати конфлікти та приймати відповідальні рішення у навчальній і професійній діяльності. Це сприяє не лише особистісному розвитку, але й зміцненню внутрішньої мотивації та покращенню соціальної адаптації студентів.

Блок «Когнітивний розвиток та навчальна мотивація».

Четвертий блок програми соціально-психологічного тренінгу спрямований на розвиток когнітивних здібностей студентів, підвищення навчальної мотивації, стимулювання критичного та аналітичного мислення, а також на формування навичок самостійного навчання. Цей блок особливо важливий для студентів групи ризику, які демонструють низьку амотивацію або недостатню когнітивну активність, та сприяє підготовці студентів до складних навчальних і професійних завдань.

Мета блоку: розвиток когнітивної активності та аналітичного мислення; підвищення навчальної мотивації та готовності до самостійного освоєння навчального матеріалу; формування стратегій ефективного навчання та планування освітньої діяльності; виявлення студентів з високим потенціалом для науково-дослідницької та проектної діяльності.

Основні завдання:

1. Розвиток навичок критичного та аналітичного мислення;
2. Стимулювання активного засвоєння навчального матеріалу через практичні, інтерактивні та ігрові завдання;
3. Формування умінь планувати навчальну діяльність та самостійно визначати пріоритети у навчанні;
4. Підвищення рівня внутрішньої навчальної мотивації та готовності до досягнення освітніх цілей;
5. Виявлення та підтримка студентів з високим потенціалом для участі у складних навчальних та дослідницьких проектах;

б. Розвиток здатності до самоконтролю у процесі навчання та оцінки власних результатів.

Для досягнення цілей четвертого блоку використовуються різноманітні активні та інтерактивні методики: інтерактивні лекції та практичні заняття – стимулюють активне мислення та участь студентів у процесі освоєння матеріалу; імітаційні та ділові ігри – моделювання реальних професійних та навчальних ситуацій для розвитку навичок вирішення проблем; завдання на логічне та критичне мислення – вправи на аналіз, синтез та оцінку інформації, пошук оптимальних рішень; моделювання ситуацій – відпрацювання навичок прийняття рішень у складних або нестандартних навчальних та професійних умовах; вправи на постановку освітніх цілей і планування дій – допомагають студентам формувати стратегії ефективного навчання та оцінювати прогрес.

Саме цей блок підвищує рівень когнітивної активності та аналітичних здібностей студентів; зростає мотивація до навчальної діяльності та активного освоєння навчального матеріалу; забезпечує розвиток навичок самостійного навчання та планування освітніх цілей; виявить підтримку студентів з високим потенціалом для виконання складних навчальних завдань і участі у наукових проєктах; покращить здатність до самоконтролю та оцінки власних результатів у навчанні; системне підвищення готовності студентів до професійного та особистісного розвитку; розвине критичне мислення та вміння обґрунтувати власну позицію в дискусіях; дасть усвідомлення та розвиток власних особистих ресурсів для успішної адаптації у вищому навчальному закладі освіти

Отже, четвертий блок забезпечує інтелектуальне та мотиваційне підґрунтя для успішного навчання та професійного становлення студентів. Він дозволяє комплексно стимулювати когнітивну активність, формує внутрішню мотивацію та навички самостійного навчання, що безпосередньо впливає на успішність студентів і їхню готовність до професійних викликів.

Таким чином, тренінг виступає ефективною технологією, що дозволяє одночасно вирішувати психологічні, мотиваційні та когнітивні завдання студентів, сприяє їхній соціальній адаптації та професійному становленню, а

також забезпечує базу для подальшого розвитку особистості у навчальному та професійному контексті.

На основі проведеного дослідження та аналізу результатів також можна виділити низку практичних рекомендацій для студентів і викладачів, спрямованих на зниження рівня самотності, підвищення навчальної мотивації та розвиток соціально-психологічних компетенцій у навчальному середовищі.

Рекомендації для студентів щодо зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації.

1. Активна участь у групових заходах.

Одним із ключових способів зменшення рівня самотності та розвитку соціальної інтеграції є активна участь студентів у групових заходах. Важливо не залишатися пасивним спостерігачем, а самостійно включатися у навчальні та позанавчальні активності. До таких заходів належать:

– Командні проєкти та навчальні групи. Участь у спільних завданнях стимулює взаємодію, підвищує рівень довіри між студентами та сприяє формуванню відчуття приналежності до колективу. Активна робота в команді допомагає розвивати комунікативні навички, відповідальність за власний внесок та взаємну підтримку.

– Гуртки за інтересами та студентські клуби. Залучення до позанавчальних активностей дає можливість зустрічатися з однодумцями, знайомитися з новими людьми та обмінюватися знаннями й досвідом у неформальній обстановці.

– Ініціатива у створенні спільних заходів. Студенти можуть самостійно організовувати навчальні зустрічі, тематичні дискусії, спільні проєкти або соціальні події. Така активність не лише підвищує рівень інтеграції у групу, а й формує лідерські якості та навички організації.

– Регулярна участь у групових заходах дозволяє студентам відчувати підтримку колег, зміцнити соціальні зв'язки та зменшити відчуття самотності, що, у свою чергу, позитивно впливає на навчальну мотивацію.

– Ефективна взаємодія з одногрупниками, викладачами та іншими членами навчального середовища є важливою умовою успішного навчання та соціальної

адаптації. Розвиток комунікативних навичок допомагає студенту будувати довірливі стосунки та активізує процеси навчальної мотивації.

– Активне слухання та висловлення думок. Вміння уважно слухати інших та аргументовано висловлювати свої ідеї допомагає уникати конфліктів, підвищує ефективність групових обговорень і сприяє взаєморозумінню. Студентам рекомендується практикувати активне слухання під час семінарів, дискусій і навіть повсякденного спілкування.

– Підтримка дружніх та партнерських стосунків. Формування позитивного колективного середовища сприяє психологічному комфорту, зменшує самотність та підвищує мотивацію до навчання. Для цього можна організовувати спільні навчальні зустрічі, обмінюватися нотатками та допомагати один одному у підготовці до занять. Крім того важливо підтримувати регулярну комунікацію з одногрупниками не лише в навчальних, а й в соціальних ситуаціях. Це дозволить зміцнити довіру, підвищити рівень соціальної підтримки та створити емоційно безпечне середовище, що є важливим для профілактики самотності. Проте самотність може виникати не тільки через брак спілкування, а через неякісні стосунки які супроводжуються токсичним спілкуванням, відсутністю поваги та конфліктів. Тому студентам варто навчитись ставити здорові межі, а саме вміти висловлювати свої потреби, вміти відмовляти без почуття провини, вчитися приймати чужі негативні слова на свій рахунок і вчитись завершувати непродуктивні та шкідливі форми взаємодії.

– Виконання ролі координатора або лідера у командних завданнях. Студенти, які беруть на себе організаторські функції, отримують можливість не лише розвивати лідерські навички, а й зміцнювати авторитет у групі, що позитивно впливає на соціальну інтеграцію та самооцінку.

Завдяки розвитку комунікативних навичок студент стає більш відкритим до взаємодії, здатним ефективно співпрацювати і вирішувати конфліктні ситуації, що сприяє зміцненню соціальної підтримки та мотивації до навчання.

Саморефлексія є важливим елементом особистісного розвитку та формування навчальної мотивації. Вона дозволяє студенту усвідомлювати власні успіхи та труднощі, оцінювати прогрес і коригувати власну поведінку.

– Регулярна оцінка навчальних та професійних цілей. Студентам рекомендується щотижня або щомісяця аналізувати свої досягнення, оцінювати виконання поставлених завдань і визначати пріоритети для наступного періоду.

– Формування плану дій для досягнення коротко та довгострокових результатів. Планування дозволяє систематизувати навчальний процес, підвищує організованість та знижує рівень тривожності. Рекомендується створювати чіткі цілі та кроки для їх реалізації.

– Відслідковування прогресу та корекція мотивації. Важливо аналізувати, що сприяє, а що гальмує успішність, і вносити відповідні зміни у навчальні стратегії. Наприклад, при втраті інтересу до певного предмету можна змінити підхід до вивчення матеріалу або звернутися за консультацією до викладача чи одногрупників.

Також саморефлексія допомагає студенту усвідомити власні сильні та слабкі сторони, сприяє підвищенню самооцінки та розвитку внутрішньої мотивації до навчальної діяльності.

Емоційна стабільність та здатність до саморегуляції відіграють ключову роль у навчанні та соціальній адаптації. Студенти, які вміють керувати власними емоціями, легше долають стресові ситуації і відчувають менше самотності. А для кращої саморефлексії корисним є ведення щоденника емоцій, який допомагає відстежувати внутрішній стан, визначити тригери негативних переживань та краще усвідомити свої потреби. Уміння аналізувати та інтерпретувати власні емоції корелює з розвитком емоційного інтелекту, що в свою чергу впливає на міжособистісну взаємодію, внутрішню мотивацію

– Освоєння технік саморегуляції та стрес-менеджменту. Рекомендується використовувати методи релаксації, тайм-менеджменту та когнітивно-поведінкові стратегії для подолання стресу.

-Практика релаксації, дихальних вправ та медитації. Короткі щоденні вправи на дихання, медитація або прогресивна м'язова релаксація допомагають знижувати тривожність та підвищувати концентрацію.

-Звернення за психологічною підтримкою при потребі. Не варто соромитися звертатися до практичного психолога чи викладача, якщо виникають труднощі у навчанні або соціальній взаємодії. Своєчасна підтримка сприяє ефективній адаптації та запобігає розвитку депресивних та тривожних станів.

Управління емоціями дозволяє студенту зберігати психологічну рівновагу, підвищує стресостійкість та сприяє більш ефективній навчальній діяльності.

Підвищення когнітивної активності є важливим елементом формування навчальної мотивації та розвитку професійних навичок. Студенти можуть підвищувати власну активність через різні види діяльності:

-Участь у додаткових навчальних та науково-дослідних проектах. Це дозволяє розширювати кругозір, отримувати нові знання та відчувати задоволення від власних досягнень.

-Застосування інтерактивних та практичних методів навчання. Використання кейсів, рольових ігор, практичних завдань допомагає краще засвоювати навчальний матеріал і активізує мислення.

-Формування навичок самостійного пошуку та аналізу інформації. Студентам важливо навчитися критично оцінювати джерела, систематизувати інформацію та робити висновки самостійно.

Активізація когнітивної діяльності сприяє розвитку аналітичного та критичного мислення, підвищує внутрішню мотивацію до навчання і допомагає студенту бути більш підготовленим до складних завдань у навчальному та професійному житті.

Застосування наведених рекомендацій дозволяє студентам комплексно впливати на власний розвиток та навчальну активність. Активна участь у групових заходах сприяє зміцненню соціальних зв'язків, зменшенню відчуття самотності та формуванню почуття приналежності до навчальної групи. Розвиток комунікативних навичок дозволяє ефективніше взаємодіяти з

одногрупниками та викладачами, підтримувати дружні стосунки та брати на себе лідерські функції у спільній діяльності.

Саморефлексія та постановка цілей формують усвідомлену мотивацію, допомагають планувати навчальний процес і контролювати власний прогрес, що позитивно впливає на навчальні результати. Управління емоційним станом забезпечує психологічну стабільність, знижує рівень тривожності та сприяє ефективному засвоєнню матеріалу. Активізація когнітивної діяльності стимулює критичне та аналітичне мислення, підвищує зацікавленість у навчанні та готовність до самостійного опанування складних завдань.

Таким чином, систематичне використання рекомендацій дозволяє студентам підвищити особистісну та навчальну мотивацію, зміцнити соціальні контакти, знизити рівень самотності та підготувати себе до ефективного навчання та подальшого професійного розвитку.

Рекомендації для викладачів щодо зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації студентів

1. Створення підтримуючого навчального середовища.

Важливим завданням викладача є формування атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги у групі, що безпосередньо впливає на соціальну адаптацію студентів та їхню навчальну мотивацію.

– Організація групових активностей. Викладачі можуть проводити інтерактивні семінари, командні завдання, воркшопи та проєктні роботи, що передбачають співпрацю студентів. Такі заходи допомагають студентам відчувати себе частиною колективу, що знижує рівень самотності та підвищує мотивацію до навчання.

– Заохочення взаємопідтримки. Важливо заохочувати студентів допомагати один одному, обмінюватися знаннями та досвідом. Наприклад, організація навчальних менторських груп, де старші курси допомагають новачкам, стимулює соціальну інтеграцію.

– Виявлення студентів групи ризику. Викладачі та психологи повинні відстежувати тих студентів, які демонструють високий рівень самотності,

тривожності чи низьку мотивацію, та своєчасно надавати підтримку через індивідуальні консультації чи психологічні тренінги.

2. Використання інтерактивних методів навчання.

Інтерактивні методи навчання активізують студентів, роблять навчальний процес цікавим і стимулюють внутрішню мотивацію.

– Рольові та ділові ігри. Викладачі можуть застосовувати симуляційні вправи та кейс-стаді, що дозволяють студентам моделювати реальні професійні ситуації. Це сприяє розвитку аналітичного мислення, навичок прийняття рішень і підвищує мотивацію до навчання.

– Проектна та науково-дослідна діяльність. Залучення студентів до наукових проектів або досліджень сприяє розвитку самостійності, критичного мислення та когнітивної активності.

– Дискусії та круглі столи. Такі формати дають змогу студентам висловлювати власну думку, слухати інших і формувати аргументовану позицію, що покращує комунікативні навички та інтеграцію у колектив.

Особливо ефективними є завдання, у яких кожен студент виконує свою окрему роль, що підсилює його відповідальність та включеність в процес.

3. Психологічний супровід студентів.

Регулярний психологічний супровід є важливим елементом підвищення ефективності навчання та соціальної адаптації студентів.

– Групові та індивідуальні консультації. Психолог або викладач може проводити тренінги та бесіди, спрямовані на розвиток саморегуляції, зниження тривожності та підвищення навчальної мотивації.

– Тренінги з управління стресом і тривогою. Для студентів груп ризику (з високим рівнем тривожності чи депресії) важливо проводити спеціалізовані заходи, що навчають технікам релаксації, дихальним вправам, медитації та саморегуляції.

– Стимулювання усвідомленої мотивації. Викладачі можуть допомагати студентам усвідомлювати власні цілі, аналізувати прогрес та планувати навчальну діяльність, формуючи внутрішню мотивацію.

Суттєвим фактором в інтерактивному навчанні є якісний зворотній зв'язок. Замість акцентування на помилках викладачам слід орієнтуватися на розвиток потенціалу студента, підкреслювати його прогрес та надати рекомендації щодо вдосконалення. Такий підхід підсилює внутрішню мотивацію та сприяє формуванню позитивної навчальної оцінки

4. Індивідуалізація навчальної діяльності.

Індивідуальний підхід дозволяє враховувати особливості кожного студента, його рівень мотивації, когнітивні здібності та психологічний стан.

–Персоналізовані освітні траєкторії. Викладачі можуть створювати завдання різного рівня складності або додаткові проєкти відповідно до сильних сторін студентів, стимулюючи їхню активність.

–Адаптація навчального процесу. Для студентів з високою тривожністю або низькою мотивацією можна застосовувати помірне навантаження, більш гнучкі терміни здачі завдань та поетапне залучення до активностей.

–Сприяння самостійності. Важливо заохочувати студентів до самостійного планування навчального процесу, постановки цілей і оцінки власного прогресу, що формує відповідальність і внутрішню мотивацію.

Виконання зазначених рекомендацій дозволяє створити підтримуюче навчальне середовище, у якому студенти відчувають себе соціально інтегрованими, мотивованими та психологічно захищеними. Інтерактивні методи навчання та персоналізований підхід стимулюють розвиток когнітивної активності, критичного мислення та лідерських навичок. Психологічний супровід і тренінги зі зниження стресу допомагають студентам керувати емоційним станом та підвищують ефективність навчання.

Таким чином, системне впровадження рекомендацій для викладачів і психологів сприяє:

- зменшенню рівня самотності серед студентів,
- підвищенню навчальної мотивації та зацікавленості в навчальному процесі,
- розвитку соціальних, комунікативних і когнітивних навичок,

–ефективній адаптації студентів до навчального та професійного середовища.

Отже, рекомендації можуть бути використані як практичний інструмент для оптимізації навчального процесу, підвищення ефективності психологічного супроводу студентів та формування умов для їх успішної соціальної та академічної адаптації.

Висновки до розділу

Проведене комплексне дослідження дозволило встановити значущі кореляційні зв'язки між рівнем самотності, його проявами та навчальною успішністю студентів, а також обґрунтувати та створити тренінгову програму зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації.

Результати аналізу депресії, стресу та тривоги засвідчили переважання середніх рівнів вираженості цих станів, що є типовим для вибірок із помірним емоційним навантаженням. Водночас у частини студентів спостерігались високі показники, що вказують на наявність групи ризику з тенденцією емоційної дезадаптації та потребою в додатковій психологічній підтримці. Кореляційний аналіз показав, що емоційний стан пов'язаний із рівнем самотності, когнітивною активністю та навчальною мотивацією: погіршення емоційного стану супроводжується посиленням самотності, зниження когнітивної продуктивності та емоційної залученості.

Результати дослідження рівнів переживання самотності студентами показали, що половина респондентів має середній рівень самотності, тоді як частина демонструє підвищений рівень показника. Це свідчить про наявність труднощів у сфері міжособистісної взаємодії та потенційний дефіцит соціальної підтримки. Кореляційний аналіз засвідчив, що відчуття самотності негативно пов'язане з когнітивною активністю та навчальною мотивацією, тобто підвищене переживання самотності може знижувати пізнавальні здібності та рівень залученості до навчальної діяльності.

Аналіз когнітивного функціонування продемонстрував, що переважна більшість учасників перебуває в межах норми (помірний або високий рівень), що

свідчить про збереження основних пізнавальних процесів. Лише у частини респондентів виявлено ознаки початкового зниження когнітивної продуктивності, що потребує додаткового моніторингу. Кореляційні дані показують, що рівень когнітивної активності позитивно корелює з навчальною мотивацією: кращі когнітивні показники сприяють більшій залученості у навчальну діяльність та стимулюють внутрішню мотивацію.

Дослідження мотиваційної сфери засвідчило, що у більшості респондентів спостерігається висока внутрішня 40% мотивація. Високі рівні зовнішньої мотивації та амотивації розподілені однаково (33% та 27%). Це може свідчити про зниження залученості у навчання, відсутності чітко визначених цілей або емоційне виснаження. Кореляційний аналіз показав, що навчальна мотивація тісно пов'язана як із когнітивною активністю, так і з відчуттям самотності та емоційним станом, підвищення мотивації сприяє кращій когнітивній продуктивності.

На основі результатів проведеної діагностики було розроблено комплексну систему, що включає тренінгову програму та практичні рекомендації для учасників освітнього процесу.

Розроблена тренінгова програма зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації, що складається з чотирьох блоків – внутрішня мотивація, комунікативний розвиток, саморегуляція та особистісний розвиток, когнітивний розвиток і навчальна мотивація – дозволяє комплексно впливати на студентів. Кожен блок спрямований на розвиток певних компетенцій, що забезпечує одночасне вирішення кількох завдань: зниження рівня самотності та тривожності; стимулювання навчальної та професійної мотивації; розвиток комунікативних, когнітивних та саморегуляційних навичок; підтримку лідерських та соціально значущих функцій студентів у колективі. Застосування тренінгових методик забезпечує активну участь студентів у процесі, стимулює їх до саморефлексії та саморозвитку, сприяє формуванню позитивного психологічного клімату у навчальній групі.

Таким чином, тренінг виступає ефективною технологією роботи практичного психолога вишу, що дозволяє одночасно вирішувати психологічні, мотиваційні та когнітивні завдання студентів, сприяє їхній соціальній адаптації та професійному становленню, а також забезпечує базу для подальшого розвитку особистості у навчальному та професійному контексті.

Було наведено практичні рекомендації для студентів і викладачів, які дозволяють впливати на основні психологічні та мотиваційні компоненти. Для студентів рекомендації спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток комунікативних та соціальних навичок та стимулювання когнітивної діяльності. Для викладачів спрямовані на оптимізацію навчального середовища та забезпечення ранньої ідентифікації ризиків соціальної ізоляції.

Комплексне застосування рекомендацій дозволяє знизити рівень самотності серед студентів; підвищити внутрішню мотивацію та зацікавленість у навчальному процесі; покращити академічні результати та когнітивну активність; сприяти соціальній інтеграції та розвитку навичок співпраці; сформувати умови для особистісного і професійного розвитку студентів.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження, розроблений тренінг та практичні рекомендації утворюють єдину систему роботи, яка забезпечує комплексний вплив на студентів, спрямований на підвищення навчальної успішності, розвиток мотиваційних та соціально-психологічних компетенцій, а також на формування позитивного психологічного клімату у вищому навчальному закладі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене вивченню феномену самотності та її впливу на навчальну успішність студентів дозволило отримати як теоретичні, так і практичні результати, які мають значення для організації навчального процесу та психологічної підтримки студентської молоді.

Аналіз сучасних наукових підходів до дослідження самотності показав, що цей феномен є багаторівневим психічним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні компоненти. Його прояви формуються під впливом внутрішніх характеристик особистості та зовнішніх умов соціального та академічного середовища. Самотність впливає на сприйняття студентом себе, своїх навчальних і соціальних можливостей, що визначає індивідуальні особливості її переживання. Розуміння структурних аспектів є ключовим для ефективної психологічної діагностики та розробки профілактичних заходів, спрямованих на зниження емоційного вигорання та підвищення навчальної мотивації. Крім того вітчизняні та зарубіжні автори наголошують на взаємозв'язок зі стресом, тривожністю, депресивними симптомами та академічною залученістю. В умовах зростаючих академічних вимог та високого рівня конкуренції самотність може бути чинником ризику зниження пізнавальної активності та мотиваційної сфери. Водночас, правильно організоване соціальне та освітнє середовище здатне значною мірою компенсувати негативні наслідки самотності, сприяючи формуванню підтримувальних стосунків у студентських групах і підвищенню суб'єктивного почуття приналежності.

Студентський період є етапом розвитку особистості, який характеризується формуванням автономії, соціальної ідентичності, когнітивних і емоційних ресурсів. Вікові та соціально-психологічні особливості цього періоду визначають здатність молоді до самопізнання, планування життєвих стратегій і адаптації до навчального та соціального середовища. Підвищена

чутливість студентів до стресових ситуацій і переживання самотності може негативно впливати на академічну мотивацію та результати навчання.

Дослідження показало, що самотність безпосередньо впливає на емоційний стан, когнітивну активність і навчальну мотивацію студентів. Вона проявляється у формі емоційної лабільності, зниження концентрації уваги, мотиваційної інерції та підсилення психоемоційних проблем, таких як тривожність і депресивні симптоми. Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє розробляти ефективні програми підтримки студентів, спрямовані на мінімізацію негативного впливу самотності та стимулювання їхньої активності і навчальної успішності.

Самотність може виступати як деструктивним фактором, що знижує мотивацію та продуктивність, так і потенційно конструктивним чинником, стимулюючи рефлексію, особистісне зростання та розвиток саморегуляції. Це створює наукову основу для системного підходу до роботи практичного психолога та викладачів у навчальному процесі.

Проведене емпіричне дослідження показало декілька ключових зон для психологічної роботи. Дослідження психоемоційних станів показало, що більшість респондентів характеризується помірним рівнем емоційної напруженості. Разом із тим, у певної частини учасників спостерігаються високі рівні депресії, тривоги та стресу, що свідчить про існування групи ризику з потенційною схильністю до емоційної дезадаптації та потребою у психологічній підтримці. Кореляційний аналіз засвідчив тісний взаємозв'язок між емоційним станом і іншими психологічними показниками: погіршення психоемоційного стану супроводжується посиленням відчуття самотності, зниженням когнітивної активності та мотиваційної залученості, що підкреслює комплексний характер психоемоційного функціонування особистості.

Аналіз соціально-психологічних аспектів засвідчив, що у значної частини респондентів відчуття самотності перебуває на середньому рівні, тоді як у окремих учасників воно підвищене. Це вказує на наявність труднощів у сфері міжособистісної взаємодії та потенційний дефіцит соціальної підтримки.

Результати кореляційного аналізу підтвердили, що підвищене переживання самотності негативно впливає на когнітивну активність та рівень навчальної мотивації, що підкреслює важливість розвитку соціальних навичок та міжособистісної підтримки для забезпечення гармонійного психоемоційного розвитку.

Особливості когнітивного функціонування респондентів виявило, що переважна більшість учасників демонструє достатній рівень когнітивних здібностей та забезпечує ефективність пізнавальної діяльності, адаптацію до навчальних та соціальних вимог. Однак у деяких учасників спостерігаються ознаки зниження когнітивної продуктивності, що потребує подальшого спостереження та розвитку когнітивних стратегій. Кореляційні дані свідчать про позитивний взаємозв'язок когнітивної активності з навчальною мотивацією: кращі когнітивні здібності сприяють підвищенню залученості у навчальну діяльність та формуванню стійких мотивів до саморозвитку.

Шкала навчальної мотивації виявилася різнорівневою: у більшості спостерігається високий рівень внутрішньої або зовнішньої мотивації, водночас частина учасників характеризується амотивацією, що може свідчити про знижену залученість, відсутність чітких цілей або емоційне виснаження. Кореляційний аналіз засвідчив, що мотиваційні показники взаємопов'язані з емоційним станом, відчуттям самотності та когнітивною активністю, що вказує на необхідність комплексного підходу до розвитку мотиваційної сфери та підвищення внутрішньої залученості учасників. Цей потенціал може бути використаний як колективна демонстрація успішних стратегій подолання академічного дистресу. Активація цих ресурсів в тренінговій роботі підвищить ефективність навчальної діяльності, стимулює проактивну позицію та поглиблює соціальну інтеграцію студентів.

Розроблена тренінгова програма зі зниження рівня самотності та підвищення навчальної мотивації складається з чотирьох блоків, які дозволяють формувати усвідомлені цілі та стимулювати внутрішню мотивацію студентів; розвивати соціальні навички, комунікації та лідерських якостей; освоювати

техніки управління емоціями, стресостійкості та рефлексії та підвищувати когнітивну активність, самостійність у навчанні та академічної мотивацію.

Кожен блок тренінгу спрямований на комплексний розвиток компетенцій студентів, що дозволяє одночасно знижувати рівень самотності та тривожності; стимулювати навчальну та професійну мотивацію; сприяти особистісному та професійному розвитку.

Практичні рекомендації для студентів та викладачів забезпечують подальший ефект тренінгової програми: студентам рекомендовано розвивати соціальні та когнітивні навички, стимулювати когнітивну активність та активізувати внутрішні ресурси. Викладачам пропонується створювати підтримуюче середовище та забезпечити кваліфікований психологічний супровід

Комплексне застосування зазначених підходів дозволяє знизити рівень самотності серед студентів; підвищити внутрішню мотивацію та зацікавленість у навчальному процесі; покращити академічні результати та когнітивну активність; сприяти соціальній інтеграції та розвитку навичок співпраці; сформувати умови для особистісного і професійного розвитку. Отже, комплекс заходів підтримки студентів: діагностика, соціально-психологічний тренінг та практичні рекомендації, утворюють єдину систему впливу на психологічні, мотиваційні та когнітивні аспекти розвитку студентів.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза підтвердилася.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки студентів, вивченні ролі індивідуально-психологічних чинників (резильєнтності, емоційної регуляції, соціальної підтримки) у переживанні самотності та її впливі на академічну успішність. Доцільним є також аналіз гендерних відмінностей, динаміки самотності впродовж навчального року та ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження її негативних проявів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Вутенко, Т. В. Соціальна підтримка студентської молоді та її вплив на психоемоційний стан. *Психологія освіти*. 2019. №2. С. 45–53.
2. Аршава І. Ф., Монахович Д. Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. *Modern scientific researches*, 2020. No 14(3). С. 96–101.
3. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29-34.
4. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості." Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: *матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів* 16 груд. 2020 р. Харків: ХНУВС, 2020.С. 45-48.
5. Гуменюк О. Психологія студентської молоді: теорія та практика О. Гуменюк. Київ: Педагогічна думка, 2018. 256 с.
6. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. Природничі та гуманітарні науки. *Актуальні питання : матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. 2020. С. 138-140.
7. Доній О.А Соціально-психологічний розвиток особистості студента Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 224 с.
8. Заредінова Е. Р. Характеристика вікових особливостей студентів у контексті формування соціокультурних цінностей в освітньому середовищі закладу вищої освіти. *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Івано-Франківськ : «НАІР», 2020. С. 78-82.
9. Казарова Г.М., Сапельнікова Т.С., Соціально-психологічні особливості переживання самотності у студентському віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75) № 1 2025. С. 85-89

10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
11. Карамушка Л. М. Соціально-психологічний розвиток молоді Л. Карамушка. Київ: Вища школа, 2015. 208 с.
12. Ковальчук, О. В. Вплив соціальної ізоляції на психічне здоров'я студентів. Психологія та освіта. 2021. №3. С. 112–120.
13. Корчук В., Колеватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету* 37. 2021. С. 50-56
14. Кравченко І., Ігумнова О. Психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів. *Науковий журнал «Psychology Travelogs»*. № 4. 2025 (прийнято до друку).
15. Кравченко І., Ігумнова О. Психологічні механізми впливу самотності на академічну мотивацію студентської молоді. Матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 27 листопада 2025 р.). С.175-178.
16. Кріль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Я-концепції». Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації. 2020. С. 160.
17. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ. 2023. 243 с.
18. Кулаєва Т. В. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, №4, 2022 р. С. 56–65.
19. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті

особистості: *Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.)*. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство. 2020. С. 33-38.

20. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71). 2021 С. 51-56.

21. Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. Київ: Лабораторія. 2020. 320 с

22. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. с. 136-143.

23. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.

24. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

25. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів. Львів: СПОЛОМ. 2021. 280 с.

26. Петренко І. М. Самотність та академічне вигорання студентів: психолого-педагогічний аспект. *Наукові праці Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. 2020. №7. С. 89–97.

27. Потьомкін О. О., Марценюк М. О. Дослідження ступеню опірності стресу студентської молоді. *Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Мукачево : МДУ, 2019. Випуск 1(3). С.132-139.

28. Різун О.О. Самотність, як психологічна проблема юності та молодості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 3. 2022. с. 198–201.

29. 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*. Том 36 (75) № 1. 2025. С. 104-110

30. Столярчук О.А Вплив криз фахового навчання на формування професійної самооцінки майбутніх педагогів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2019. № 2. С. 68-73
31. Титаренко Т. М. Емоційне благополуччя студентів: теоретичні та практичні аспекти Т. Титаренко. Київ: Інститут психології НАПН України, 2020. 312 с.
32. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.
33. Титаренко Т.М. Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворення. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : *матеріали науковопрактичної конференції з міжнародною участю (27-28 квітня 2023 р.)* / за ред. В.Г. Панка. Київ: 2023. С. 48-42.
34. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 2020. 160 с
35. Чернобай В. А. Богословське осмислення феномена самотності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук за спеціальністю: 09.00.14 – богослов'я. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ. 2020. 270 с
36. Arnett J. J., Tanner, J. L. Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century. American Psychological Association, 2006. 384 p.
37. Astin A. W. What Matters in College? Four Critical Years Revisited. Jossey-Bass, 1993. 526 p.
38. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
39. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
40. Baxter Magolda, M. B. Self-Authorship: The Foundation of Adaptive Learning in College Students. Jossey-Bass, 2001. 256 p.

41. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976. 403 p.
42. Cacioppo J. T., Hawkley, L. C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009. Vol.13, Issue 10, pp. 447–454.
43. Cacioppo J. T., Patrick, W. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company, 2008. 368 p.
44. Cohen S., Wills, T. A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, №2. P. 310–357.
45. DiTommaso, E., Spinner, B. Social and Emotional Loneliness: A Comparison of the Social and Emotional Dimensions of Loneliness. *Journal of Social Behavior & Personality*. 1993. Vol. 8, №3. P. 321–334.
46. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ / D. Goleman*. New York: Bantam Books, 1995. 368 p.
47. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2020). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
48. Li S., Wan, N. I. I. W. Husin. The Mediating Role of Loneliness in the Relationship Between Academic Burnout and Psychological Well-Being among University Students. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1–12.
49. Maslow A. H. *Motivation and Personality / A. H. Maslow*. New York: Harper & Row, 1954. 402 p.
50. McCrae R. R., Costa P. T. *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2003. 448 p.
51. Meichenbaum D. *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Springer.2017
52. Nelson L. J., Barry C. M. Distinguishing Features of Emerging Adulthood: The Role of Social and Cultural Contexts. *Journal of Youth Studies*, 2005. Vol. 8, №2, P. 121–137.
53. Peplau L. A., Perlman, D. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1982. 464 p.

54. Perry W. G. *Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years*. Holt, Rinehart & Winston, 1970. 352 p.
55. Qualter P., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2015). *Loneliness in adolescence: Insights from longitudinal studies*. *Child Development Perspectives*, 9(3), 158–163.
56. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* / C. Rogers. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 432 p.
57. Rokach A. Loneliness and the Life Cycle. *Current Psychology*. 2000. Vol. 19, №1. P. 25–40.
58. Ryan R. M., Deci, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55, №1, P. 68–78.
59. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9, №3. P. 185–211.
60. Schlossberg N. K. *Counseling Adults in Transition: Linking Practice with Theory*. Springer, 1989. 416 p.
61. Schulenberg J. E., Sameroff, A. J. *Transitions from Adolescence to Adulthood: Risk and Resilience*. Cambridge University Press, 2004. 320 p.
62. Wei M., Russell D. W., & Zakalik, R. A. (2015). *Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study*. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614.
63. Yalom, I. D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980. 598 p.