

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 р.

УДК 159.923:364.658

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

### **Виконала:**

студентка IV курсу 465 групи

**ОЧНСВА Марина Сергіївна**

### **Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук,

доцент, б.в.з

**ДРОЗД Олена Володимирівна**

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр  
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Очнєвій Марині Сергіївні.**

1. Тема роботи: «Психологічний стан студентської молоді в умовах соціальної ізоляції (гендерний аспект)» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – соціальна ізоляція як психологічний феномен.
3. Предмет дослідження – вплив умов соціальної ізоляції на психологічний стан студентської молоді з аналізом гендерного аспекту.
4. Завдання дослідження:
  - 1) визначити поняття соціальної ізоляції та її вплив на психологічний стан людини у сучасній науковій літературі;
  - 2) охарактеризувати психологічний стан особистості з позиції гендеру;

- 3) розробити методичне забезпечення дослідження психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції;
  - 4) емпірично дослідити вплив соціальної ізоляції на психологічний стан студентів з аналізом гендерних особливостей.
5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>ДРОЗД Олена Володимирівна</b> к. пед. н., доцент б.в.з.	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
<b>1</b>	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
<b>2</b>	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
<b>3</b>	Робота над підготовкою тексту КРБ	
<b>3.1</b>	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції	22.12.2023 р.
<b>3.2</b>	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції (гендерний аспект)	01.03.2024 р.
<b>4</b>	Висновки	08.05.2024 р.
<b>5</b>	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024 р.
<b>6</b>	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	27.06.2024 р.

Студент \_\_\_\_\_ Марина ОЧНЄВА

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Олена ДРОЗД

## АНОТАЦІЯ

Очнева М.С. Психологічний стан студентської молоді в умовах соціальної ізоляції (гендерний аспект). – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Дана кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції із аналізом гендерного аспекту.

Мета роботи: теоретично проаналізувати та дослідити емпіричним шляхом вплив соціальної ізоляції на психологічний стан студентської молоді з акцентом на гендерний аспект. Об'єкт: соціальна ізоляція як психологічний феномен. Предмет: вплив умов соціальної ізоляції на психологічний стан студентської молоді з аналізом гендерного аспекту.

Перший розділ містить теоретичні аспекти поняття соціальної ізоляції, визначено основні підходи до розуміння цього явища у науковій літературі. Також проаналізовано психологічний стан особистості з позиції гендеру. Особливу увагу приділено впливу соціальної ізоляції на психологічний стан стан юнаків і юнок.

Другий розділ містить емпіричне дослідження психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції, з аналізом гендерного аспекту. Надані рекомендації щодо подолання молоддю наслідків соціальної ізоляції.

Ключові слова: соціальна ізоляція, юнацький вік, гендер, психологічний стан.

## ANNOTATION

Ochnieva M.S. Psychological state of student youth in conditions of social isolation (gender aspect) – Manuscript.

Qualification work for obtaining the education and the qualification of a bachelor in specialty 053 «Psychology» - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2024.

This qualification work is devoted to the study of the psychological state of student youth in conditions of social isolation with an analysis of the gender aspect.

Aim. Theoretically analyse and empirically study the impact of social isolation on the psychological state of student youth with a focus on the gender aspect. Object is social isolation as a psychological phenomenon. Subject is the impact of social isolation on the psychological state of students with an analysis of the gender aspect.

The first section contains theoretical aspects of the concept of social isolation, identifies the main approaches to understanding this phenomenon in the scientific literature. The psychological state of an individual is also analysed from the perspective of gender. Particular attention is paid to the impact of social isolation on the psychological state of young men and women.

The second section contains an empirical study of the psychological state of student youth in conditions of social isolation, with an analysis of the gender aspect. Recommendations are given on how young people can overcome the consequences of social isolation.

Key words: social isolation, age of youth, gender, psychological state.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ</b>	
1.1. Соціальна ізоляція як психологічний феномен.....	8
1.2. Психологічний стан особистості з позиції гендеру.....	14
1.3. Вплив соціальної ізоляції на психологічний стан юнаків і юнок.....	20
Висновки до першого розділу.....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)</b>	
2.1. Організація та методи дослідження .....	28
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	33
2.3 Психологічні рекомендації для молоді щодо подолання наслідків соціальної ізоляції.....	53
Висновки до другого розділу.....	63
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	64
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	68
<b>ДОДАТКИ</b> .....	80

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Пандемія COVID-19, що стала наймасштабнішою пандемією в сучасній історії людства 21 століття, значно вплинула на життя людей по всьому світу. Остання світова пандемія сталась у 2009 році, тодішній новий штам підтипу вірусу A/H1N1, часто відомий під простішою назвою «свинячий грип», мав набагато менші масштаби та наслідки для людства в цілому у порівнянні з останньою пандемією коронавірусу. Пандемія COVID-19 значно вплинула на світову економіку в цілому та викликала економічну світову кризу, кинула виклик, змусила людство адаптовуватись до умов нової буденності. Багато країн вимушені були ввести режим карантину та примусової самоізоляції для своїх громадян задля припинення розповсюдження вірусу. Значний вплив це мало і на молодь.

Багато учбових закладів по всій Україні змушені були перейти на тривалий час у дистанційний формат навчання, а через супутні карантинні обмеження молодь опинилась в умовах майже повної соціальної ізоляції. Та навіть переживши епідемію не всі змогли повернутись до нормального буденного життя, через повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну в лютому 2022 року. Через фізичну небезпеку та досі актуальну загрозу життю багато учнів та студентів так і не змогли повернутись до звичного відвідування навчальних закладів, багато навчальних закладів досі продовжують працювати в дистанційному режимі. Існуючі об'єктивні умови примусили молодь і зокрема студентську молодь до соціальної ізоляції, де відсутня можливість повноцінних особистісних взаємодій з соціумом та однолітками, що може негативно вплинути на подальший розвиток та становлення особистості.

Адже важливу частину в процесі дорослішання та розвитку для юнаків та юнок має саме соціальна взаємодія. Так, криза юнацького віку пов'язана з пошуком близькості з коханою людиною. Спілкування з однолітками

найповніше реалізує цю потребу в коханні, адже спілкування з друзями стає інтимно-особистісним у цей період.

Найчастіші теми обговорення з близьким другом стають взаємини: тут обговорюються вдачі та труднощі, емоційне піднесення та розчарування у відносинах з однолітками. Головним змістом такого спілкування стає реальне життя молодих людей. Інформація що обговорюється між двома молодими особами стає приватною, інтимною, секретною.

Юнаки та юнки в цей період знаходяться у постійному очікуванні спілкування. Ця потреба задля її реалізації змушує молодих людей постійно активно шукати спілкування з однолітками, яке в свою чергу в цей віковий період відрізняється особливою довірою, інтенсивністю, відповідальністю. Тому невдачі в соціальній взаємодії переживаються важче в цей період.

Варто зазначити що водночас другою важливою потребою періоду юнацького віку є усамітнення. Проте від соціальної ізоляції воно відрізняється саме короткочасністю та свідомістю цього вибору побути самому. В юнацькому віці ця особливість має відмінність від усамітнення дорослих. Дорослі наодинці з собою відкидають ті ролі, які вони грають в житті, стають самими собою. Юнаки, навпаки, наодинці програють ролі, які їм не доступні у реальному житті.

Зважаючи на всі наведені вище фактори, соціальна ізоляція, а також зменшення соціальної взаємодії юнаків з однолітками віч-на-віч, що передбачає живе спілкування, може вести до низки проблем, пов'язаних із цим. Як вже зазначалося раніше, наразі більшість учнів та студентів вже довгий період перебувають в умовах дистанційного навчання, починаючи з карантинних обмежень та до повномасштабного вторгнення РФ на території України. Повномасштабне вторгнення також призвело до того, що певна частка української молоді вимушена була емігрувати в інші країни, що також унеможливило живе спілкування з людьми, з якими подібна взаємодія була буденною. Хоч наразі ми і можемо спостерігати розвиток різноманітних соціально-інтерактивних технологій (месенджери, додатки та онлайн-



соціальні сайти), що полегшують спілкування індивідів між собою, перебування у новій, незнайомій обстановці може бути доволі тривожним досвідом.

**Об'єкт дослідження** – соціальна ізоляція як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – вплив умов соціальної ізоляції на психологічний стан студентської молоді з аналізом гендерного аспекту.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та дослідити емпіричним шляхом вплив соціальної ізоляції на психологічний стан студентської молоді з акцентом на гендерний аспект.

**Теоретичне значення:** розширення наукових уявлень щодо впливу соціальної ізоляції на психологічний стан молоді, зокрема з позицій гендерних відмінностей у реакціях на стресові умови.

**Практичне значення:** результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки студентів та молоді в умовах соціальної ізоляції. Також отримані в результаті дослідження дані можуть бути використані у сфері освіти для створення гендерно-чутливих підходів до психолого-педагогічної підтримки студентів, що сприятиме зниженню рівня тривожності, депресії. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для соціальних служб і організацій, що займаються молодіжною політикою, допомагаючи їм враховувати гендерні особливості при плануванні та реалізації заходів, спрямованих на підтримку молоді у кризових ситуаціях, що містять у собі соціальну ізоляцію.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити поняття соціальної ізоляції та її вплив на психологічний стан людини у сучасній науковій літературі.

2. Охарактеризувати психологічний стан особистості з позиції гендеру.
3. Розробити методичне забезпечення дослідження психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції.
4. Емпірично дослідити вплив соціальної ізоляції на психологічний стан студентів з аналізом гендерних особливостей.

**Психодіагностичний інструментарій кваліфікаційної роботи.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (психодіагностичний інструментарій). Комплекс психодіагностичних методик: «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»), «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)»; «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» («Hospital Anxiety and Depression Scale»), анкета на оцінку рівня якості спілкуванням у студентському середовищі ЗВО, авторка – Очнева Марина.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У експерименті взяли участь 40 студентів I, II та III курсів віком від 17 до 23 років, як серед яких кількість опитуваних жіночої статі склало: 24 особи, кількість опитуваних чоловічої статі склало: 16 осіб.

**Апробація результатів дослідження.** Основні тези даної роботи були обговорені під час роботи наступної конференції: VI Міжнародна науково-

практична конференція “SCIENCE AND SOCIETY: MODERN TRENDS IN A CHANGING WORLD” (13-15 травня 2024 р. м. Відень, Австрія)

**Публікації.** Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія (№ 1 2024).

**Структура кваліфікаційної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 70 найменувань. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 70 сторінках комп’ютерного набору, містить 21 діаграму, 5 таблиць. Повний обсяг роботи – 89 сторінки.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

### 1.1 Соціальна ізоляція як психологічний феномен

Для більш глибокого розуміння та докладного дослідження теми соціальної ізоляції як психологічного явища, необхідно визначити концепт "соціальна ізоляція", провести порівняльний аналіз його в контексті інших психологічних явищ, таких як «приналежність», «самотність», «усамітненість» та інші.

«Приналежність» визначається як складна соціальна конструкція, що включає в себе зв'язок з іншими особами, місцями або речами, і має вирішальне значення для індивіда та його соціального благополуччя. Якщо розглядати принадлежність як зв'язок, то соціальну ізоляцію можна розуміти як віддалення особистості, яке може бути як психологічним, так і фізичним, або одночасно і перше й друге, від її мережі бажаних або необхідних взаємин з іншими особами.

У науковій літературі термін "соціальна ізоляція" описується як явище, що виникає внаслідок виключення індивіда чи соціальної групи від інших особистостей чи соціальних груп, що відбувається через припинення або раптове скорочення соціальних контактів та взаємодій.

Часто у контексті обговорення соціальної ізоляції використовують терміни «самотність» та «усамітнення» як синоніми. Проте важливо відзначити, що, навіть незважаючи на їхню зовнішню схожість, терміни «ізоляція», «самотність» та «усамітнення» несуть в собі абсолютно відмінні концептуальні відтінки.

Так, до прикладу усамітнення – вибір побути без оточуючих, побути одному. Хоча усамітнення може бути і вдвох, тоді це вибір двох осіб побути самим, без інших. У психологічному контексті термін «усамітнення» визначається як обмежений за часом акт добровільного фізичного віддалення особистості від свого оточення. Це явище може викликати не лише почуття самотності, але й розмаїття інших емоційних реакцій.

Завдяки зокрема віковій психології було доведено, що особливої значущості проблема усамітнення набуває саме в юнацькому віці. Основними факторами, що сприяють прагненню юнаків до усамітнення виступають зміна соціальної ситуації розвитку, труднощі адаптаційного періоду в новому соціальному оточенні, недостатній рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії, емоційна нестабільність, юнацький скептицизм і максималізм та інші обставини. Також, саме в юнацькому віці особистість встановлює тотожність свого «Я» з власними цінностями, переконаннями та індивідуальними інтересами.

З погляду загальної теорії, проблемою самотності та усамітнення займалися як видатні західні науковці (Г. Саллівен, М. Мід, Е. Берн, Д. Рісмен та інші), так і вітчизняні (М.М. Литвак, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Ю.П. Кошелева, С.Л. Вербицька та інші) науковці. Зокрема, І.С. Кон був одним із перших, хто систематично дослідив особливості самотності та усамітнення в юнацькому віці, вивчив причини, які сприяють виникненню цих станів, та проаналізував їх вплив на формування особистості молодого людини.

Добровільне усамітнення, включаючись до механізму зворотнього зв'язку, допомагає індивіду регулювати оптимальний рівень міжособистісних контактів, без втоми та дратівливості за умови їх перебільшення. Поруч із цим усамітнення може стати одним із ефективних способів самовдосконалення особистості юнака, оскільки дає можливість зануритися в особистісну рефлексію. Усамітнення активізує внутрішній діалог юнака, змушує його зайнятися самоаналізом та замислитися над сенсом свого існування. Воно дозволяє юнакові зануритися в рефлексивні пошуки своїх позитивних та

негативних якостей, переваг і недоліків. У результаті такої внутрішньої роботи у юнака виникає прагнення до самовдосконалення, яке реалізується через свідомий розвиток позитивних особистісних рис та якостей. Узагальнюючи викладений матеріал можна констатувати, що прагнення юнаків до усамітнення необхідно розглядати позитивною тенденцією їх психічного розвитку, що призводить до налагодження сприятливих стосунків із навколишніми та до самовдосконалення особистості юнака.

Добровільне усамітнення, впроваджене через механізм зворотнього зв'язку, допомагає особистості регулювати оптимальний рівень міжособистісних контактів, без утоми та дратівливості з причини перенасичення ними. Одночасно із тим, усамітнення може стати одним із ефективних способів самовдосконалення особистості молоді людини, оскільки цей процес надає можливість зануритися в особистісну рефлексію. Усамітнення активізує внутрішній діалог індивіда, змушує поглинути у самоаналіз та замислення над сенсом власного існування. Цей процес дозволяє людині зануритися в рефлексивні пошуки своїх переваг і недоліків, негативних та позитивних якостей. Внаслідок цієї внутрішньої роботи виникає бажання до самовдосконалення, яке здійснюється шляхом свідомого розвитку позитивних особистісних рис та якостей.

Самотність ж, в той же час, частіше за все розглядається як такий стан, коли людині чогось не вистачає. Серед негативних емоцій, що виникають у самотніх осіб, вчені визначають тривогу, смуток, відчай, тугу, безпорадність, страх, нетерпіння, нудьгу, ізоляцію, жалість, відразу до себе, роздратованість, злість на інших, меланхолію, відчуженість, підозрілість, гнів та інші схожі емоційні стани (С. Трубнікова, Г. Шагівалеєва, І.С. Кон, Л. Пепло, Дж.Г. Ціммерман, Л. Хоуклі, В. Франкл, С. Томчук, Р. Вайс, Д. Рассел, Дж. Качіопо та Л. Хоуклі). Негативний характер самотності проявляється також в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани; порушує внутрішню цілісність особистості; може виступати механізмом психологічного захисту; призводить до формування надочікувань і переоцінки

внеску іншої людини у власний розвиток (Є. Прохоренкова), а отже несе загрозу позитивному розвитку особистості.

На сучасному етапі наукового дослідження феномену самотності виділяються два основних підходи:

- розглядання самотності як психологічного явища або суб'єктивного переживання (при цьому розглядаються його можливі позитивні аспекти);
- уявлення самотності як негативного стану та переживання.

Унаслідок впливу процесу самотності відбувається деградація статусу особистості як суб'єкта соціального життя.

Соціологи У. Бек та Дж. Янг класифікували такі три форми самотності:

- хронічну;
- ситуативну;
- тимчасову.

Хронічна самотність виникає, коли протягом тривалого періоду життя особа не може налагодити задовільні відносини зі значущими для неї особами. Вражаючим є перелік типових емоційних станів, які час від часу охоплюють хронічно самотню людину. Серед таких виділяють:

- відчай;
- тугу;
- нетерпіння;
- відчуття власної непривабливості;
- безпорадність;
- панічний страх;
- пригніченість;
- внутрішню спустошеність;
- нудьгу;
- потяг до зміни місць;

- відчуття власної недорозвиненості;
- втрату надій;
- ізоляцію;
- жалість до себе;
- скутість;
- дратівливість;
- незахищеність;
- меланхолію;
- відчуженість.

Ситуативна самотність, зазвичай, виникає внаслідок стресових подій, таких як смерть близької людини або розрив інтимних зв'язків, наприклад, шлюбних. Після короткочасного дистресу особа в ситуативній самотності, здатна прийняти втрату та частково або повністю подолати виниклі почуття самотності.

Тимчасова самотність виявляється у короткочасних проявах самотніх емоцій, які повністю зникають і не залишають за собою слідів.

У науковій літературі термін «соціальна ізоляція» описується як явище, що виникає внаслідок виключення індивіда чи соціальної групи від інших особистостей чи соціальних груп, що відбувається через припинення або раптове скорочення соціальних контактів та взаємодій. Соціальна ізоляція може відбуватися як до окремої людини, так і до цілих спільнот (до прикладу як це відбулося під час коронавірусної пандемії, що почалась навесні 2020 року).

Отже можна дійти висновку, що соціальна ізоляція, усамітнення та самотність, хоч і схожі на перший погляд, та насправді є різними поняттями: «соціальна ізоляція» є об'єктивним станом наявності дуже маленької кількості соціальних контактів, а отже і досить малий чи рідкісний стан взаємодії з іншими людьми. Так, ізоляція може виникати як із, так і без відчуття самотності, головною відмінністю від усамітнення в даному контексті є



частіше відсутність свідомого вибору, та відсутність позитивного характеру, ізоляція є довшою за часом, аніж усамітнення.

Висновки, отримані в результаті аналізу наукових досліджень соціальної ізоляції, свідчать про те, що проблема цього явища розглядалася вченими різних наукових галузей, серед них і таких як: соціологія, медицина, філософія, психологія, політологія та інші.

Розрізняють два види соціальної ізоляції: об'єктивну і суб'єктивну соціальну ізоляцію:

- Об'єктивна соціальна ізоляція виникає з фактичного унеможливлення добровільних соціальних взаємодій (наприклад відлюдник під час с аскетичного життя), або внаслідок зовнішнього примусу, такого як до прикладу карантин, з яким стикнулися безліч людей під час пандемії коронавірусу.
- Суб'єктивна соціальна ізоляція виникає через недостатню взаємодію з іншими людьми і проявляється в відсутності емоційних зв'язків та відчуттів до інших осіб.

Ранні теорії досліджували явище соціальної ізоляції у розрізі расових, політичних, демографічних чинників. Проте новітні дослідження спростовують ці чинники.

Ізоляція може спостерігатися на трьох рівнях соціальної концепції. Зовнішній соціальний шар охоплює спільноту, де індивід відчуває себе відокремленим або інтегрованим у більшу соціальну структуру. Наступним рівнем є організаційний шар (робочий колектив, навчальний заклад, релігійна громада тощо), а третій – найближчий до індивіда шар, який включає в себе довірених осіб (друзі, родина, значущі в житті люди тощо). Соціальна ізоляція може характеризуватися почуттям нудьги, маргінальності (відчуження). Нудьга виникає через відсутність визнання роботи або відсутність розпорядку дня; це викликає відчуття що повсякденні справи стають лише зайвим

марнуванням часу. Маргінальність – це відчуття виключення з бажаних мереж або груп. Інші почуття, що виникають та у зв'язку з соціальною ізоляцією, включають такі як: самотність, гнів, відчай, смуток, розчарування або, в деяких випадках, полегшення.

## **1.2. Психологічний стан особистості з позиції гендеру**

Гендер відіграє суттєву роль у формуванні психологічного стану особистості, впливаючи на сприйняття світу, взаємодію з іншими людьми та переживання емоцій.

В сфері гендерних досліджень визначну роль відіграють міжнародні психологи, такі як С. Бем, Ш. Берн, Т. Маерс, А. Шерріфс та інші. В українській психологічній науці це питання розглядається головним чином у двох ключових напрямках: психологічному та соціально-психологічному, представленими науковцями, такими як В.С. Агеева, О. Балакірева, Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді.

Доцільно було б почати в цьому розділі з визначення різниці між поняттями «стать» та «гендер». Отже, поняття «стать» або «біологічна стать» визначається як комплекс анатомо-фізіологічних характеристик організму, що робить можливим розрізнення між чоловічими та жіночими особинами у більшості видів. Суспільство традиційно оперує двома статями, а саме чоловічою та жіночою. Проте існують інтерсекс-особи, які характеризуються хромосомами, анатомією чи статевими ознаками, що не піддаються віднесенню до визначених категорій чоловіків або жінок. В цілому, стать поєднують з біологічними параметрами, такими як: набір хромосом, гормонів, будова статевих органів та інші. Хоча культура не впливає на біологічну стать людини, культура, безумовно, відіграє важливу роль у її інтерпретації.

Гендер представляє собою систему цінностей, норм і характеристик, що визначають чоловічу та жіночу поведінку, стиль життя та спосіб мислення. Ця система є результатом соціокультурного моделювання та підтримується соціальними інститутами. Загалом саме поняття «гендер» з'явилося у 1960-х. Існує дві найпоширеніші версії походження цього терміна. За однією з версій, дослідник Джон Мані (1921–2006; США) використав його 1955 у «Британському журналі з медичної сексології» («British Journal of Medical Sexology»). Інша версія приписує авторство терміна психоаналітику Роберту Столлеру (1924–1991; США), який 1968 ужив це слово у назві своєї статті «Стать і гендер: про розвиток маскулінності та фемінності» («Sex and Gender: on the Development of Masculinity and Femininity»). Зі сфери медицини поняття «гендер» поступово перейшло в гуманітарні та суспільні науки, стало активно вживаним у 1970–1980-і.

В той же час варто зазначити що більш точним терміном для вираження впливу суспільства на біологічні категорії жінки та чоловіка є «гендерна роль», а не просто «гендер».

З точки зору соціології соціальна роль – це система очікувань щодо поведінки, яка призначена для осіб з певним соціальним статусом. Вона обумовлена набором прав і обов'язків, що відповідають цьому статусу. Соціальну роль також характеризують як агрегат нормативно визначених соціальних аспектів, очікувань і зобов'язань, пов'язаних із конкретною соціальною позицією. В той же час гендерна роль – це нормативний різновид поведінки людини в суспільстві, що очікується та вимагається від неї як від представника/-ці конкретної статі. Гендерні ролі можна розглядати як зовнішні прояви моделей поведінки та стосунків, які дозволяють іншим людям судити про приналежність індивіда до чоловічої або жіночої статі. Іншими словами, гендерна роль – це соціальний прояв гендерної ідентичності індивіда. Гендерні ролі можна вивчати на трьох різних рівнях:

- макросоціальному рівні;
- рівні міжособистісних відносин;

- інтраіндивідуальному рівні;

На макросоціальному рівні мова йде про розділення соціальних функцій в залежності від статевих ознак та відповідних культурних норм. До прикладу опис «жіночої ролі» на цьому рівні передбачає докладне розкриття специфіки соціального положення жінки, включаючи типові види діяльності, соціальний статус та загальноприйняті уявлення про жінку, шляхом порівняння з положенням чоловіка в рамках конкретного суспільства.

На рівні міжособистісних відносин гендерна роль виникає не лише внаслідок загальних соціальних норм та умов, але й внаслідок конкретної системи спільної діяльності, що є об'єктом дослідження. Так, наприклад, роль матері чи дружини завжди обумовлюється тим, як конкретно в даній родині розподіляються обов'язки, як визначаються ролі батька, чоловіка, дітей та інші аспекти сімейних відносин.

На інтраіндивідуальному рівні внутрішня гендерна роль виходить з особливостей конкретної особистості. Так, якщо візьмем за приклад чоловічу стать, то така людина буде будувати свою поведінку в якості чоловіка чи батька, керуючись своїми уявленнями про ідеального чоловіка чи батька та враховуючи всі свої усвідомлені чи неусвідомлені установки та життєвий досвід.

Доцільним в цьому контексті буде також розглянути поняття рольового конфлікту. Рольовий конфлікт — конфлікт, обумовлений суперечностями між різними ролями або компонентами ролей одного або декількох індивідів. Найчастіше за класифікацією психодрами виділяють наступні чотири види рольових конфліктів:

- інtrarольовий — внутрішній конфлікт між різними компонентами або різновидами однієї і тієї ж ролі
- інтеррольовий — внутрішній конфлікт між несумісними (дивергентними) ролями, які грає один індивід;

- інтраперсональний — внутрішній конфлікт між різними моделями однієї і тієї ж ролі;
- інтерперсональний — зовнішній конфлікт між несумісними (дивергентними) ролями різних людей;

В основі зовнішніх рольових конфліктів найчастіше лежать протиріччя між реальною поведінкою особи в її ролі та очікуваннями, які ставляться до неї оточуючими. Це виникає у випадках, коли особа не бажає або не може відтворювати соціальну роль, яка відповідає її статусу в групі, або не відповідає соціальним стереотипам та нормам, утвердженим у суспільстві. Порушення цих очікувань може викликати санкції різного ступеня суворості з боку спільноти. Зовнішній рольовий конфлікт також може виникати, коли особа змінює свою рольову поведінку: бажання відтворювати нову роль зіштовхується зі старими очікуваннями, сформованими у групі, що може спонукати людину повертатися до попередньої ролі.

В той самий час в основі внутрішніх рольових конфліктів лежать невідповідності між рольовою поведінкою особи та її власним уявленням про себе як суб'єкта цієї ролі. Ці конфлікти виникають, коли особа приймає психологічну роль лише зовні, виражаючи її у своїй поведінці, але не може внутрішньо, на рівні особистого переживання, ідентифікувати себе з нею. Ситуація внутрішнього рольового конфлікту може виникнути, якщо людину змушують приймати психологічну роль під тиском зовнішніх обставин. Також внутрішній рольовий конфлікт може виникати в умовах, коли до однієї й тієї ж ролі пред'являються суперечливі очікування від різних суб'єктів або груп, які неможливо задовольнити одночасно.

Внутрішні і зовнішні конфлікти можуть взаємодіяти та переходити один в одного. Піддавшись впливу групового тиску та змінивши свою рольову поведінку на соціально прийнятну, особа може викликати внутрішній конфлікт. Навпаки, відмовившись від небажаної ролі за внутрішніми побудниками, конфлікт може перетворитися на зовнішній. Особи, які

виявляють конформізм та велику готовність до соціалізації, схильні до внутрішнього рольового конфлікту, який суттєво є невротичним відгуком на ситуацію. Натомість особистості з психопатичною дезадаптацією мають тенденцію до зовнішнього конфлікту.

В контексті гендерних ролей явище рольового конфлікту може бути доволі розповсюдженим. Адже існує багато стереотипів та конкретних очікувань що суспільство висуває по відношенню до жінок чи чоловіків. Так до прикладу емоційність — це риса, яку ми приписуємо жінкам, а конкурентоспроможність — риса, яку ми приписуємо чоловікам. Проте ці риси є ознаками гендеру, визначені суспільством, а не рисами біологічної статі. В подальшому пропоную використовувати більш коректне позначення цих рис термінами «маскулінність» та «фемінність» як більш нейтральними, та менш підтримуючими та закріплюючими стереотипи. Маскулінність – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як чоловічі. Відповідно фемінність – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як жіночі.

Серед маскулінних рис, що приписуються суспільством як характерні чоловікам можна виділити такі наприклад як:

- Конкурентоспроможність;
- Впевненість в собі;
- Агресивність;
- Цілеспрямованість;
- Амбіційність;
- Активність;
- Стресостійкість;
- Рішучість;
- Раціональність;
- Холоднокровність;
- Відвага;

та інші.

У той самий час серед фемінних рис часто можна виділити такі як:

- Покірність;
- Скромність;
- Боязливість;
- Ніжність;
- Турботливість;
- Емоційність;
- Слабкість;
- Охайність;

та інші.

Потерпають від гендерних рольових конфліктів як чоловіки, так і жінки. Проте важливо зазначити що завдяки розвитку фемінізму, можна прослідковувати тенденцію позитивних змін щодо по відношенню до жінок та «рамками дозволеного» суспільством для жіночої гендерної ролі. Щодо чоловіків така сама позитивна тенденція нажаль не прослідковується, або є набагато слабшою за жіночу, аби можливо було її виділити. Можемо на власні очі бачити цю тенденцію в тому, що жінки з «маскулінними» рисами отримують наразі менше осудження суспільством, аніж чоловіки з «фемінними» рисами. Так, до прикладу, жінка що обрала для себе професію поліцейської не буде засуджена тією ж мірою, що й чоловік який присвятив себе побуту та вихованню дітей. «Слабкий» чоловік отримує більше засудження, ніж «сильна» жінка. Не останню роль в цій ситуації має саме явище «токсичної маскулінності».

Токсична маскулінність – сукупність традиційно чоловічих атрибутів, які можуть шкодити не лише жінкам, а й чоловікам та суспільному ладу в цілому. Так, через схвалення більш ризикової поведінки, як атрибуту «справжнього чоловіка» (навіть коли ці ризики є об’єктивно невиправданими)

це призводить до вищої смертності серед чоловіків внаслідок зовнішніх причин, таких як травми, нещасні випадки, самоушкодження та вбивства. Сюди ж можна віднести середню меншу тривалість життя як наслідок схвалення або навіть заохочування вживання алкоголю та тютюну чоловіками.

### **1.3. Вплив соціальної ізоляції на психологічний стан юнаків і юнок**

На побутовому рівні та у повсякденні поняття «соціальна ізоляція» та «самотність» часто використовуються як синоніми. Проте, дане твердження є хибним. Соціальна ізоляція визначається як об'єктивний стан фізичної відокремленості індивіда від інших людей. Цей стан може бути спричинений різноманітними факторами, такими як:

- Проживання на самоті
- Відсутність близьких соціальних зв'язків
- Обмежена мобільність
- Вікові особливості
- Соціальні бар'єри
- Психічні розлади

Натомість, самотність описується як суб'єктивне відчуття відокремленості та емоційної дистанції від інших людей. Це почуття може виникати навіть за наявності близьких соціальних зв'язків.

Важливо підкреслити, що соціальна ізоляція не завжди призводить до самотності. Деякі люди, будучи фізично відокремленими від суспільства, можуть не відчувати емоційного дискомфорту. З іншого боку, самотність може виникати у людей, які оточені іншими, але не відчують з ними емоційного зв'язку.

Якщо взяти до уваги в цьому контексті гіпотезу приналежності, то вона стверджує, що люди мають вроджену схильність до формування та підтримки



соціальних зв'язків. Ця схильність проявляється в легкості встановлення нових зв'язків за більшості умов, а також у високому опорі до їх розриву.

Вплив приналежності на людину є багатограним та значним. Він глибоко впливає на емоційні моделі та когнітивні процеси, визначаючи:

- Потребу в соціальному контакті: Люди прагнуть до близьких стосунків з іншими, відчуючи дискомфорт в умовах самотності.
- Сприйняття соціальних сигналів: Люди чутливі до емоційних станів та поведінки інших, прагнучи інтерпретувати їх як ознаки прийняття чи відторгнення.
- Формування самооцінки: Відчуття приналежності до групи може суттєво впливати на самооцінку людини, даючи їй відчуття цінності та підтримки.
- Регуляцію емоцій: Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у регуляції емоцій, допомагаючи людям справлятися зі стресом та негативними переживаннями.

Згідно з численними науковими дослідженнями, відсутність стійких соціальних зв'язків та відчуття приналежності несе в собі значний ризик для здоров'я, адаптації та загального благополуччя людини.

Дослідження показують, що короткострокові перерви в соціальних зв'язках, такі як сварка з близькою людиною або тимчасова самотність, можуть мати негативний вплив на емоційний стан та когнітивні функції людини. До прикладу можуть супроводжуватись негативними емоціями, такими як: гнів, занепокоєння, смуток, дратівливість. Також можливе зниження задоволення основних психологічних потреб, таких як самооцінка (що призводить до її зниження), самореалізація тощо. З інших негативних наслідків короткотривалого порушення соціальних зв'язків можливо виділити зниження когнітивних функцій (зниження здатності до концентрації уваги, погіршення

здатності запам'ятовування, виникнення труднощів з прийняттям рішень тощо).

В той самий час довготривалий досвід соціальних розривів часто пов'язаний з відчуттям самотності та ізоляції, несе в собі значно більший ризик для психічного здоров'я та загального благополуччя: збільшує ризик розвитку депресії та суїцидальних думок та ризик ранньої смертності.

Серед осіб юнацького віку соціальна ізоляція може мати особливо негативні наслідки. Адже важливу частину в процесі дорослішання та розвитку для юнаків та юнок має саме соціальна взаємодія. Так, криза юнацького віку пов'язана з пошуком близькості з коханою людиною. Спілкування з однолітками найповніше реалізує цю потребу в коханні, адже спілкування з друзями стає інтимно-особистісним в цей період.

Найчастіші теми обговорення з близьким другом стають взаємини: тут обговорюються вдачі та труднощі, емоційне піднесення та розчарування у відносинах з однолітками. Головним змістом такого спілкування стає реальне життя молодих людей. Інформація що обговорюється між двома молодими особами стає приватною, інтимною, секретною.

Юнаки та юнки в цей період знаходяться у постійному очікуванні спілкування. Ця потреба задля її реалізації змушує молодих людей постійно активно шукати спілкування з однолітками, яке в свою чергу в цей віковий період відрізняється особливою довірою, інтенсивністю, відповідальністю. Тому невдачі в соціальній взаємодії переживаються важче в цей період.

Варто зазначити що водночас другою важливою потребою періоду юнацького віку є усамітнення. Проте від соціальної ізоляції воно відрізняється саме короткочасністю та свідомістю цього вибору побути самому. В юнацькому віці ця особливість має відмінність від усамітнення дорослих. Дорослі наодинці з собою відкидають ті ролі, які вони грають в житті, стають самими собою. Юнаки, навпаки, наодинці програють ролі, які їм не доступні у реальному житті.

Зважаючи на потребу у спілкуванні та соціальних зв'язках як одну з провідних потреб для розвитку та становлення особистості у юнацькому віці та об'єктивні умови, в яких наразі перебуває більшість юнаків та юнок України (довготривала пандемія спричинена коронавірусом COVID-19, повномасштабне вторгнення росії в Україну, що унеможлиблює в більшості випадків повернення до звичного життя, нормальних форм взаємодії з однолітками) очевидним на перший погляд вирішенням може стати соціальні мережі. Проте це рішення є неоднозначним.

З одного боку, аналізуючи дослідження вчених Пітсбургського університету, можна помітити негативні тенденції, пов'язані з поширенням соціальної ізоляції серед користувачів соціальних мереж. Таким чином, як правило відсутність відповіді від друзів, коли ті знаходяться онлайн може трактуватись з боку користувачів як ігнорування: користувачі соціальних мереж часто очікують швидкої відповіді від своїх друзів, коли вони знаходяться онлайн. Відсутність швидкої реакції на повідомлення або публікації може призвести до виникнення таких почуттів як:

- Самотності;
- Образа;
- Почуття провини;
- Смуток, печаль;
- Зниження самооцінки (відчуття власної незначущості, нікчемності тощо).

Окрім того негативні тенденції виникають у схильності людей до порівняння себе з іншими і особливо виражено прослідковується такий негативний вплив в соціальній мережі Instagram. Соціальна мережа основна тематика якої є поширення фотографій власного життя, запущена вперше в 2010 році лише в Україні на момент 2021 року налічувала 17,3 млн користувачів. Багато користувачів Instagram публікують фотографії, які відображають лише позитивні сторони свого життя. Звідси порівняння свого

повсякденного життя з ідеалізованими образами в соцмережі може призвести до почуття неповноцінності, невдоволеності собою та власним життям, становищем і як наслідок зниження самооцінки.

Також одним з можливих негативних наслідків можна виділити відчуття змарнованого часу. Адже будь-які соціальні платформи є, в першу чергу, бізнесом, де головний заробіток це сама наявність та безпосередня присутність користувачів на платформі, її використання. З цієї причини багато соціальних мереж побудовані саме так, аби якомога ефективніше виконувати цю задачу: залишити користувача на якомога довший час на сторінці, використовуючи при цьому абсолютно різні інструменти, аби максимізувати залучення користувача в процес чи то гортання стрічки, чи то спілкування на платформі. Як наслідок багато користувачів дійсно проводять більше часу, аніж першочергово планували на платформі, що і призводить до відчуття «втрати» або «марнування» цього часу, замість виконання корисних дій, роботи тощо. Що в свою чергу може викликати в особистості почуття провини та інші негативні відчуття.

Проте, водночас з іншого боку соціальні мережі можуть приносити користь у збереженні соціальних зв'язків та зниженні почуття самотності, особливо в умовах об'єктивної соціальної ізоляції.

Так, з позитивних аспектів соціальних мереж можна виділити такі як:

- Можливість підтримки зв'язку з близькими людьми. Для соціальних мереж фізична відстань не є обмеженням для спілкування. В умовах пандемії це було особливо важливо для людей похилого віку, які й так є групою ризику для самотності та соціальної ізоляції часто через обмеженні можливості чи стан здоров'я;
- Створення нового кола спілкування. Соціальні мережі надають можливість знайомитися з новими людьми за пошуком спільних інтересів. Що в свою чергу допомагає

створенню нових соціальних зв'язків або навіть об'єднання людей в цілі спільноти, присвяченні одній конкретній тематиці. Також це може бути корисним для людей які мають обмежені можливості, що певним чином перешкоджають звичайному соціальному життю.

- Відчуття приналежності. Легкі інструменти для створення та приєднання до вже існуючих спільнот може створювати відчуття приналежності до чогось більшого, що також є однією з потреб людини і впливає на її загальний добробут та психологічний стан.

Виходячи із наведених аргументів можна зробити висновок наявності неоднозначності у впливі соціальних мереж на особистість. З однієї сторони соціальні мережі можуть призводити до соціальної ізоляції людини, підміняючи безпосереднє спілкування на його онлайн версію, де людина постійно намагається подолати відчуття відстороненості та самотності за рахунок цієї ж присутності онлайн, що замикає її в постійне коло. Але одночасно і з другої сторони іноді соціальні мережі здатні допомогти подолати об'єктивну соціальну ізоляцію в умовах фізично обмежуючих факторів.

Однак якщо розглядати питання більш вузько направлено, а саме з точки зору впливу на розвиток молоді, то висновок може бути не таким неоднозначним.

Так, в умовах сучасної буденності вже наявний ряд проблем, які викликають почуття самотності. Так, значний вплив на розповсюдження даного явища, на нашу думку, мають такі фактори як: інтенсивність розвитку соціальних процесів, перенасиченість інформаційного простору, залежність від думки оточуючих (вплив соціальних мереж) тощо. У наслідок впливу перерахованих вище факторів спілкування дедалі частіше стає все більш поверхневим, а соціальні зв'язки в свою чергу – слабкими, не підкріпленими міцними емоційними переживаннями. В умовах об'єктивною реальності де

очні контакти довгий час були унеможливлені карантинними обмеженнями, а зараз є ускладненими через бойові дії та загрозу безпеці життя, соціальні мережі займають дедалі більше місця в житті людини. Проте водночас це не сприяє нормальному розвитку соціальних навичок серед молоді.

Таке заміщення реального спілкування з однолітками на віртуальне як наслідок може призвести до низького рівня розвитку емоційного інтелекту. Що в свою чергу лише загострює проблему поверхневості соціальних зв'язків, негативно впливає і на вміння комунікувати з оточуючими.

### **Висновки до першого розділу**

У академічному дискурсі термін «соціальна ізоляція» визначається як явище, що виникає внаслідок відокремлення індивіда або групи від інших через припинення або скорочення соціальних контактів.

Важливо також враховувати контекст понять «приналежність», «самотність» та «усамітненість».

У науковому контексті термін «приналежність» розглядається як складна соціальна конструкція, що охоплює взаємозв'язок з іншими особами, місцями або предметами і є важливою для соціального добробуту індивіда. Соціальну ізоляцію в такому випадку можна трактувати як форму відокремлення, що має психологічний і/або фізичний характер, від мережі необхідних взаємин.

Терміни «ізоляція», «самотність» та «усамітнення» лексично синонімічні, але не тотожні в контексті психологічних досліджень.

У психологічному контексті термін «усамітнення» описується як добровільне тимчасове фізичне віддалення від оточення, що може породжувати самотність і різноманітні емоційні реакції.

Вікова психологія виявила, що проблема усамітнення є значущою, особливо у юнацькому віці, через зміну соціального середовища, труднощі

адаптації, недостатність навичок міжособистісної взаємодії та емоційну нестабільність. Добровільне усамітнення допомагає регулювати оптимальний рівень міжособистісних контактів, уникати втоми та подразливості, а також сприяє самовдосконаленню через внутрішню рефлексію і самоаналіз, стимулюючи розвиток позитивних особистісних якостей.

Самотність часто розглядається як стан браку чогось важливого. Вчені відзначають, що серед негативних емоцій, які виникають у самотніх осіб, можна виділити тривогу, смуток, відчай, тугу, безпорадність, страх, нетерпіння, нудьгу, ізоляцію, жалість, відразу до себе, роздратованість, злість на інших, меланхолію, відчуженість, підозрілість і гнів.

Важливо розрізнити поняття «стать» та «гендер». «Стать» або «біологічна стать» визначається анатомо-фізіологічними особливостями організму, що розрізняють чоловічу та жіночу ідентичність. Існують також інтерсекс-особи, чиї хромосоми, анатомія або статеві ознаки не відповідають чітко визначеним категоріям «чоловік» або «жінка». Стать асоціюється з біологічними параметрами, такими як хромосоми, гормони, будова статевих органів. Хоча культура не визначає біологічну стать, вона впливає на її сприйняття та інтерпретацію. Гендер – це система цінностей, норм і характеристик, що визначають поведінку, стиль життя та мислення чоловіків і жінок, сформована соціокультурно і підтримувана соціальними інститутами.

Гендер суттєво впливає на психологічний стан особистості, сприйняття світу, взаємодію з іншими та емоційні переживання. Через соціокультурні гендерні ролі люди можуть відрізнитись у своїх емоційних та поведінкових реакціях на одні й ті самі події. Жінки частіше реагують стереотипно прийнятими способами, проявляючи сльози та смуток, тоді як чоловіки намагаються стримувати емоції, реагуючи більш стримано та замкнено.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)

#### 2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції було проведено за допомогою анкетування з використанням психодіагностичного комплексу з чотирьох методик: «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»), «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)»; «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» («Hospital Anxiety and Depression Scale»), авторська анкета на оцінку рівня якості спілкуванням у студентському середовищі ЗВО.

У дослідженні добровільно брали участь студенти I-III курсів Чорноморського Національного університету імені Петра Могили віком від 17 до 23 років, серед яких: кількість опитуваних жіночої статі склало: 24 особи, кількість опитуваних чоловічої статі склало: 16 осіб. Загалом у експерименті взяли участь 40 студентів.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У експерименті взяли участь 40 студентів I, II та III курсів віком від 17 до 23 років, серед яких кількість опитуваних жіночої статі склало: 24 особи, кількість опитуваних чоловічої статі склало: 16 осіб.

Уважно проаналізувавши існуючі методики на тему оцінки якості спілкуванням та оцінки задоволеності потреби спілкування, для проведення даного дослідження була розроблена власне авторська методика «Анкета на



оцінку рівня якості спілкуванням у студентському середовищі ЗВО», авторство анкетування належить Очневій Марині, студентці Чорноморського Національного університету імені Петра Могили.

Розроблена анкета передбачає збір даних щодо задоволення якістю студентської молоді їх поточним рівнем спілкування з однолітками, оцінку поточного рівня якості спілкування з однолітками, а також поточний психологічний стан студентської молоді. Досліджуваним пропонується обрати один з варіантів відповідей на кожне запитання, що на їх думку більш за все відповідає їх поточному стану.

Повний текст методики «Анкета на оцінку рівня якості спілкуванням у студентському середовищі ЗВО»:

№1 Чи відчуваєте ви смуток останнім часом?

- Так, досить часто.
- Іноді відчуваю смуток.
- Досить рідко, в мене частіше гарний настрій.

№2 Чи виникає у вас відчуття самотності?

- Так, я часто почуваюсь самотнім(ю).
- Іноді мені буває самотньо.
- Ні, я рідко в своїй буденності відчуваю себе самотньо.

№3 Чи часто ви відчуваєте апатійність/відсутність сил досягати своїх цілей останніми місяцями?

- Так, я часто почуваюсь апатійно, мені стало важче досягати поставлених цілей.
- Так, я можу відчувати час від часу відсутність сил.
- Ні, досить рідко буває таке відчуття
- Ні, не маю такої проблеми, з легкістю досягаю поставлені мною цілі.

№4 Як часто ви взаємодієте зі своїми однолітками останні кілька місяців?

- Майже щодня.
- Кілька разів на тиждень.
- Декілька разів на місяць.
- Досить рідко.

№5 Чи часто ви проводите вільний час в компанії друзів?

- Так, зустрічаюсь часто/майже кожні вихідні.
- Достатньо. Принаймні раз на два тижні я проводжу вільний час із друзями.
- Досить рідко. Не маю вільного часу на це/Можливостей.

№6 Ваше спілкування з друзями частіше відбувається...

- Переважно в реальному житті. (Гуляємо містом, відвідуємо заклади, зустрічаємось у гості тощо)
- Переважно онлайн спільні розваги (Граєте в ігри, дивитесь кіно, організовуєте онлайн зустрічі тощо)
- Переважно просто онлайн спілкування (Спілкування в месенджерах, обмін текстовими повідомленнями, голосові дзвінки тощо)
- Майже не спілкуюсь з друзями зараз.

№7 Чи відчуваєте ви потребу більшої кількості взаємодії з друзями/однолітками?

- Так, я хотів(ла) би більше спілкуватись/проводити часу разом.
- Скоріше так, ніж ні.
- Ні, я проводжу достатньо часу з друзями/однолітками.

№8 Як би ви оцінили вашу взаємодію з друзями за шкалою від 1 до 10?  
Де 1 - Я не спілкуюсь/майже не проводжу час з друзями. Мені критично мало

цієї взаємодії та/або вона не якісна, поверхнева. 2 - Я якісно проводжу цілком достатньо для себе часу з друзями.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Методика «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale») призначена для виміру проявів тривожності. Опублікована вперше Дж. Тейлор в 1953 р., методика базується на припущенні, що тривожність можна розглядати як постійну особистісну характеристику, відмінну від тимчасового стану. Інструмент вимірює зовнішню тривогу, яка виражається у спостережуваних симптомах та поведінці, пов'язаній з тривогою, такими як напруженість, нервозність і занепокоєння. Компоненти шкали створені з метою охоплення цих аспектів та надання кількісної оцінки схильності особистості до тривоги у її повсякденному житті. Ця шкала складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти «так» чи «ні». Твердження відбиралися з набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (ММРІ). Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги».

Обробка результатів здійснюється за двома шкалами: шкала тривоги та шкала брехні. Обробка результатів за обома шкалами є підсумуванням балів за відповідністю до ключа. Спочатку слід обробити результати за шкалою

брехні. Вона діагностує схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 6 балів, то це свідчить про нещирість випробуваного.

Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

- 40 – 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 – 40 балів - свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 – 25 балів - свідчить про середній (з тенденцією до високого) рівня;
- 5 – 15 балів - свідчить про середній (з тенденцією до низького) рівня;
- 0 – 5 балів - свідчить про низький рівень тривоги.

*Повний текст методики представлено у додатку А.*

Методика «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» це інструментальний метод діагностики, який дозволяє оцінити наявність та інтенсивність симптомів тривоги, депресії та ПТСР у пацієнтів. Методика була розроблена в Сполучених Штатах Америки у 1996 році і перекладена й адаптована тим же роком І.О. Котенєвим. Початково ця методика була призначена для швидкого виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у людей, що перенесли психічну травму будь-якого характеру.

Тестування складається з 10 запитань з варіантами відповідей на них «так» або «ні».

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим більше виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР. “Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більше 4 ствердних відповідей «Так».

*Повний текст методики представлено у додатку В.*

Методика «Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)» була розроблена в 1983 році двома авторами Зігмундом і Снайтом (Zigmond A.S. і Snaith R.P.) з метою визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальнономедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати її до використання для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Шкала складена з 14 тверджень, які обслуговують дві підшкали:

- підшкала А – «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- підшкала D – «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики, – градації вираженості ознаки, і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість).

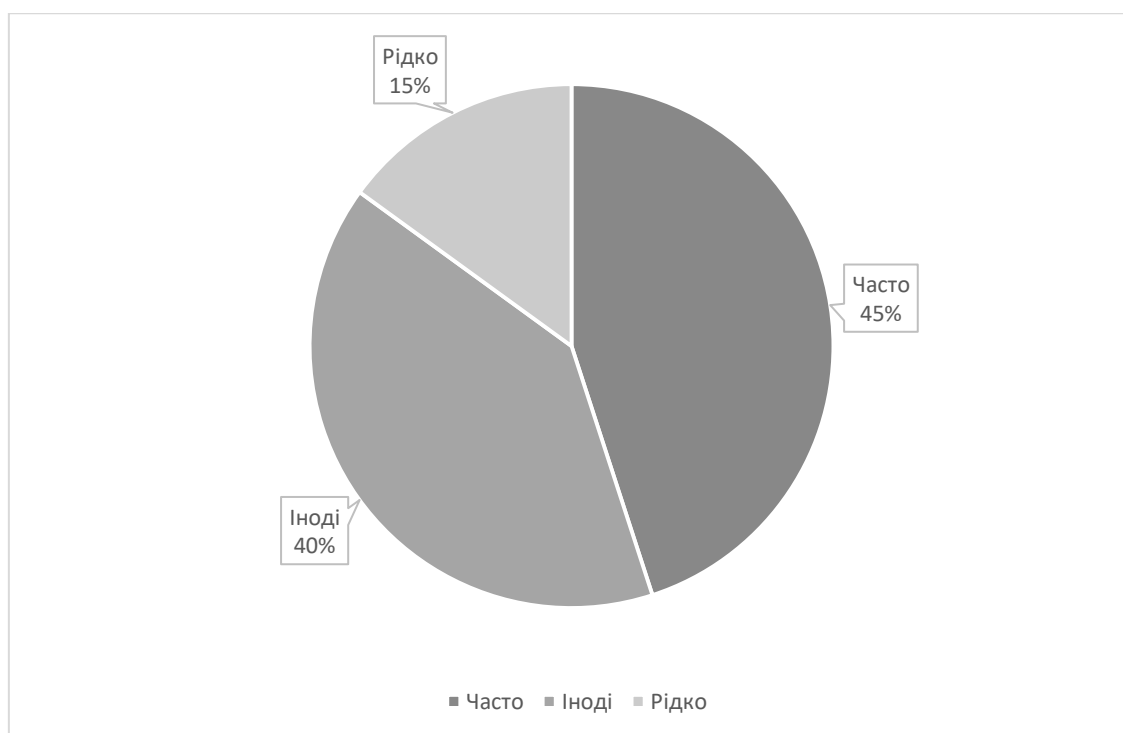
*Повний текст методики представлено у додатку С.*

## **2.2. Результати емпіричного дослідження**

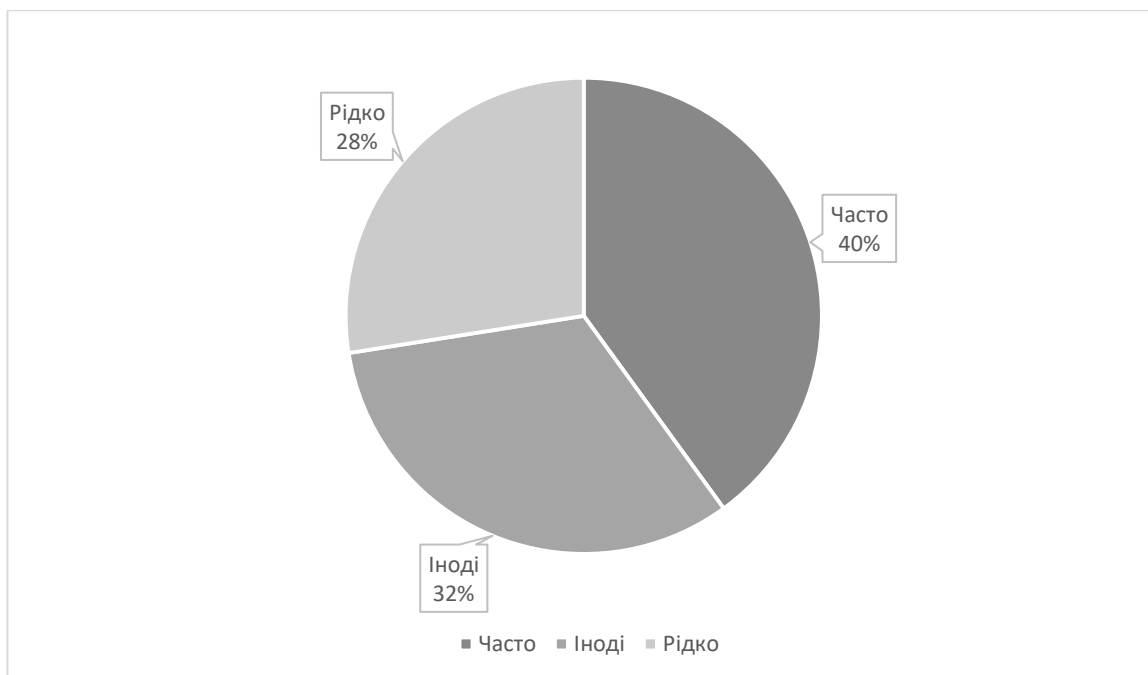
Аналізуючи результати авторської методики, можна констатувати що більшість опитаних потерпають від негативних станів самотності, смутку та апатії. Так, більшість опитуваних зазначили що останнім часом досить часто відчувають смуток (18 осіб) і ще значна частка респондентів (16 осіб) зазначило що останнім часом іноді відчуває смуток. Частіше гарний настрій в своєму житті відзначила меншість – лише в 6 респондентів з 40.

Також більша кількість опитаних скаржилась на самотність (досить часто відчувають себе самотніми – 16 осіб, час від часу це відчуття переживають 13 осіб). Водночас часто відчувають апатійність рівно половина з усіх опитаних ( 20 респондентів), досить велика частка зазначили що час від часу потерпають від цього відчуття (12 респондентів) і меншість (лише 8 осіб) зазначили що досить рідко стикаються з апатійними станами в своєму житті.

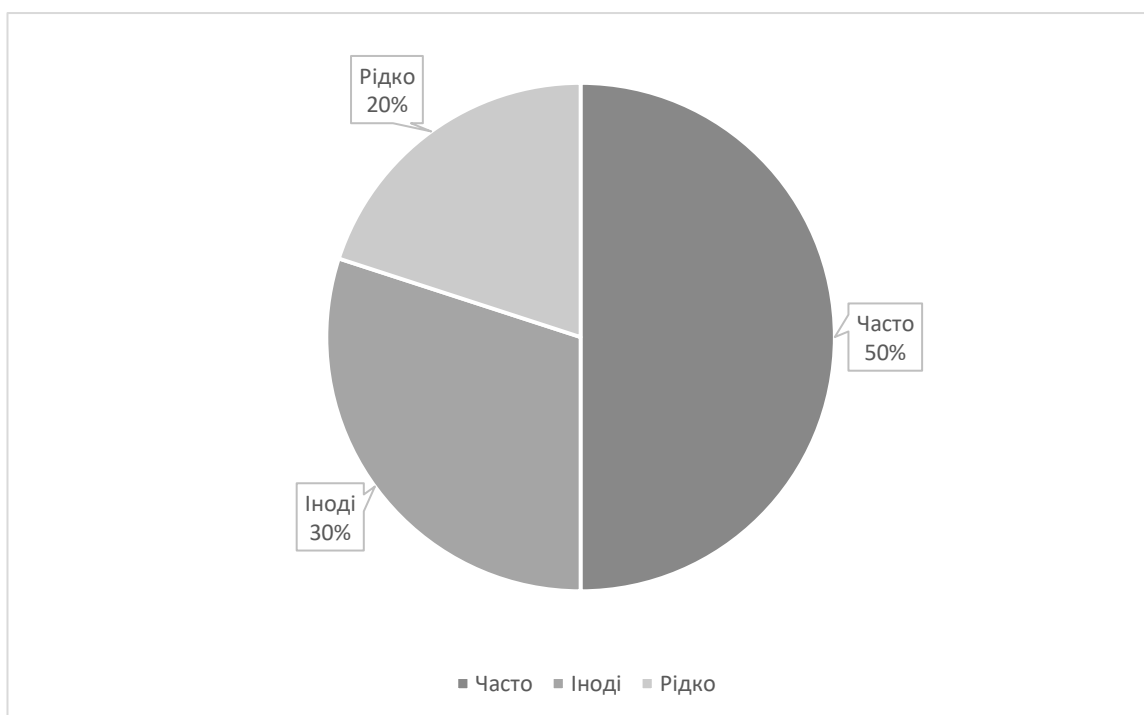
Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.1, рис. 2.2, рис. 3.3)



**Рис. 2.1.** Відповіді на питання «Чи відчуваєте ви смуток останнім часом?»



**Рис. 2.2.** Відповіді на питання «Чи виникає у вас відчуття самотності?»

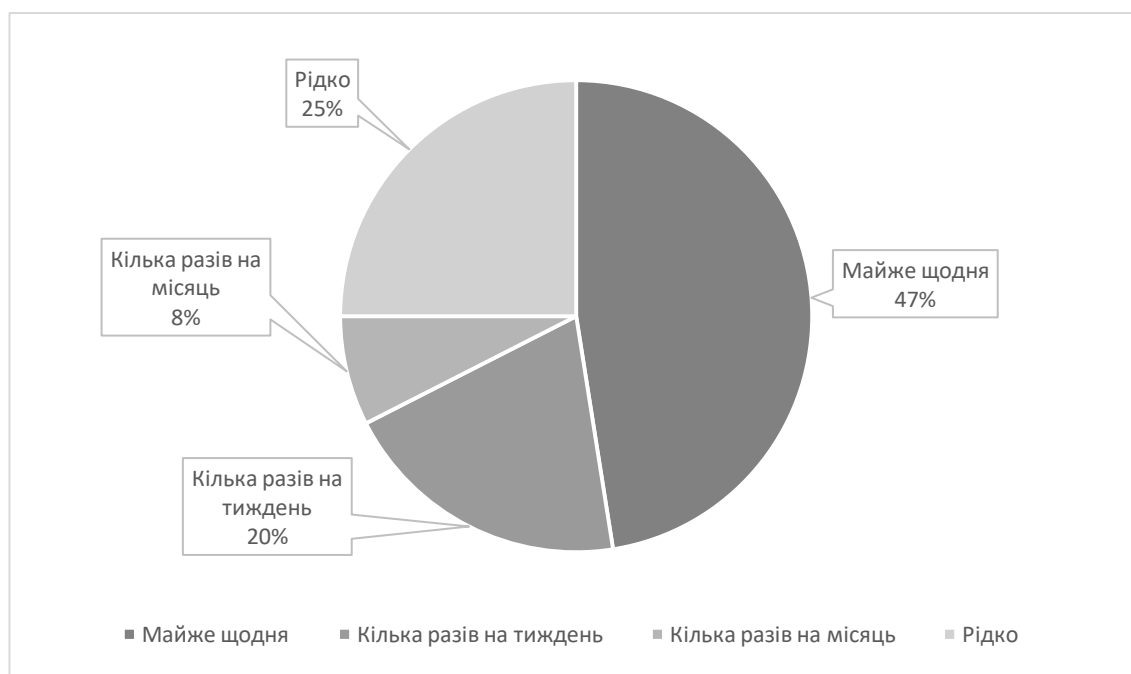


**Рис. 2.3.** Відповіді на питання «Чи часто ви відчуваєте апатійність/відсутність сил досягати своїх цілей останніми місяцями?»

Одночасно із тим майже половина з усіх опитаних (19 осіб) на питання «Як часто ви взаємодієте зі своїми однолітками останні кілька місяців?» надали відповідь «Майже щодня», проте одночасно із тим на питання про

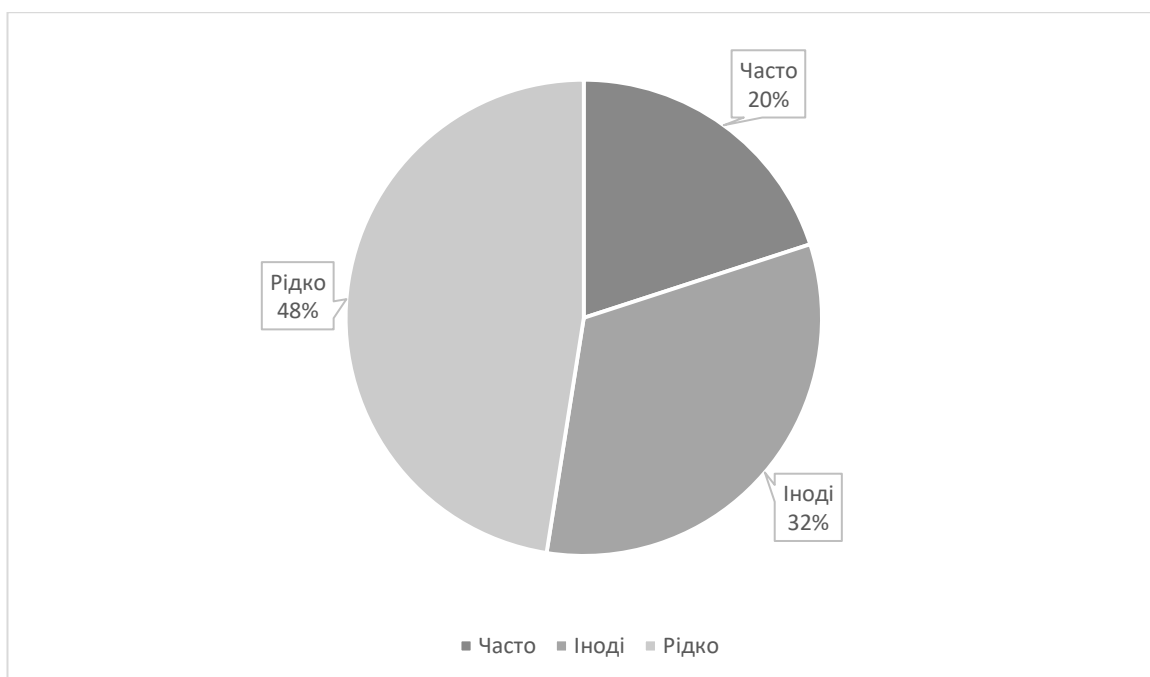
взаємини із друзями – «Чи часто ви проводите вільний час в компанії друзів?» – також майже половина серед опитуваних (19 осіб) надали відповідь що проводять так своє дозвілля рідко. З цього можливо зробити припущення про домінування серед студентів форми саме «суб'єктивної соціальної ізоляції», адже не зважаючи на фактично часту взаємодію з однолітками, якісні зв'язки при цьому відсутні (кількість взаємодій з друзями в переважному саме «рідка»).

Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.4, рис. 2.5)



**Рис. 2.4.** Відповіді на питання «Як часто ви взаємодієте зі своїми однолітками останні кілька місяців?»

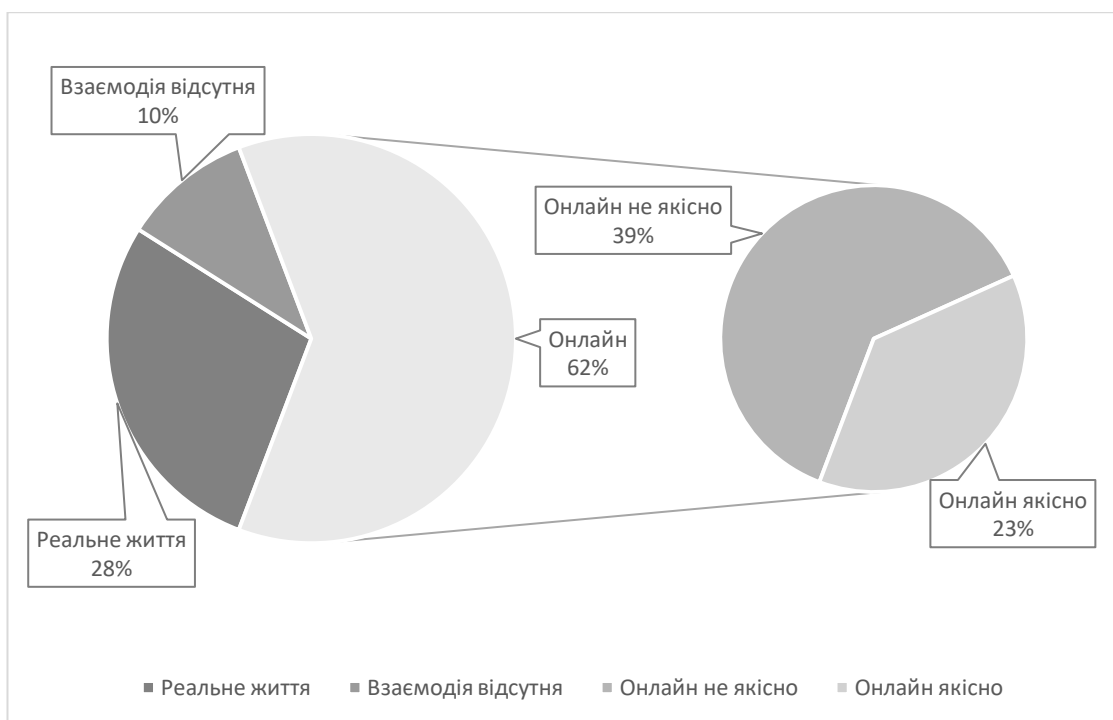




**Рис. 2.5.** Відповіді на питання «Чи часто ви проводите вільний час в компанії друзів?»

Аналізуючи результати анкетування також варто звернути увагу і на тип взаємодії студентів із своїми друзями. Так, на питання «Ваше спілкування з друзями частіше відбувається...», більше половини опитаних (24 особи) відповіли в більшості взаємодіють з друзями в онлайн-форматі, причому з них більша частина надає перевагу спілкуванню через технології месенджерів (текстові та аудіо повідомлення, аудіо дзвінки). Менша частка (9 з 24 осіб спілкування яких відбувається переважно онлайн) зазначила про більш якісну взаємодію побудовану на набутті спільно нового досвіду (спільні розваги в режимі онлайн по типу ігор, сумісного перегляду кіно тощо).

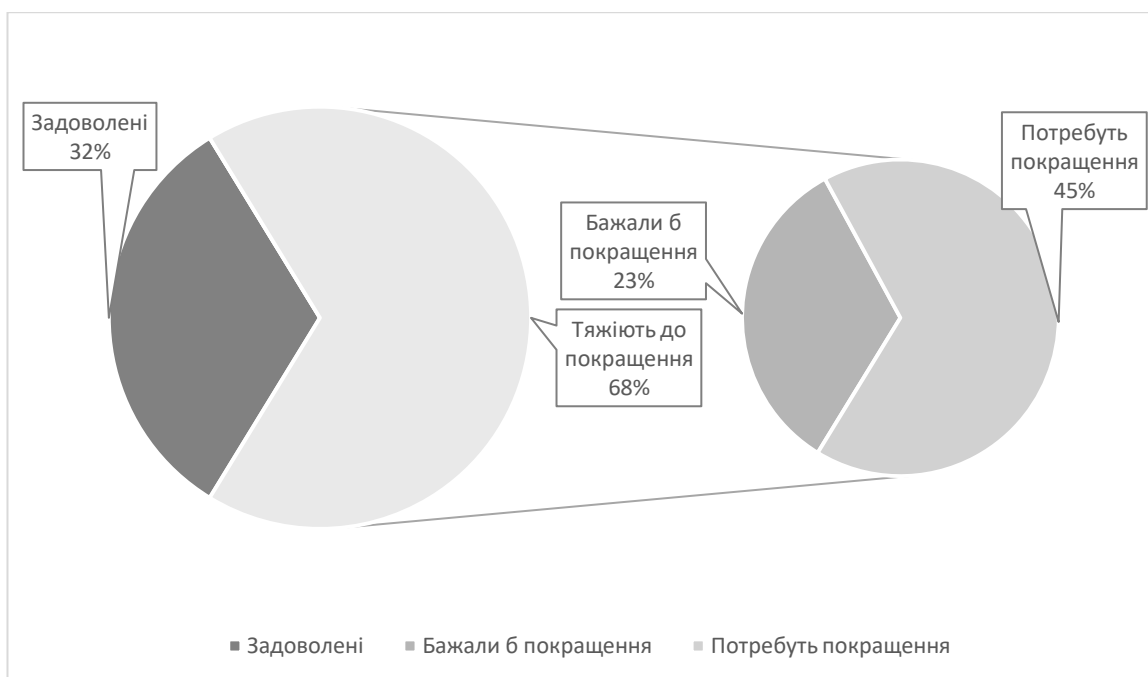
Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.6)



**Рис. 2.6.** Відповіді на питання «Ваше спілкування з друзями чатсіше відбувається...»

Підсумовуючи, також можна зазначити що більше половини отриманих тяжіє до покращення якості та кількості взаємодій із своїми друзями, а саме 27 з 40 опитаних студентів виявили таке бажання, в той час як лише 13 задоволені поточним рівнем своєї взаємодії з друзями.

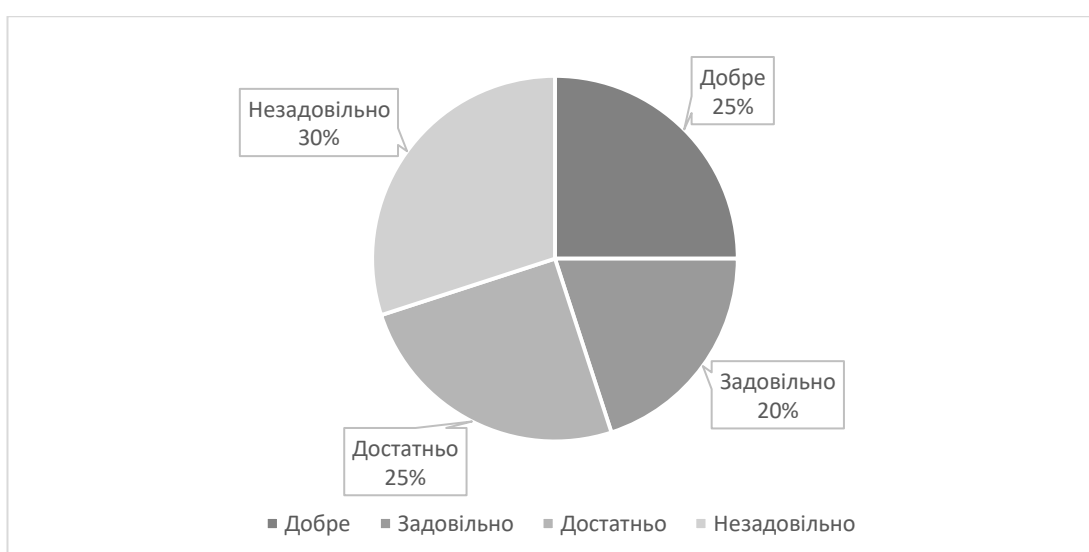
Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.7).



**Рис. 2.7.** Відповіді на питання «Чи відчуваєте ви потребу більшої кількості взаємодії з друзями/однолітками?»

Даючи свою загальну оцінку якості спілкування з друзями з відміткою «добре» (8-10/10 балів) дало лише 10 осіб з усіх опитаних. Ще 8 осіб оцінили свою взаємодію як «задовільну» (7/10 балів), 10 осіб – як достатню (4-6/10 балів) і 12 як незадовільну (1-3/10 балів).

Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.8).



**Рис. 2.8.** Відповіді на питання «Як би ви оцінили вашу взаємодію з друзями?»

Результати методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»), на відміну від авторської анкети, є змога якісно аналізувати в кількох аспектах. Окрім аналізу загальної статистики проявів тривожності серед студентської молоді, також був проведений аналіз окремо проявів тривоги за показником гендеру серед юнаків та юнок студентської молоді.

Отримані результати відображено в Таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Результати методики «Особистісна шкала проявів тривоги  
Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)»**

№ респондента	Стать	Результат
1	Жіноча	37
2	Жіноча	30
3	Жіноча	36
4	Жіноча	35
5	Жіноча	24
6	Жіноча	33
7	Жіноча	32
8	Жіноча	34
9	Жіноча	30
10	Жіноча	29
11	Жіноча	36
12	Жіноча	34
13	Жіноча	37
14	Жіноча	26
15	Жіноча	28

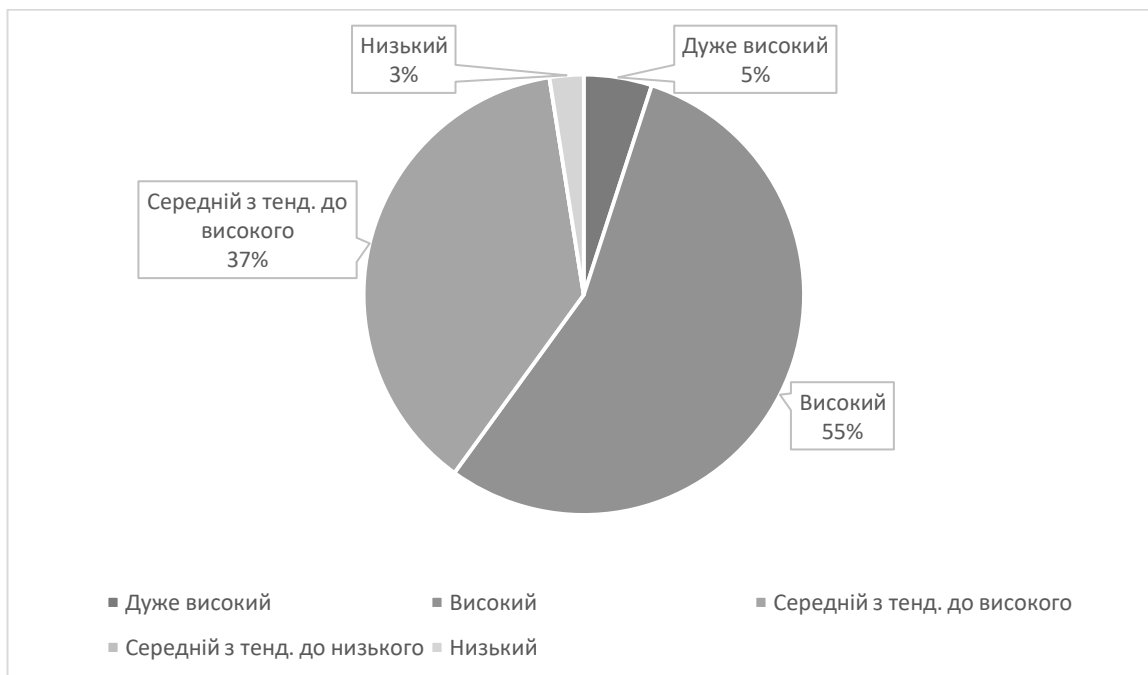
*Продовження таблиці 2.1.*

16	Жіноча	41
17	Жіноча	21
18	Жіноча	15
19	Жіноча	38
20	Жіноча	40
21	Жіноча	26
22	Жіноча	39
23	Жіноча	32
24	Жіноча	21
25	Чоловіча	30
26	Чоловіча	19
27	Чоловіча	20
28	Чоловіча	0
29	Чоловіча	18
30	Чоловіча	27
31	Чоловіча	18
32	Чоловіча	19
33	Чоловіча	21
34	Чоловіча	20
35	Чоловіча	29
36	Чоловіча	31
37	Чоловіча	19
38	Чоловіча	16
39	Чоловіча	20
40	Чоловіча	24

Аналізуючи отримані результати можна зробити висновок, що переважна більшість серед опитаних мають певні виражені прояви тривоги.

Так, з 40 опитаних 2 особи мають дуже високий рівень тривожності, 22 особи мають високий рівень тривожності, 15 мають середній з тенденцією до високого, 0 мають середній з тенденцією до низького і 1 особа має низький рівень тривожності.

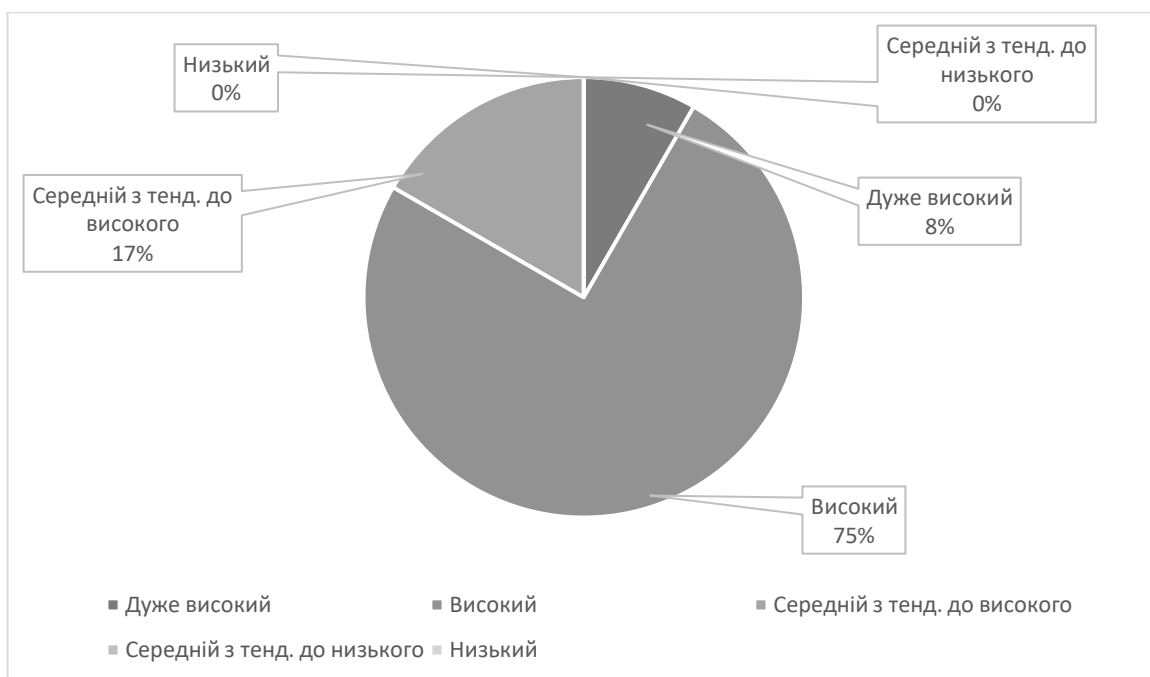
Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.9).



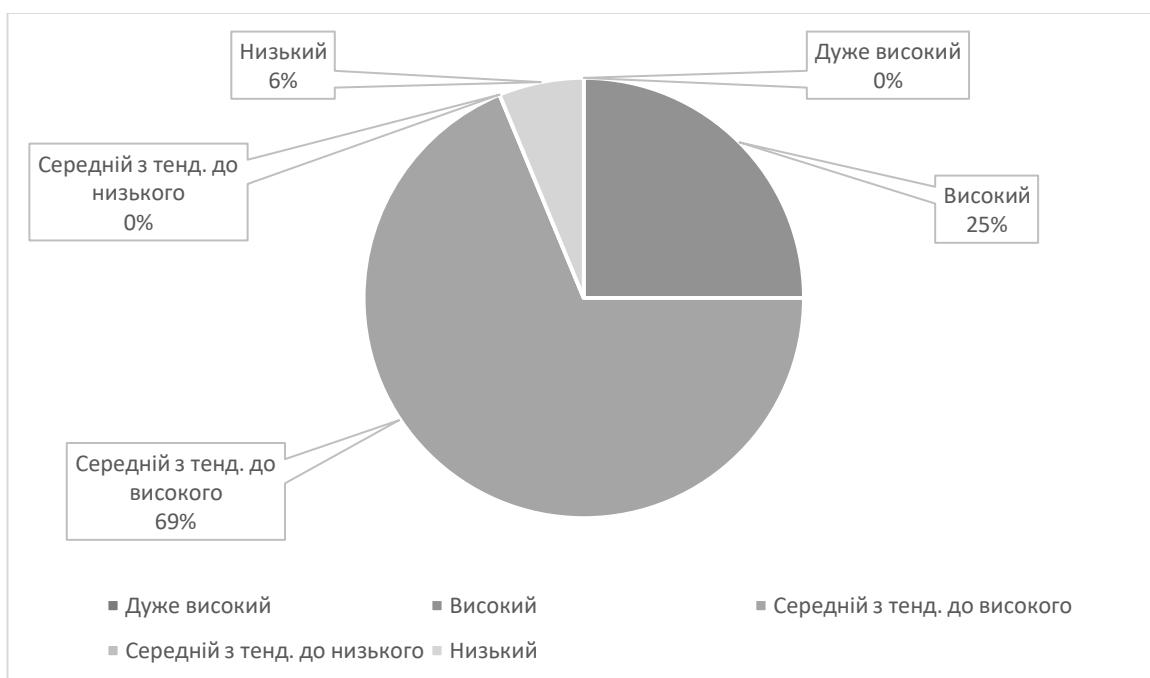
**Рис. 2.9.** Рівень тривожності згідно результатів методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»)

Аналізуючи ж дані щодо рівня тривоги на основі методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale») було виявлено значущу різницю в результатах між результатами юнаків та юнок. Так, серед студенток набагато частіше зустрічався показник з результатом високого рівня тривожності, в той час як серед студентів частіше зустрічались результати середнього рівня з тенденцією до високого. І хоч і в перших, і в других наявні виражені симптоми тривожності, можна констатувати, що серед юнок рівень тривоги загалом вищий, ніж серед юнаків.

Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.10, рис. 2.11)



**Рис. 2.10.** Рівень тривожності серед юнок згідно результатів методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»)



**Рис. 2.11.** Рівень тривожності серед юнаків згідно результатів методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»)

За результатами, як і було продемонстровано візуально в діаграмах, серед юнок жодна не отримала результату середнього з тенденцією до низького та низького.

Також серед юнаків жоден не отримав дуже високого результату тривожності та жоден середнього з тенденцією до низького.

Отже, відповідно до результатів даної методики можна сказати, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності та середній з тенденцією до високого. При цьому низький рівень тривоги показала абсолютна меншість (1 респондент з 40) і жоден з опитуваних не отримав середнього результату з тенденцією до низького рівня тривоги.

Аналізуючи результати методики «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» можна помітити схожу тенденцію серед студентської молоді до виражених симптомів, таких як тривога та депресія.

Отримані результати відображено в Таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Результати методики «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)»**

РЕЗУЛЬТАТ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
КІЛЬКІСТЬ	2	3	2	4	2	1	5	5	5	6	5

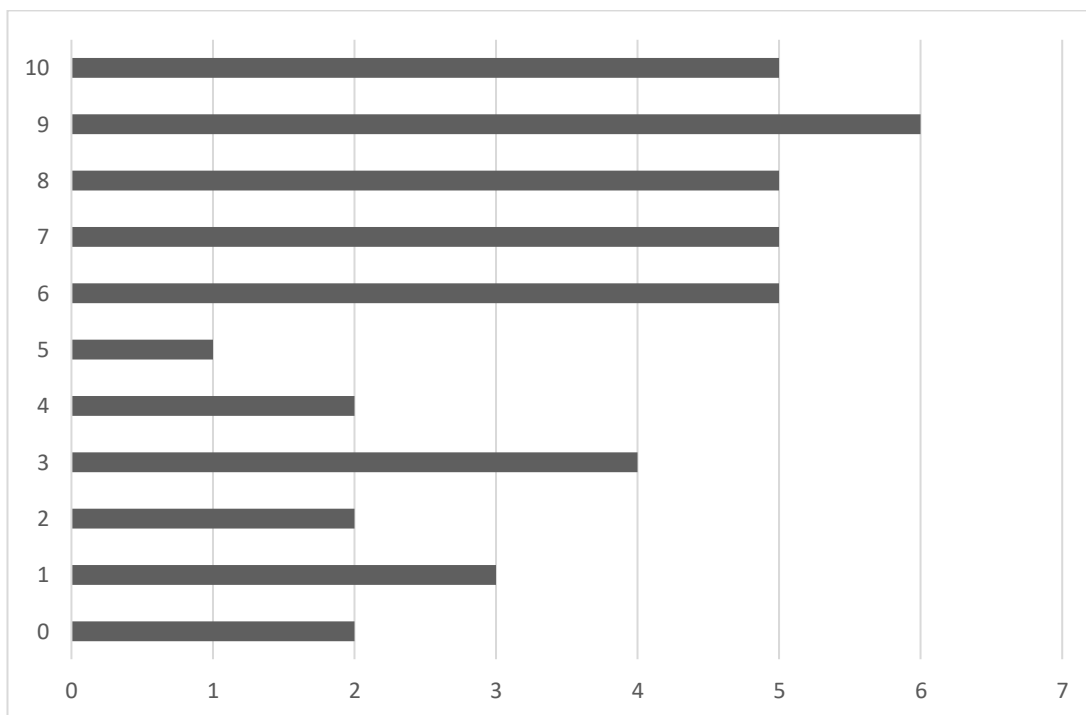
Пороговим значенням в цій методиці вважається результат в 4 бали, що свідчить про наявність депресії. Максимальний бал у цій методиці – 10. Цей діапазон балів вказує на рівень симптоматики: чим вище бал, тим вища інтенсивність прояву симптомів.



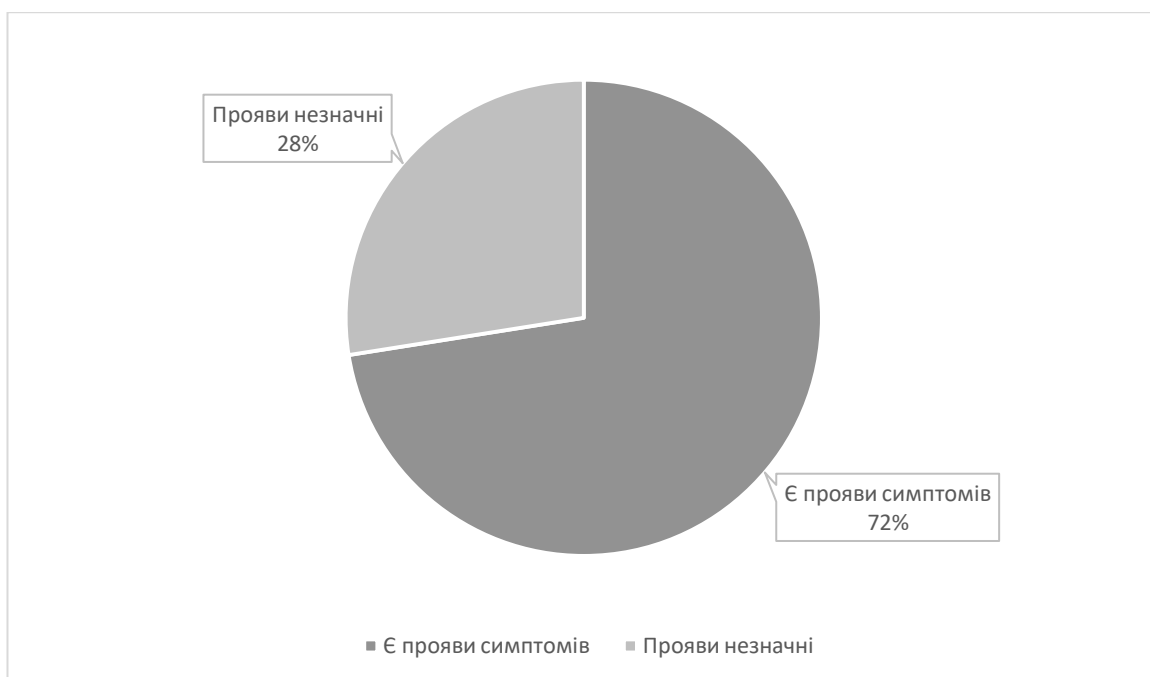
За результатами бачимо що лише 11 з 40 респондентів не набрали пороговий бал інтенсивності симптомів депресії. В той час як інші 29 осіб отримали 4 та вище балів за шкалою. Тобто з цього можемо зробити висновок що більшість опитаних студентів мають виражені симптоми депресії, з яких 21 особа мають умовно «інтенсивний» прояв симптоматики (данні особи набрали від 7 та більше балів за шкалою).

Для чіткого розуміння результатів тесту «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» доцільно буде проілюструвати дані в діаграмі.

Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.12, рис. 2.13).



**Рис. 2.12** Загальні данні результату методики «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)»



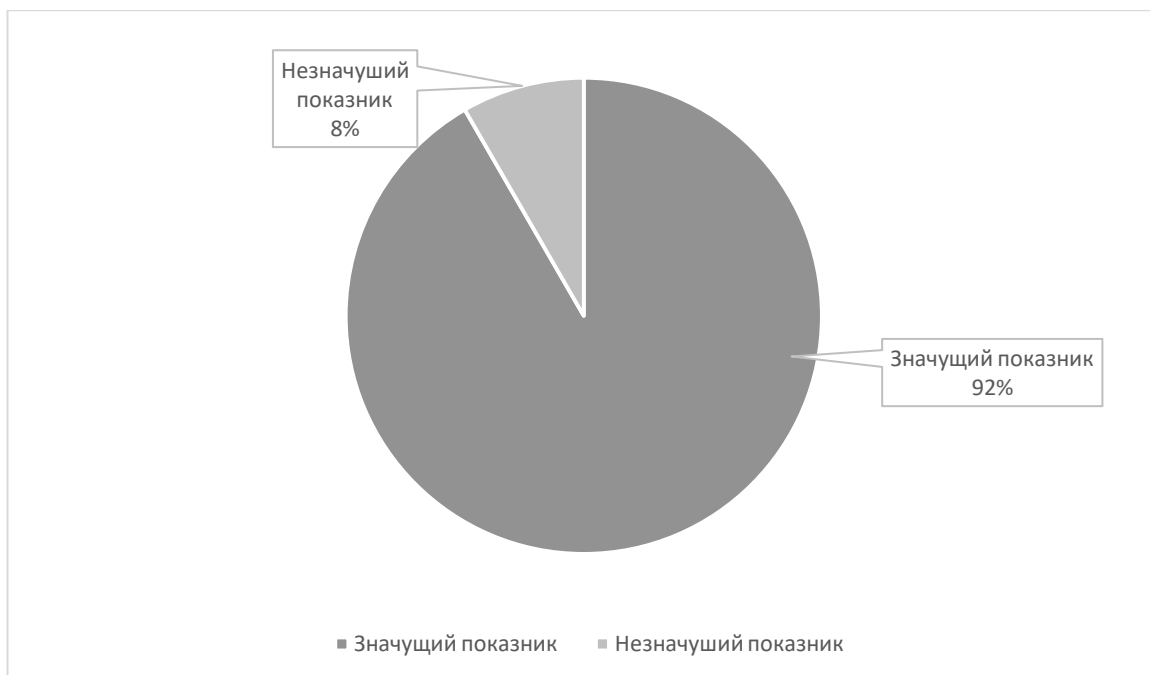
**Рис. 2.13.** Співвідношення результатів методики «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» за показником наявності проявів симптомів.

Аналізуючи детальніше дані за критерієм гендеру, тут прослідковується схожа динаміка як й з минулими методиками. Серед юнок переважають результати з значущими проявами симптомів депресії та тривоги. В той час як серед юнаків навпаки – домінуючими є результати з незначущими проявами симптомів.

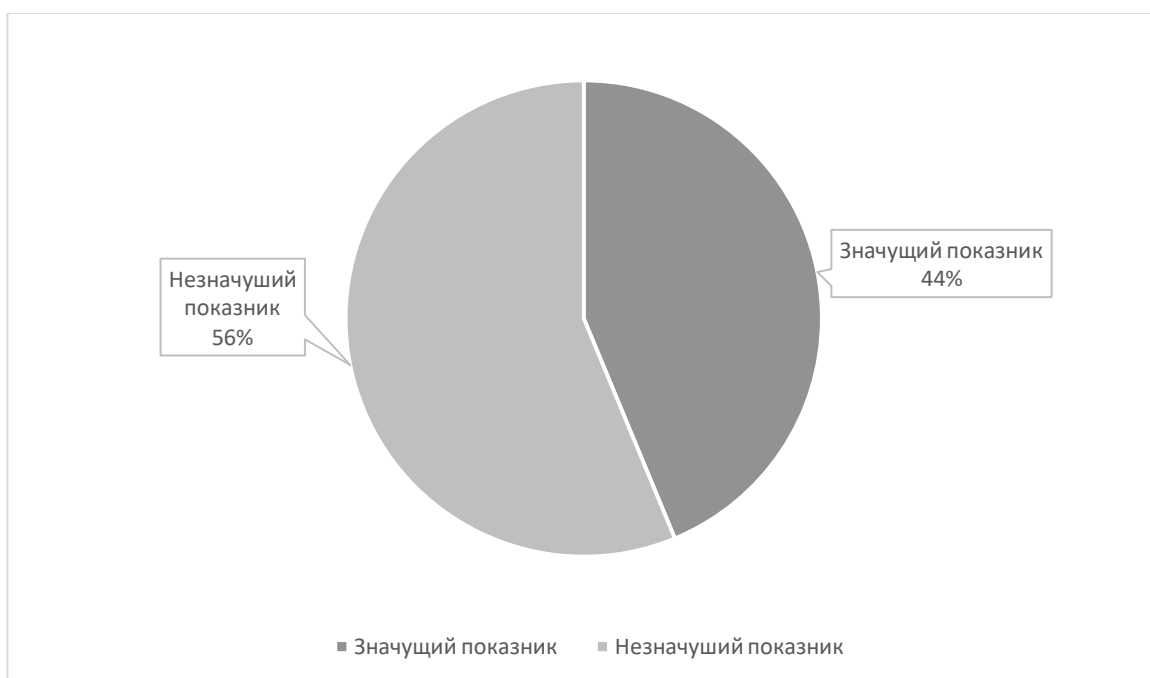
Так, серед юнок більшість (22 особи напроти 2) отримали результати за шкалою вище порогового значення в 4 бали. Також, 17 опитаних студенток мають результат вище 7 балів з 10 максимальних.

У той час серед юнаків ситуація кардинально інакша – лише 7 студентів отримали значущий результат аби зважати на наявність симптомів, у той час як решта – 9 осіб – не набрали необхідної порогової кількості балів. Також варто зазначити що лише 5 студентів мають результати вище 7 балів з максимальних 10.

Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.14, 2.15)



**Рис. 2.14.** Співвідношення результатів методики «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» за показником наявності проявів симптомів серед юнок.



**Рис. 2.14.** Співвідношення результатів методики «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» за показником наявності проявів симптомів серед юнаків.

Методику «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» («Hospital Anxiety and Depression Scale»), також є сенс якісно аналізувати в кількох аспектах. Тут теж аналізу загальної статистики проявів тривожності серед студентської молоді, також був проведений аналіз окремо проявів тривоги та депресії за показником гендеру серед юнаків та юнок студентської молоді.

Отримані результати відображено в Таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Результати методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)»**

№	Стать	Шкала тривоги	Шкала депресії
1	Жіноча	21	18
2	Жіноча	9	11
3	Жіноча	7	9
4	Жіноча	18	7
5	Жіноча	3	5
6	Жіноча	11	16
7	Жіноча	15	8
8	Жіноча	17	15
9	Жіноча	11	14
10	Жіноча	5	5
11	Жіноча	21	16
12	Жіноча	14	13
13	Жіноча	12	12
14	Жіноча	5	5
15	Жіноча	11	6
16	Жіноча	11	8
17	Жіноча	15	9

Продовження таблиці 2.3.

18	Жіноча	4	4
19	Жіноча	14	11
20	Жіноча	8	8
21	Жіноча	9	5
22	Жіноча	18	16
23	Жіноча	17	10
24	Жіноча	13	8
25	Чоловіча	15	9
26	Чоловіча	5	5
27	Чоловіча	8	9
28	Чоловіча	6	12
29	Чоловіча	4	2
30	Чоловіча	0	0
31	Чоловіча	3	1
32	Чоловіча	2	4
33	Чоловіча	7	7
34	Чоловіча	9	5
35	Чоловіча	11	11
36	Чоловіча	10	6
37	Чоловіча	6	
38	Чоловіча	3	4
39	Чоловіча	4	8
40	Чоловіча	7	18

Серед отриманих результатів 18 осіб мають клінічно виражену тривогу та 13 осіб мають клінічно виражену депресію. Одночасно з тим 10 з 40 опитуваних мають одночасно симптоми і клінічно вираженої депресії і клінічно вираженої тривоги.

Також 11 осіб мають результати що відповідають субклінічно вираженій депресії, 6 респондентів мають результати що відповідають субклінічно вираженій тривозі.

Також важливо зазначити, що серед 13 респондентів з клінічно вираженою депресією лише 3 чоловічої статі, решта – 10 осіб жіночої статі. Серед 18 осіб з клінічно вираженою тривогою лише 2 особи чоловічої статі, тобто решта – 16 осіб – жіночої статі.

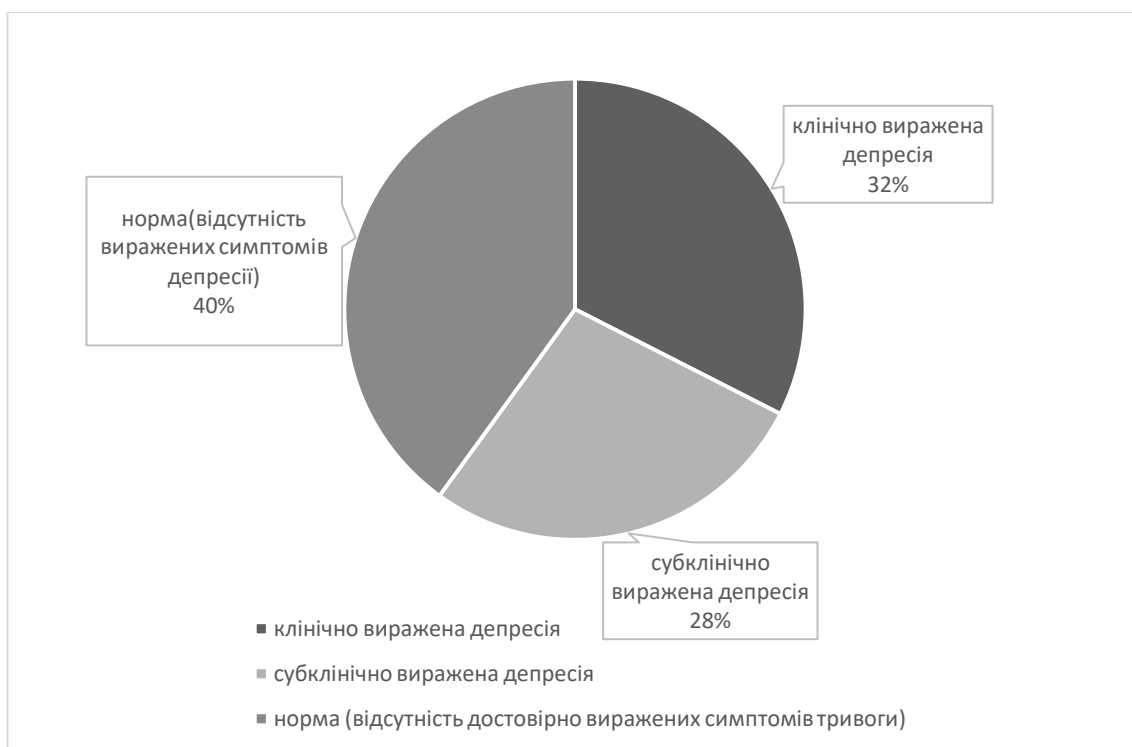
Серед 10 респондентів що мають клінічно виражені симптоми і депресії і тривоги лише 1 респондент чоловічої статі. Решта – 9 осіб – жіночої статі.

Водночас із тим серед 16 респондентів із відсутніми результатами достовірно виражених симптомів тривоги 11 чоловічої статі, лише 5 жіночої. Схожа тенденція прослідковується і серед шкали депресії: серед 16 респондентів з відсутніми результатами достовірно виражених симптомів депресії 9 чоловічої статі, у той час як менше половини (7 осіб) – жіночої статі.

Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.16, рис. 2.17, рис. 2.18, рис. 2.19, рис. 2.20, рис. 2.21)



**Рис. 2.16.** Рівень тривоги за результатами методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)»



**Рис. 2.17.** Рівень депресії за результатами методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)»



**Рис. 2.18.** Рівень тривоги серед юнок за результатами методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)»



**Рис. 2.19.** Рівень тривоги серед юнаків за результатами методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)»



**Рис. 2.20.** Рівень депресії серед юнок за результатами методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)»





**Рис. 2.21.** Рівень депресії серед юнаків за результатами методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)»

Одже, підсумовуючи, за результатами аналізу дослідження можна зробити висновок що незважаючи на однаковий рівень незадоволення поточним станом спілкування, більший вплив негативних наслідків мають самі юнки. Студентки важче переживають цей стан ізолюваності, на відміну від студентів. Що можна трактувати як тенденцію до знаходження саме жінок, студенток, в групі ризику засновуючись на гендерному аспекті питання.

### **2.3 Психологічні рекомендації для молоді щодо подолання наслідків соціальної ізоляції**

Визначено, що примусова соціальна ізоляція має негативний вплив на емоційний та психічний стан студентів, особливо у зв'язку з важливим етапом їхнього життя. Перебуваючи в університетському середовищі, студенти знаходяться в стані пошуку власної ідентичності, формування власних

цінностей і відносин, що робить їх психологічне здоров'я особливо уразливим. Втрата можливості для активного соціальної взаємодії та спілкування може призвести до почуття відокремленості, стресу та тривожності серед студентського колективу.

Крім того, варто враховувати, що університетський період часто супроводжується великим навчальним навантаженням та стресом, пов'язаним зі здійсненням академічних і кар'єрних амбіцій. Саме в цей час студенти потребують підтримки. Відсутність цієї підтримки через соціальну ізоляцію може поглибити відчуття стресу та призвести до неефективності у навчанні.

Внаслідок довготривалої соціальної ізоляції можуть виникнути такі психологічні розлади як:

- Депресія;
- ПТСР;
- Тривожність;
- Соціофобія;
- Хронічне відчуття самотності;
- Суїцидальні думки

Також дуже часто соціальна ізоляція може характеризуватися почуттям нудьги, маргінальності, відчуження.

Нудьга в цьому випадку виникає через відсутність визнання роботи або відсутність розпорядку дня; це ж в свою чергу може викликати відчуття що повсякденні справи стають лише зайвим марнуванням часу. В контексті студентської молоді це призводить до проблем з навчанням, зниженням успішності, втратою мотивації до навчання як основного виду діяльності, стресом через тиск з боку оточуючих, учбового закладу, батьків тощо щодо неуспішності такої особи.

Маргінальність – це відчуття виключення з бажаних мереж або груп. В сучасному контексті й в контексті дослідження це може супроводжуватись

відчуттям маргінальності молодій особі по відношенню до своїх однолітків, одногрупників тощо. Інші почуття, що виникають та у зв'язку з соціальною ізоляцією, включають такі як:

- самотність;
- гнів;
- відчай;
- смуток;
- розчарування;
- тугу;
- нетерпіння;
- відчуття власної непривабливості;
- безпорадність;
- панічний страх;
- пригніченість;
- внутрішню спустошеність;
- нудьгу;
- потяг до зміни місць;
- відчуття власної недорозвиненості;
- втрату надій;
- жалість до себе;
- скутість;
- дратівливість;
- незахищеність;
- меланхолію;
- відчуженість;
- агресивність.

На перший погляд очевидним рішенням і дієвим методом подолання стану соціальної ізоляції є віртуальний світ. Адже, якщо з якихось причин

відсутні можливості взаємодії із соціумом, сучасні технології пропонують безліч методів подолання цієї перепони межи прямої фізичної доступності взаємодій. Всесвітня мережа інтернет та сучасні комп'ютерні технології пропонують безліч способів: починаючи від простого телефонного дзвінка, закінчуючи взаємодією в реальному часі у віртуальному 3D просторі (технології VR-окулярів). Проте подібні методи викликають занепокоєння у психологів та лікарів.

У сучасному інформаційному суспільстві кожна особа безперервно занурена у потік інформації, що надходить з різних джерел, зокрема через соціальні мережі. Цей постійний доступ до величезного обсягу даних збільшується з кожним днем, створюючи враження, що інформація росте за геометричною прогресією. Звичайно, така глибока інтеграція в інформаційне середовище має свої переваги. Вона забезпечує людину широким спектром можливостей: інформованість про події в світі, доступ до різноманітних освітніх ресурсів, розважального контенту, спрямованого на розвиток емоційної сфери та багато іншого. Дослідницький інтерес до медіапростору особливо активно розглядали в США та країнах Західної Європи з середини 20-го століття.

Термін «соціальна ізоляція» вже тоді використовувався для пояснення феномену відчуження людини від суспільства. За останні десятиліття цей термін став все більш популярним у наукових дослідженнях, особливо в західній психології. Причини виникнення «соціальної ізоляції» постійно розширюються з урахуванням процесів глобалізації та стрімкого розвитку технологій. Створюється враження, що зі зростанням комунікативних можливостей людини вона стає все більше відчуженою від соціуму. Патологічність цього явища описана у багатьох джерелах, суть його зводиться до втрати людиною соціальної приналежності.

Соціальні медіа у віртуальному просторі Інтернету виконують роль заміщення прямого спілкування між людьми. Платформи, такі як Facebook,

Twitter, Zoom, Telegram, налічують від 100 мільйонів до 1 мільярда активних облікових записів кожного, тоді як відеохостинг YouTube має аудиторію, що перевищує 2 мільярди користувачів щомісяця. Такі вражаючі цифри характерні не для всіх соціальних медіа, а переважно для тих, що відносяться до так званих «нових соціальних медіа», що виникли за останні 15 років та встановили новий стандарт комунікації у форматі «інфлюенсерів». На додачу до цього, існує можливість виражати свої емоції та реакції у спілкуванні за допомогою різноманітних неписьмових засобів, таких як «лайки», «дизлайки», «класи», «емоджі», «стікери», «голосові повідомлення», «відеозв'язок». Інтернет-спілкування безсумнівно має свої позитивні сторони завдяки соціальним мережам, проте не менш значні виклики також стоять перед ним.

Дослідження вчених з Пітсбурзького університету відкривають перед нами очевидні причини, що лежать в основі поширення соціальної ізоляції серед користувачів соціальних мереж. Часто люди відчують себе ігнорованими, коли їхні друзі не реагують на їхні повідомлення, навіть коли вони онлайн. Для когось це може викликати почуття неповноцінності, коли вони порівнюють своє життя з ідеалізованими фотографіями людей на Instagram. Інші можуть відчувати вину за витрачений на соціальні мережі час, який, на їхню думку, міг бути використаний більш ефективно для роботи або інших корисних справ.

В підсумку, з плином часу соціальні зв'язки побудовані за межами соціальних мереж, навіть при умові їх підтримки у віртуальному середовищі, слабшають. Емоційна віддача від такого спілкування значно слабша, через що віртуальні взаємини становляться в суті своїй більш поверхневими, часто анонімність та відсутність покарання за свої дії може призводити до таких негативних явищ як кібер булінг (цькування в інтернеті), хейт, прямі погрози тощо, що теж негативно може вплинути на стан особистості, особливо такої, що вже страждала через наслідки соціальної ізоляції, за умов відсутності

підтримки від друзів, близьких тощо, без власного ресурсу чи сил та/або можливості звернутись по професійну допомогу.

В таких випадках можна використовувати й інші, на противагу спілкуванню у віртуальному світі, методи самопомоги в боротьбі з наслідками соціальної ізоляції.

Так, наслідки соціальної ізоляції варто вирішувати симптоматично. Відповідно до кожного з симптомів застосовувати відповідну йому методику протидії, адже в зв'язку з тим, що соціальна ізоляція є комплексним явищем, можливості вирішити її та/або усі її наслідки, неможливо лише однією конкретною дією.

Загальними основами самопомогою в випадку тривалої соціальної ізоляції можуть бути такі прості речі як:

- ведення щоденнику;
- медитації;
- соціальні контакти;
- фізична активність;

Спосіб ведення щоденника може включати в себе одразу декілька психологічних методик. Так, до прикладу, тут можна використати планування активності впродовж дня, адже це та моніторинг активності є важливим кроком для подолання замкнутого кола відсутності мотивацій та апатійного стану. Слідування чіткому списку справ впродовж дня повертає відчуття контролю над власним життям, супроводжується супутніми приємними емоціями від виконання поставлених завдань. Проте важливо зазначити що спершу завдання на день мають не мають бути глобальними та складними. Почати варто з більш простих завдань, можливо з побутових (приготувати поїсти, винести сміття тощо).

Прикладом такої методики може бути «Бланк моніторингу і планування активностей». Інструкція методики:

«Спробуйте запланувати свій день наперед, вписавши у відповідні години активності, які ви плануєте робити (якщо ви користуєтеся видруківаним бланком, то записи можна робити олівцем, щоб можна було стерти і змінити, якщо плани змінюються). В міру виконання активностей, зазначайте чи ви їх зробили (можна просто поставити тоді галочку), або якщо ні – то що ви робили натомість.

Заповнюйте таблицю по можливості протягом дня щогодини. Якщо немає такої можливості, то зробіть записи, як тільки з'явиться можливість.

Зазначайте також, чи мав місце пригнічений настрій за шкалою від 0 (не було пригніченості) до 10 (сильно пригнічений настрій). При цьому пам'ятайте, що покращення настрою не буде завжди відбуватися одразу і не говорить про успішність застосування техніки. Найважливіше – ви робите те, що є важливим, цінним і змістовним.

Зазначайте також відчуття досягнення (коли вам вдалося зробити щось справді важливе) по шкалі від 0 до 10 та відчуття приємності від активності також за шкалою від 0 до 10. При цьому пам'ятайте, що не всі важливі активності обов'язково приємні, інколи важлива активність супроводжується стресом, але все одно слід їх робити, бо вони ведуть до важливих для вас цілей.» Бланк для методики «Бланк моніторингу і планування активностей» подано у таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**«Бланк моніторингу і планування активностей»**

Час доби	День	Запланована активність	Активність яка реально мала місце бути	Вираженість депресивного настрою (0 – 10)	Відчуття досягнення (0 – 10)	Відчуття приємності (0 – 10)

Також ще однією методикою яку можна використовувати у своєму щоденнику, є журнал «Я почувався, тому що думав». Суть цієї методики полягає у тому, аби записувати свої відчуття під час певних думок. Такий процес перенесення швидкоплинних та автоматичних думок у світло усвідомленості може сприяти зменшенню їхнього впливу та надати можливість критично оцінити їх достовірність.

Приклад таблиці «Журнал «Я почувався, тому що думав»» відображено у таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

### **Журнал «Я почувався, тому що думав»**

Я почувався	тому що думав
Безнадійно	нема того, заради чого варто жити
Пригнічено	я нікчемний

Якщо розглядати методики медитації як спосіб самопомоги у боротьбі з депресивними станами, як наслідком соціальної ізоляції, то тут можна відмітити як одні з найефективніших методики медитацій «майндфулнес».

Майндфулнес, що походить від англійського терміну «mindfulness», можна тлумачити як цілеспрямовану, безоцінкову та повністю свідому присутність у поточному моменті. Це означає дослідження свого досвіду з допитливістю, відкритістю до всього, що відбувається, без осуду та з прийняттям усього, що трапляється в даний момент: від думок і почуттів до тілесних відчуттів і прагнень до дій. Мета майндфулнес - зменшення страждання та покращення загального самопочуття. Протягом останніх 40



років психологічні та нейрофізіологічні дослідження демонструють, що регулярна практика майндфулнес:

- Сприяє зниженню рівня стресу, тривоги та депресії, допомагаючи людям знайти pokій у своєму розумі та покращуючи їхнє загальне емоційне благополуччя.
- Зменшує вплив хронічного болю, надаючи людям засоби для управління болем та покращення їхнього фізичного самопочуття.
- Підвищує рівень імунітету, забезпечуючи організм оптимальною підтримкою у боротьбі з різноманітними захворюваннями.
- Розвиває психологічну стійкість, допомагаючи людям зберігати внутрішню міцність та впевненість у собі в умовах стресу та негативних ситуацій.
- Поліпшує когнітивні здібності та навички емоційної регуляції, сприяючи покращенню концентрації, пам'яті та здатності керувати своїми емоціями.
- Покращує загальний рівень суб'єктивного відчуття щастя, даруючи людям внутрішній спокій та задоволення від життя.

Прикладом такої медитації може бути методика «Однохвилинна медитація». Інструкція:

1. Сядьте на стільчик із прямою спинкою. Якщо можете, не спирайтесь на неї, трішки відсуньтеся, щоб м'язи спини працювали. Сидіть рівно, не горбтеся. Ступні мають стояти на підлозі. Опустіть погляд і заплющте очі.
2. Зосередьтесь на диханні, на тому як вдихаєте і видихаєте повітря. Звертайте увагу на різноманітні відчуття, які виникають із кожним вдихом та видихом. Спостерігайте за диханням, не чекаючи, що трапиться щось особливе. Дихайте як зазвичай, нічого не змінюйте.

3. Через певний час ви почнете подумки відволікатися, помітивши це, постарайтеся спокійно знову зосередити увагу на диханні. Не засуджуйте себе. Усвідомлення того, що ваша увага розпорошилася, і вміння знову зосередитися, не вдаючись до самокритики, фундаментальні складники медитації усвідомленості.
4. Зрештою ваш розум може стати спокійним, як плесо ставка безвітряного дня, але не обов'язково. Навіть якщо у вас виникне відчуття абсолютного спокою, воно може бути скороминущим. Якщо ви відчуваєте гнів або роздратування, не забувайте, що вони теж можуть швидко покинути вас. Хоч би що сталося, просто дозвольте цьому відбутися.
5. Коли хвилина мине, розплюште очі й «поверніться» до кімнати.

Відновлювати соціальні контакти після довготривалої соціальної ізоляції може бути дуже важко. В разі, якщо соціальна ізоляція була абсолютна, рекомендацією може виступати поступове відновлення базового контакту із соціумом: тут може бути простий похід до магазину, спілкування з офіціантом в кафе, бариста в кав'ярні тощо. Просте «спостереження» за соціумом та перебування в ньому також може допомогти подолати наслідки соціальної ізоляції.

Гарним варіантом «другого етапу» інтеграції назад у суспільство буде долучення до певних соціальних активностей, громадських організацій, волонтерських об'єднань, молодіжних спілок тощо. Спільна активність з однодумцями може допомогти вибудувати нові місці соціальні зв'язки, дружні взаємини.

Фізичну активність, як метод боротьби з наслідками тривалої соціальної ізоляції, так само як й відновлення соціальних контактів, варто починати з малого. Проста прогулянка на свіжому повітрі від 25 хвилин вже здатна підвищити настрій. Регулярні ж фізичні навантаження також позитивно

впливають на психоемоційний стан. Вводити їх також рекомендовано поступово у повсякденну активність.

Особливу роль у формуванні позитивного мікроклімату в студентському середовищі відіграє етико-психологічна готовність, яка зумовлює розвиток таких навичок:

- турбуватися про іншу людину;
- співчувати, співпереживати іншому;
- спілкуватися на основі співпраці з іншим;
- бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміння пристосовуватися до них.

Також актуальною є спеціальна підготовка молоді до життя в умовах війни та невизначеності, що передбачає підвищення відповідальності молоді у міжособистісних стосунках, а також у інтимному спілкуванні; формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, можливості батьківства від наявності шкідливих звичок (куріння, алкоголізму, вживання наркотиків); формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у майбутній сім'ї, дитячої психології; висвітлення питань раціонального ведення господарства, ефективної організації бюджету та заощадливого розподілу коштів.

В ході визначення особливостей вирішення психологічних проблем молоді, можна запропонувати модель консультативної допомоги, та тренінг.

Модель консультативної допомоги має такі етапи здійснення: дослідження проблем молоді; визначення ролі спілкування у міжособистісних стосунках (бодай, навіть дистанційно); робота із молоддю щодо знаходження спільних цінностей, поглядів та переконань, установок тощо; знаходження позитивних рис особистості кожного партнерів по спілкуванню, незважаючи на гендер; спільний пошук вирішення проблеми; узагальнення отриманих змін у міжособистісних стосунках та обговорення оптимальних шляхів покращення взаємин.

Відповідно до вказаних етапів роботи психолога зі студентською молоддю, пропонуємо таку схему надання консультацій:

*1 зустріч.* Бесіда-діагностика проблем юнаків і юнок. Висловлення молоддю своїх поглядів на життя, бажань у стосунках із партнером.

*2 зустріч.* Бесіда-обговорення важливості спілкування для людини, ролі спілкування в умовах соціальної ізоляції. Проговорення різних висловів за допомогою добору тону та інтонації. Формування у юнаків і юнок уміння поставити себе на місце іншого та відчувати його почуття. Висловлення думок мовою почуттів, наприклад: «Коли ти так говориш, мені здається, що я ображаюся» тощо. Використання методики «Я-висловлювання, Ти-висловлювання», за якою варто перефразувати вислови із негативних у позитивні.

*3 зустріч.* Визначення ролі особистості, написання списку рис і якостей, які сприяють подоланню маніпуляцій та газлайтингу у взаємодії, зачитування списку вголос, обговорення моментів незгоди щодо названих пунктів. Розвіювання стереотипів про обов'язкові «жіночі» та «чоловічі» справи у сім'ї, знаходження шляхів вирішення проблеми розподілу обов'язків у подружжі.

*4 зустріч.* Робота із студентською молоддю щодо знаходження спільних потреб і цінностей, поглядів та переконань. Написання списку позитивних рис особистості кожного із партнерів по спілкуванню. Виконання вправи «Зате ...», коли кожен із учасників озвучує те, що його не влаштовує у поведінці іншого, а той зачитує найбільш підходящу позитивну рису із написаного списку.

*5 зустріч.* Обговорення шляхів досягнення бажаних змін у міжособистісних стосунках молоді. Робота психолога над формуванням у юнаків і юнок усвідомлення важливості роботи над собою в першу чергу. Доведення до відома учасників про великий потенціал внутрішнього ресурсу кожного із членів взаємодії, важливість розвитку їхнього емоційного інтелекту. Знаходження шляхів оптимізації стосунків спільними зусиллями,

приміряння різних варіантів вирішення проблеми обома партнерами, погодження думок. Узагальнення психологом виконаної роботи, підбиття підсумків, обговорення із учасниками намірів виконувати обрані варіанти вирішення проблеми, рекомендації щодо використання ресурсних сил особистості в процесі налагодження стосунків у умовах соціальної ізоляції.

Психотерапевтична тематична група «Розвиток емоційного інтелекту студентської молоді», як одна із форм організації психологічних умов розвитку емоційного інтелекту, розрахована на 5 зустрічей (один раз на тиждень), тривалість зустрічі 2,5 години.

Головна мета психотерапевтичної тематичної групи – створення групового простору, в якому фокус уваги базується на усвідомленні, діалозі, контакті, взаємодії «я-ти» та саморегуляції, що сприятиме розвитку ЕІ та здатності до адаптації через навички розрізняти власні емоції, усвідомлення свого емоційного стану та потреб, а також розвиток здібностей до розуміння емоцій інших людей та взаємодії із ними і, завдяки цьому, найбільш ефективних дій адекватно ситуації.

Мета психотерапевтичного етапу досягалася шляхом реалізації наступних завдань:

- створити атмосферу довіри та умови для саморозкриття молоді;
- підвести учасників до розуміння ЕІ та його важливості у житті;
- оволодіння учасниками навичками активного спілкування, рефлексії, розвиток комунікативних умінь та навички усвідомлення;
- розвиток уявлень про емоції та емоційний інтелект;
- розвиток здатності до усвідомлення поточного моменту та емоцій, що виникають;
- розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; розширення уявлень про емоційні послання і відповідні реакції співрозмовника.

1. Вступ. Знайомство з тим, хто навпроти. Провести психоедукацію щодо понять «відносини», «спілкування», «потреби». Виявити очікування молоді від заняття.
2. Визначення «правил тренінгового заняття».
3. Вправи на покращення спілкування у взаємодії. Провести психоедукацію щодо типів спілкування: яке наповнює і спустошує, основні принципи спілкування, ключові навички ефективного спілкування.
4. Вправа «Візуальне відчуття» – удосконалення навичок сприйняття та уявлення одне одного.
5. Вправа «Так» – удосконалення навичок емпатії та рефлексії.
6. Вправа на визначення власної мови ефективного діалогу та мови діалогу партнера. Ієрархія цінності мов діалогу. Вправа «Як зі мною спілкуватися моєю мовою діалогу».
7. Створення нових правил взаємодії, розподіл зон відповідальності та ініціативи. Підкріплення домовленостей. Преміальні і бонуси для молоді.
8. Виявлення важливих особистісних якостей в партнерстві: сильні сторони і слабкості кожного.
9. Впровадження змін. Створення «ідеального бачення стосунків». План реалізації задуманого.
10. Вправа для релаксації та закріплення результату проведеного заняття.

Отже, розроблена модель психологічного консультування студентської молоді, та тренінг на формування внутрішньої позитивної мотивації до процесу покращення взаємовідносин між юнаками та юнками, вважаємо універсальними і такими, що можуть бути застосовані під час вирішення проблем міжособистісної взаємодії та для оптимізації стосунків, навіть в умовах соціальної ізоляції.

## **Висновки до другого розділу.**

В ході дослідження психологічних особливостей соціальної ізоляції було використано такий емпіричний метод, як тестування та анкетування. Тестування проводилося з метою виявлення особливостей прояву таких негативних наслідків як депресія та тривога. Анкетування проводилося з метою збору якісної інформації щодо рівня задоволеності студентською молоддю свого поточного стану соціальної взаємодії з однолітками та друзями та оцінки якості цієї взаємодії.

За результатами аналізу дослідження можна зробити висновок що незважаючи на однаковий рівень незадоволення поточним станом спілкування, більший вплив негативних наслідків мають самі юнки. Студентки важче переживають цей стан ізолюваності, на відміну від студентів. Що можна трактувати як тенденцію до знаходження саме жінок, студенток, в групі ризику засновуючись на гендерному аспекті питання. Трактувати такий висновок як залежний від статі ми не маємо жодних підстав, адже дослідження не проводилось з урахуванням суто біологічних реакцій серед студентської молоді, тобто різниці у роботі самого мозку, нейронних зв'язків, реакцій нервової системи на подразники тощо. Тобто, немає підстав аби робити висновки про біологічні причини такої різниці між юнаками та юнками. Отриманні результати можна оцінювати виключно з позиції гендеру, з урахуванням соціокультурного контексту, гендерних ролей, соціально прийнятних в конкретно Українському контексті. Адже так само немає підстав вважати що результати аналогічного дослідження у відмінному соціокультурному контексті з відмінними від наших гендерними ролями матимуть такі самі результати та тенденції.

В якості рекомендацій студентам було запропоновано методики самопомоги подолання наслідків соціальної, що ґрунтуються на таких базових складових, як:

- ведення щоденику;
- медитації;
- соціальні контакти;
- фізична активність;

А також було запропоновано модель консультативної допомоги, та тренінг, що значно допоможе у роботі психолога з студентами у подолання наслідків соціальної ізоляції.



## ВИСНОВКИ

У дипломній роботі представлено аналіз проблеми дослідження впливу соціальної ізоляції на студентську молодь з урахуванням гендерного аспекту. Розкрито сутність досліджуваного феномену, його прояви та загальну тенденцію щодо психологічного стану студентської молоді в сучасному контексті пандемії та повномасштабного вторгнення на територію України.

У академічному дискурсі термін «соціальна ізоляція» аналізується як явище, що спричиняє відокремлення індивіда або соціальної групи від інших особистостей або соціальних груп. Цей процес настає внаслідок припинення або раптового скорочення соціальних контактів та взаємодій.

Проте для повного розуміння соціальної ізоляції також важливо враховувати контекст інших термінів, таких як «приналежність», «самотність» та «усамітненість».

При цьому, терміни «ізоляція», «самотність» та «усамітнення», хоча і вважаються лексично синонімічними, в контексті наукових психологічних досліджень мають різні відтінки значень.

У науковому контексті висвітлено поняття «приналежність» як складну соціальну структуру, що включає в себе взаємозв'язок з іншими особами, місцями або предметами, та є суттєвим аспектом для індивіда й його соціального благополуччя. Розглядаючи принадлежність як такий взаємозв'язок, можна розглядати соціальну ізоляцію як форму відокремлення особистості, яке може приймати як психологічний, так і фізичний характер, або обидва одночасно, від мережі бажаних або необхідних взаємин з іншими особами.

Наприклад, у психологічному вимірі термін «усамітнення» описується як добровільний акт фізичного віддалення особистості від свого оточення, характеризується обмеженою за часом тривалістю. Це явище може породжувати не лише почуття самотності, а й викликати різноманітні емоційні реакції.

Самотність ж розглядається в науковому контексті як стан, що виникає, коли особі чогось не вистачає. Серед негативних емоцій, що виникають у самотніх осіб, виділяються тривога, смуток, відчай, туга, безпорадність, страх, нетерпіння, нудьга, почуття ізоляції, жалість, відраза до себе, роздратованість, злість на інших, меланхолія, відчуття відчуженості, підозрілість, гнів та інші аналогічні емоційні стани.

Вікова психологія розкрила, що проблема усамітнення набуває виняткового значення, особливо в період юнацького віку. Основними чинниками, які сприяють бажанню молоді усамітнитися, є зміна соціального оточення, труднощі адаптації до нового соціального середовища, недостатність навичок міжособистісної взаємодії, емоційна нестабільність, скептицизм та максималізм юнацького віку, а також інші аспекти.

Добровільне усамітнення, ініційоване механізмом зворотного зв'язку, сприяє регулюванню оптимального рівня міжособистісних контактів у особистості, запобігаючи втомі та подразливості, що можуть виникати внаслідок їхнього перенасичення. Водночас, усамітнення може виступати ефективним засобом самовдосконалення молоді особистості, оскільки сприяє поглибленню внутрішньої рефлексії. Цей процес активізує внутрішній діалог індивіда, змушуючи його зануритися у самоаналіз та роздуми щодо сенсу власного існування. Внаслідок цієї внутрішньої роботи виникає бажання до саморозвитку, яке реалізується шляхом свідомого розвитку позитивних особистісних характеристик та якостей.

В науковому дискурсі виокремлюють дві форми соціальної ізоляції: об'єктивну та суб'єктивну.

Об'єктивна соціальна ізоляція виникає унаслідок реального обмеження добровільних соціальних взаємодій (наприклад, самоізоляція аскетів) або через зовнішній примус, такий як карантин під час пандемії коронавірусу.

Суб'єктивна соціальна ізоляція виникає внаслідок недостатньої взаємодії з іншими людьми і проявляється у відсутності емоційних зв'язків та відчуттів до інших осіб.

Гендерна ідентичність відіграє значну роль у формуванні психологічного стану особистості, що впливає на сприйняття оточуючого світу, міжособистісні взаємодії та вираження емоцій. Цей вплив гендеру є наслідком соціокультурних установок. Внаслідок соціального конструювання гендерних ролей, люди можуть демонструвати значно відмінні реакції на ті ж самі події під час процесу дорослішання та поетапного усвідомлення цих ролей. Жінки, наслідуючи соціокультурні очікування, можуть виявляти емоції, такі як сльози, смуток та печаль, в той час як чоловіки, реагуючи на подібні негативні стимули, частіше за все прагнуть виявляти замкнутість та утриманість, стримуючи «прояви слабкості».

Необхідно чітко відрізнити терміни «стать» та «гендер», оскільки «стать» або «біологічна стать» визначається як сукупність анатомо-фізіологічних особливостей організму, які дозволяють розрізнити чоловічу та жіночу ідентичність у більшості видів. Суспільство традиційно працює з двома статевими категоріями: чоловічою та жіночою. Проте, існують інтерсекс-особи, які характеризуються хромосомами, анатомією чи статевими ознаками, що не можуть бути однозначно віднесені до категорій «чоловік» або «жінка». Загалом, стать пов'язується з біологічними параметрами, такими як набір хромосом, гормональний фон, будова статевих органів та інші. Хоча культура не визначає біологічну стать людини, вона має значний вплив на сприйняття цього поняття та його тлумачення. Гендер виступає як система цінностей, норм і характеристик, які визначають поведінку, стиль життя та спосіб мислення чоловіків і жінок. Ця система формується внаслідок соціокультурного моделювання та підтримується соціальними інститутами.

У процесі дослідження психологічних особливостей соціальної ізоляції застосовувалися емпіричні методи, зокрема тестування та анкетування. Метою тестування було виявлення особливостей прояву таких негативних наслідків, як депресія та тривога. Анкетування спрямовувалося на збір якісної інформації щодо рівня задоволеності студентами їхньою поточною соціальною взаємодією з однолітками та друзями, а також на оцінку якості цієї взаємодії.

Аналіз дослідження показав, що, незважаючи на подібний рівень незадоволення поточним станом спілкування, жінки виявляли більший вплив негативних наслідків, порівняно з чоловіками. Студентки виявляли складніші емоційні реакції на цей стан ізоляції, на відміну від студентів. Це може свідчити про тенденцію до збільшення ризику саме серед жінок, студенток, у зв'язку з гендерними аспектами цього питання.

Також, в якості методик самопомоги подолання наслідків соціальної студентам рекомендовані методики, що ґрунтуються на таких базових складових, як:

- ведення щоденику;
- медитації;
- соціальні контакти;
- фізична активність;

Ми не маємо наукових аргументів для трактування такого висновку як залежного від статі, оскільки дослідження не враховувало виключно біологічних реакцій серед студентської молоді, таких як різниця в активності мозку, нейронних зв'язків, реакцій нервової системи на стимули і т. д. Таким чином, немає науково обґрунтованих підстав для висновків щодо біологічних причин таких різниць між юнаками та юнками. Отримані результати можна оцінити виключно з точки зору гендеру, з урахуванням соціокультурного контексту, гендерних ролей, які є соціально прийнятними в конкретному українському контексті. Адже немає наукових підстав для припущення, що результати аналогічного дослідження в іншому соціокультурному контексті з іншими гендерними ролями матимуть такі самі результати та тенденції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башманівська, Я. В. (2013). Віртуальна реальність як чинник зростаючого усамітнення людини. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка, (69), 15-19.
2. Володарська, Н. Д. (2017). Гендерні стереотипи змін життєвих перспектив та стратегій особистості в кризових ситуаціях. Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.
3. Ворона, М. В. (2010). Гендерні стереотипи: сутність, функції, наслідки. Статистика України.
4. Даниляк, Р. П. (2011). Гендерні стереотипи: ролі та прагнення.
5. Ієвлева, Ю. В. (2021). Тактика подолання традиційних негативних гендерних стереотипів у Новій українській школі. Редакційна колегія.
6. Кікінежді, О. (2016). Гендерний мейнстрімінг у ВНЗ: становлення егалітарної особистості. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс».
7. Клочек, Л. В. (2005). Розвиток процесів ідентифікації і відособлення у підлітковому і ранньому юнацькому віці.
8. Коваленко, І. І. «Соціальна ізоляція і соціальне дистанціювання» І-73 Редакційна колегія: 105-107.
9. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя /И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
10. Кронгауз, В. О. (2018). Гендерні стереотипи дітей в умовах шкільного середовища.
11. Кулешова, О. В., & Міхеєва, Л. В. (2020). 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, 33-38.

12. Мелешенко, М. О. (2019). Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки (Doctoral dissertation, Харківський національний педагогічний університет імені ГС Сковороди).
13. Мельник, М. О. (2020). Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності.
14. УСАМІТНЕННЯ ТА САМОТНІСТЬ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ, 45.
15. Мовчан, М. М. (2008). Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. Філософські обрії.
16. Нежинська, О. О., & Бондарчук, О. І. (2014). Психологічні умови формування гендерної компетентності керівників загальноосвітніх навчальних закладів.
17. Павлущенко, Н. М. (2009). Гендерні стереотипи в процесі соціалізації дітей молодшого шкільного віку.
18. Пасічник, Н. О., & Лупан, І. В. (2022). Гендерні аспекти «прихованого навчального плану». Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.
19. Помазава, О. (2013). САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.(Loneliness as a psychological phenomenon.). Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка», (Вип. 23), 206-214.
20. Приходькіна, Н., & Голубєва, М. (2007). Стратегії впровадження ідей гендерного підходу в освітню практику ВНЗ України.
21. Татаурова-Осика, Г. П. (2012). Психологічні умови подолання гендерних стереотипів професійної компетентності. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».
22. Хавула, Р. (2023). ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ТА УСАМІТНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, (51), 115-120.
23. Харченко, Надія, and Едуард Кузнецов. «Соціальна ізоляція в контексті пандемії COVID-19.» Тези доповідей Міжнародної науково-

практичної конференції «Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19»: 73-75.

24. Хасуев А. Э. Социальная изоляция и самоизоляция человека: социально-философский анализ. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2020

25. Хічій О. А. «Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції.» Збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» (2021). С. 134-134.

26. Шевченко, А. М. (2011). Педагогічні аспекти проблеми гендерного виховання молодших школярів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Куравська, Н. (2018). Гендерні стереотипи як джерело гендерної дискримінації та сексизму. Збірник наукових праць: психологія.

27. Щербіна, М., & Лук'янченко, В. Протидія гендерній стереотипізації в процесі шкільної освіти.

28. Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child development*, 1456-1464.

29. Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17, 1-7.

30. Bian, L., Leslie, S. J., & Cimpian, A. (2017). Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*.

31. Blackstone, A. M. (2003). Gender roles and society.

32. Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74.

33. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2012). The phenotype of loneliness. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(4), 446-452.

34. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.

35. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, 28(1), 3-21.
36. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., ... & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic medicine*, 64(3), 407-417.
37. CACIOPPO, John T., et al. Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2011, 1231.1: 17-22.
38. Chappell, Neena L., and Mark Badger. «Social isolation and well-being.» *Journal of Gerontology* 44.5 (1989): S.169-S176.
39. Christianne Corbett & Catherine Hill (2011). *The Gender Gap in College: Implications for Understanding and Addressing America's Competitiveness Challenge*.
40. Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S. S., Lund, R., Andersen, C. M., ... & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in public health*, 141(4), 226-236.
41. Davey, G. C. (2016). Social media, loneliness, and anxiety in young people. *Psychology Today*, 15, 1-8.
42. de Jong-Gierveld, J., Van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge University Press.
43. Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Alleviating loneliness in young people—a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 17-33.
44. Giele, J. Z., & Holst, E. (2003). 1. New life patterns and changing gender roles. *Advances in Life Course Research*, 8, 3-22.
45. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718.



46. Khan, M. S. R., & Kadoya, Y. (2021). Loneliness during the COVID-19 pandemic: a comparison between older and younger people. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 7871.
47. Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of advanced nursing*, 28(4), 762-770.
48. Laufer, O., & Even, R. (2017). Gender Bias in Educational Materials: A Review of Historical and Contemporary Themes. *Journal of Education*.
49. Leder G. C., Forgasz, H. J. & Jackson, C. (2006). Girls and mathematics: A «hopeless» issue?. *Australian Mathematics Teacher*.
50. Lindberg S. M., Hyde, J. S., Petersen J. L. & Linn, M. C. (2010). New trends in gender and mathematics performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*.
51. Lindsey, L. L. (2015). *Gender roles: A sociological perspective*. Routledge.
52. MacNeill AL, DiTommaso E. Belongingness needs mediate the link between attachment anxiety and parasocial relationship strength. *Psychology of Popular Media*. 2022;12(2):242-47.
53. Mark R. Leary and Robin M. Kowalski, *Social Anxiety*, 1995 The Guildford Press A Division of Guildford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012, 1995. p. 2-7.
54. Mary A. Mason & Nicholas H. Wolfinge (2009). *Gender Bias in Academe: An Annotated Bibliography of Important Recent Studies*.
55. Mijuskovic, B. L. (2012). *Loneliness in philosophy, psychology, and literature*. IUiverse.
56. Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in human behavior*, 19(6), 659-671.
57. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663> (дата звернення 01.03.2024)

58. O'Brien, J. (Ed.). (2009). *Encyclopedia of gender and society* (Vol. 2). Sage.
59. Özdemir E. & Clark, B. R. (2017). Factors that influence women students' decisions to pursue and persist in undergraduate computer science programs: A systematic review. *Educational Research Review*.
60. Paolo Parigi and Warner Henson II. Social Isolation in America. *Annu. Rev. Sociol.* 2014. 40:153-71.
61. Riva P, Eck J. *Social Exclusion: Psychological Approaches to Understanding and Reducing Its Impact*. New York, NY: Springer; 2016. p. 277-289.
62. Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of psychology*, 132(1), 107-127.
63. Signorielli, N. (1990). Children, television, and gender roles: Messages and impact. *Journal of Adolescent Health Care*, 11(1), 50-58.
64. Singer, C. (2018). Health effects of social isolation and loneliness. *J. Aging Life Care*, 28, 4-8.
65. Smith, K. J., & Victor, C. (2019). Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. *Ageing & Society*, 39(8), 1709-1730.
66. Svendsen, L. (2017). *A philosophy of loneliness*. Reaktion Books.
67. Tamyra Pierce, «Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens», *Computers in Human Behavior* Volume 25, Issue 6, November 2009, Pages 1367-1372, California State University, Fresno, Department of Mass Communication & Journalism, 2225 E. San Ramon Ave M/S MF10, Fresno, CA 93722, USA.
68. Turner E. & Bowen W. G. (1999). *Choice of Major: The Changing*.
69. Verity, L., Schellekens, T., Adam, T., Sillis, F., Majorano, M., Wigelsworth, M., ... & Maes, M. (2021). Tell me about loneliness: interviews with young people about what loneliness is and how to cope with it. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 11904.

70. Vincenzi, H., & Grabosky, F. (1987). Measuring the emotional/social aspects of loneliness and isolation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 257.

71. Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302.

**ДОДАТКИ**

## Додаток А

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
  - а) так
  - б) ні
2. Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших людей.
  - а) так
  - б) ні
3. У мене рідко бувають запори.
  - а) так
  - б) ні
4. У мене рідко бувають головні болі.
  - а) так
  - б) ні
5. Я рідко втомлююсь.
  - а) так
  - б) ні
6. Я майже завжди відчуваюся цілком щасливим.
  - а) так
  - б) ні
7. Я впевнений у собі.
  - а) так
  - б) ні
8. Я практично ніколи не червонію.
  - а) так
  - б) ні
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
  - а) так

б) ні

10. Я червонію не частіше, ніж інші.

а) так

б) ні

11. У мене рідко буває прискорене серцебиття.

а) так

б) ні

12. Зазвичай мої руки досить теплі.

а) так

б) ні

13. Я сором'язливий не більше ніж інші.

а) так

б) ні

14. Мені не вистачає впевненості у собі.

а) так

б) ні

15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.

а) так

б) ні

16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.

а) так

б) ні

17. Мій шлунок сильно турбує мене.

а) так

б) ні

18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

а) так

б) ні

19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.

а) так

б) ні

20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.

а) так

б) ні

21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.

а) так

б) ні

22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.

а) так

б) ні

23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.

а) так

б) ні

24. Мене дуже турбують можливі невдачі.

а) так

б) ні

25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

а) так

б) ні

26. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.

а) так

б) ні

27. Я працюю з великою напругою.

а) так

б) ні

28. Я легко приходжу в замішання.

а) так

б) ні

29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого.

а) так

б) ні

30. Я схильний приймати все занадто серйозно.

а) так

б) ні

31. Я часто плачу.

а) так

б) ні

32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.

а) так

б) ні

33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.

а) так

б) ні

34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

а) так

б) ні

35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

а) так

б) ні

36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.

а) так

б) ні

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
- а) так
  - б) ні
38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
- а) так
  - б) ні
39. Часом, коли я почуваюся розгубленим, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
- а) так
  - б) ні
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
- а) так
  - б) ні
41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
- а) так
  - б) ні
42. Я – людина легко збудлива.
- а) так
  - б) ні
43. Часом я почуваюся абсолютно марним.
- а) так
  - б) ні
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.
- а) так
  - б) ні
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
- а) так
  - б) ні



46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.

а) так

б) ні

47. Я майже весь час відчуваю голод.

а) так

б) ні

48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.

а) так

б) ні

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

а) так

б) ні

50. Очікування завжди нервує мене.

а) так

б) ні

Додаток В.

1. Напруженість, нездатність “розслабитися”.

а) Так

б) Ні

2. Поганий настрій та роздратування.

а) Так

б) Ні

3. Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.

а) Так

б) Ні

4. Неуважність, погане зосередження уваги.

а) Так

б) Ні

5. Сильний смуток або печаль.

а) Так

б) Ні

6. Втома, нестача енергії.

а) Так

б) Ні

7. Потрясіння або паніка.

а) Так

б) Ні

8. Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.

а) Так

б) Ні

9. Труднощі із засипанням, погіршення сну.

а) Так

б) Ні

10. Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі — професійної.

а) Так

б) Ні

Додаток С.

1. Я перебуваю у стані напруги або у «заведеному» стані

а. Більшу частину часу

б. Значну частину часу

с. Час від часу, від випадку до випадку

д. Ніколи

2. Я відчуваю себе загальмованим (-ою) і роблю все повільно

а. Майже весь час

б. Дуже часто

с. Іноді

- d. Абсолютно ні
3. У мене присутнє відчуття переляку, подібне до «метеликів у животі» (внутрішнє тремтіння)
- a. Абсолютно немає
  - b. Від випадку до випадку
  - c. Досить часто
  - d. Дуже часто
4. Я можу отримувати задоволення від того ж самого, як і раніше
- a. Безумовно, в такому самому обсязі
  - b. Так, але не настільки, як і раніше
  - c. Лише трохи
  - d. Лише трохи ні
5. У мене є якийсь страшне відчуття, неначе станеться щось жахливе
- a. Так, є дуже виразне погане передчуття
  - b. Так, але це відчуття не настільки важке
  - c. Трохи, однак це не турбує мене
  - d. Абсолютно немає
6. Я втратив(-ла) цікавість до своєї зовнішності (і не стежу за нею)
- a. Абсолютно так
  - b. Стежу за собою не настільки потрібно
  - c. Деяко менше, ніж раніше
  - d. Стежу за собою, як і раніше
7. Я відчуваю неспокій і непосидючість, ніби мені весь час потрібно рухатися
- a. Дійсно, дуже сильно
  - b. Вельми значно
  - c. Не дуже сильно
  - d. Абсолютно немає
8. Я здатен(-а) сміятися і сприймати смішне
- a. Такою ж мірою, як і завжди
  - b. Тепер вже не такою мірою

- c. Безумовно вже не настільки
- d. Не можу абсолютно

9. У моїй голові крутяться неспокійні думки

- a. Переважну частину часу
- b. Значну частину часу
- c. Час від часу, але не дуже часто
- d. Лише зрідка

10. Я дивлюся в майбутнє, очікуючи, що можу отримувати радість і задоволення (від роботи, захоплень тощо)

- a. Такою ж мірою, як і завжди
- b. Трохи менше, ніж зазвичай
- c. Набагато менше, ніж зазвичай
- d. Абсолютно ні

11. Мене охоплює раптове відчуття паніки

- a. Дійсно, дуже часто
- b. У цілому часто
- c. Нечасто
- d. Абсолютно ні

12. Я почуваюся бадьоро

- a. Абсолютно ніколи
- b. Нечасто
- c. Іноді
- d. Більшу частину часу

13. Я можу просто сидіти і почуватися розслабленим(-ою)

- a. Абсолютно так
- b. Зазвичай так
- c. Нечасто
- d. Не можу абсолютно

14. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- або телепрограми

- a. Часто

- b. Скоріше часто
- c. Іноді
- d. Дуже рідко