

УДК 159.922.8:316.62:364.624.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.10>**Крижановська З. Ю.***кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та клінічної психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID: 0000-0002-5986-5725***Бабак К. В.***кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID: 0000-0002-4008-1744*

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДІЮ З ДОСВІДОМ ТРАВМИ

THE EXPERIENCE OF LONELINESS AMONG YOUTH WITH TRAUMA EXPERIENCE

Мета дослідження полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних теорій щодо значення прояву переживань самотності у молоді з досвідом травми.

Методи. Теоретична частина роботи будувалася на основі порівняльного аналізу вітчизняних науково-теоретичних досліджень щодо проблеми травматичного досвіду та його впливу на якість психічного здоров'я у студентському віці. На основі здійснених теоретичних пошуків та узагальнень було розроблено програму емпіричної перевірки визначених положень. Достовірність та надійність результатів забезпечувалася науково-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних поставленим завданням методів та репрезентативністю вибірки.

Результати. У статті здійснено спробу інтеграції наукових підходів до розуміння травматичного досвіду, його особливостей і причин у студентському віці. Об'єктом дослідження визначено травматичний досвід, предметом – особливості переживання самотності у студентів. Основну увагу зосереджено на наслідках травми для емоційного стану та переживання самотності молоді.

Отримані результати свідчать, що більшість молоді (65,4%) має низький рівень самотності, що вказує на збереження соціальних зв'язків навіть за наявності травматичного досвіду. Водночас 34,6% респондентів демонструють середній рівень самотності, що може свідчити про періодичні труднощі в емоційній близькості та відчуття ізоляції. За шкалою Аарон Бек переважають мінімальний (42,3%) та легкий (38,5%) рівні депресії, що загалом характеризує вибірку як відносно емоційно стабільну. Проте наявність помірного (15,4%) і важкого (3,8%) рівнів депресії вказує на частину молоді, яка потребує психологічної підтримки. Водночас у 76,9% респондентів травматичний досвід (середній і високий рівні впливу) продовжує позначатися на їхньому емоційному стані, що підкреслює його значущу роль у переживанні самотності.

Ключові слова: розлади емоційної сфери, депресія, стрес, студенти, психічна травма.

Objective. The aim of the study is to review existing psychological theories regarding the significance of loneliness experiences among youth with trauma experience.

Methods. The theoretical part of the study was based on a comparative analysis of Ukrainian scholarly and theoretical research on the problem of traumatic experience and its impact on the quality of mental health in student age. Based on the conducted theoretical exploration and generalizations, a program for empirical verification of the identified provisions was developed. The validity and reliability of the results were ensured by the scientific and methodological soundness of the study, the use of methods appropriate to the research objectives, and the representativeness of the sample.

Results. The article attempts to integrate scientific approaches to understanding traumatic experience, its characteristics, and causes in student age. The object of the study is traumatic experience, while the subject is the особенности переживання самотності у студентів. The main focus is placed on the consequences of trauma for the emotional state and the experience of loneliness in youth.

The obtained results indicate that the majority of young people (65.4%) demonstrate a low level of loneliness, suggesting the preservation of social connections even in the presence of traumatic experience. At the same time, 34.6% of respondents show a moderate level of loneliness, which may reflect periodic difficulties in emotional closeness and a sense of isolation. According to the Aaron Beck scale, minimal (42.3%) and mild (38.5%) levels of depression prevail, generally characterizing the sample as relatively emotionally stable. However, the presence of moderate (15.4%) and severe (3.8%) levels of depression indicates a subgroup of youth requiring psychological support. At the same time, for 76.9% of respondents, traumatic experience (moderate and high levels of impact) continues to affect their emotional state, highlighting its significant role in the experience of loneliness.

Key words: emotional disorders, depression, stress, students, psychological trauma.



Постановка проблеми. Сьогодні молоді люди дедалі частіше стикаються з різноманітними стресовими подіями, що можуть мати травматичний характер. До таких подій належать втрати близьких, вимушене переселення, переживання воєнних дій, насильство, складні сімейні обставини, соціальна нестабільність та інші життєві труднощі. Подібний досвід нерідко залишає глибокий психологічний слід, який впливає на емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальне відчуття благополуччя молодої людини.

Одним із поширених наслідків пережитої психологічної травми є відчуття самотності. Воно може проявлятися не лише як відсутність близьких контактів, але й як суб'єктивне переживання ізоляції, нерозуміння з боку інших людей та емоційної віддаленості від соціального оточення. Особливо гостро це відчуття переживається саме у молодому віці, коли формуються важливі соціальні зв'язки, відбувається становлення особистісної ідентичності та розвивається потреба у підтримці, прийнятті та приналежності до певної соціальної групи.

Молодь, яка пережила психологічну травму, нерідко стикається з труднощами у встановленні довірливих стосунків, може уникати соціальної взаємодії або, навпаки, відчувати постійну потребу у підтвердженні власної значущості з боку інших.

У таких умовах самотність набуває особливого психологічного змісту та може виступати чинником розвитку тривожності, депресивних переживань, зниження самооцінки та загального рівня психологічного благополуччя. Саме тому вивчення рівня самотності серед молоді з досвідом психологічної травми є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Мета дослідження полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних теорій щодо значення прояву переживань самотності у молоді з досвідом травми.

Виклад основного матеріалу. Проблема переживання самотності та психологічної травми знайшла своє відображення у працях як вітчизняних (І. Галецька, Н. Коструба, Т. Данчева, Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко та інші), так і західних дослідників (Джон Боулбі, Джудіт Герман, Бессел ван дер Колк, Джон Т. Качіоппо, Джуліанна Голт-Лунстад та інші).

Не зважаючи на розвиток комунікаційних технологій та розширення можливостей для спілкування, багато людей усе ж переживають почуття емоційної ізоляції, відчуття нерозуміння з боку інших та нестачу близьких міжособистісних контактів.

У психологічній літературі самотність розглядається як складний багатовимірний феномен, що пов'язаний із суб'єктивним переживанням людиною недостатності соціальних контактів або незадоволеності їхньою якістю. Дослідники зазначають, що самотність не завжди пов'язана з фактичною відсутністю людей поруч. Людина може перебувати серед інших, але водночас відчувати емоційну віддаленість, нерозуміння або брак підтримки. Саме тому

самотність розглядається насамперед як внутрішній психологічний стан особистості [8].

У наукових працях підкреслюється, що самотність має як негативні, так і потенційно конструктивні аспекти. З одного боку, вона може супроводжуватися переживаннями смутку, тривоги, внутрішньої напруги та відчуттям ізоляції від соціального оточення. З іншого боку, певний рівень самотності інколи може сприяти самопізнанню, рефлексії та особистісному розвитку. Однак тривале або інтенсивне переживання самотності здатне негативно впливати на психологічний стан людини, викликати емоційні труднощі та ускладнювати соціальну адаптацію [7].

У психології існує декілька підходів до розуміння феномену самотності. Одним із найбільш поширених є підхід, згідно з яким самотність розглядається як результат невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальних контактів. Якщо людина відчуває, що їй потреба у спілкуванні, підтримці та близькості не задовольняється, виникає переживання самотності. Такий стан може виникати в різних життєвих ситуаціях, наприклад під час зміни соціального оточення, втрати значущих стосунків або переживання складних життєвих подій [4].

Особливу увагу дослідники приділяють переживанню самотності у юнацькому віці.

Саме цей період є важливим етапом становлення особистості, формування системи цінностей, розвитку міжособистісних стосунків та пошуку власної ідентичності. У цей час значно зростає потреба у спілкуванні з однолітками, у відчутті прийняття та підтримки з боку соціального оточення. Водночас нестабільність емоційної сфери та пошук власного місця у суспільстві можуть сприяти виникненню переживання самотності [6].

Дослідження показують, що самотність у молодому віці часто пов'язана з труднощами у міжособистісній взаємодії, невпевненістю у собі, низькою самооцінкою або недостатньо розвиненими комунікативними навичками. Крім того, на переживання самотності можуть впливати соціальні фактори, такі як зміна середовища навчання, переїзд, розрив дружніх або романтичних стосунків. Усе це може призводити до відчуття ізоляції та психологічного дискомфорту [1].

У науковій літературі також підкреслюється зв'язок самотності з емоційним станом особистості. Тривале переживання самотності може сприяти розвитку тривожності, депресивних станів, зниженню рівня життєвої задоволеності та психологічного благополуччя. Деякі дослідники відзначають, що самотність може виступати одним із факторів виникнення психологічних труднощів та ускладнювати процес соціальної адаптації людини [9].

Переживання самотності у молодому віці доцільно розглядати не лише як наслідок соціальних умов або індивідуальних особливостей, а і як складний психологічний феномен, тісно пов'язаний із наявністю травматичного досвіду. У сучасних наукових підходах самотність трактується як суб'єктивне

відчуття емоційної ізолюваності, що виникає внаслідок невідповідності між бажаними та реальними міжособистісними зв'язками. Водночас психологічна травма, особливо пережита у значущих стосунках або в ранньому віці, здатна порушувати базові уявлення особистості про безпеку, довіру та передбачуваність соціального світу.

Поняття психологічної травми в науковій літературі трактується як сильне емоційне потрясіння, що виникає внаслідок переживання людиною надзвичайно складних або загрозливих життєвих ситуацій. Такі події можуть порушувати відчуття безпеки, стабільності та довіри до навколишнього світу.

Як зазначає О. Л. Туриніна, травматичний досвід здатний змінювати внутрішній світ людини, впливати на її емоційний стан, поведінку та систему взаємин з іншими людьми [11].

Дослідники підкреслюють, що психологічна травма часто супроводжується тривалими емоційними переживаннями, такими як тривога, страх, почуття безпорадності або внутрішньої напруги. Ці переживання можуть ускладнювати процес спілкування з іншими людьми, спричиняти уникнення соціальних контактів та поступове віддалення від соціального оточення. У результаті людина може починати відчувати себе ізолюваною або нерозумілою, що, у свою чергу, сприяє формуванню переживання самотності [3].

На думку Дж. Герман, психологічна травма часто призводить до порушення довіри до інших людей та світу загалом. Людина, яка пережила травматичну подію, може відчувати труднощі у встановленні близьких взаємин, оскільки боїться повторного емоційного болю або розчарування. Унаслідок цього вона може свідомо або несвідомо дистанціюватися від соціального оточення, що підсилює почуття самотності та емоційної відчуженості [2].

Особливо складно переживається психологічна травма у молодому віці. Юнацький період є важливим етапом розвитку, коли людина активно формує свою ідентичність, систему життєвих цінностей і соціальних зв'язків.

Переживання травматичних подій у цей час може порушувати процеси соціалізації та негативно впливати на емоційний стан молодої людини. Як зазначає Г. О. Діденко, травматичний досвід здатний змінювати життєвий стиль особистості, впливати на її поведінку та спосіб взаємодії з іншими людьми.

Дослідники також підкреслюють, що травматичний досвід може призводити до розвитку посттравматичних реакцій. Одним із таких проявів є посттравматичний стресовий розлад, який характеризується нав'язливими спогадами про травматичну подію, підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю та труднощами у міжособистісній взаємодії. Як зазначає О. А. Блінов, посттравматичні прояви часто супроводжуються почуттям відчуженості від інших людей та зниженням інтересу до соціальної активності.

Психологічна травма також може впливати на самооцінку та впевненість людини у собі. Після

переживання травматичних подій деякі люди починають сумніватися у власних можливостях, відчувати власну вразливість або беззахисність. Це може призводити до уникнення нових соціальних контактів, страху перед близькістю з іншими людьми та формування внутрішнього бар'єра у спілкуванні. У таких умовах почуття самотності поступово посилюється.

У наукових дослідженнях також звертається увага на те, що переживання травматичних подій може змінювати емоційну сферу людини. Тривале перебування у стані психологічної напруги або стресу здатне знижувати рівень психологічного благополуччя та погіршувати здатність людини підтримувати гармонійні стосунки з іншими. Унаслідок цього людина може почуватися відірваною від соціального середовища, навіть якщо формально вона продовжує взаємодіяти з іншими людьми.

Деякі дослідники підкреслюють, що самотність може виступати не лише наслідком психологічної травми, а й своєрідним захисним механізмом. Людина, яка пережила травматичний досвід, інколи свідомо обмежує контакти з іншими, щоб уникнути ситуацій, які можуть нагадувати про травматичні події або викликати сильні емоційні переживання. Така поведінка може тимчасово зменшувати внутрішню напругу, проте водночас сприяє соціальній ізоляції та поглибленню почуття самотності.

Важливо також враховувати соціальний контекст переживання психологічної травми. У сучасних умовах багато молодих людей стикаються з різними стресовими та травматичними подіями, які можуть бути пов'язані з суспільними кризами, воєнними конфліктами або іншими складними життєвими обставинами.

Як зазначають Н. Ю. Журавльова та Т. С. Гурлева, наслідки травматичних подій можуть проявлятися у вигляді емоційної відчуженості, зниження довіри до інших людей та труднощів у міжособистісному спілкуванні [5].

Окремі дослідження також підкреслюють взаємозв'язок між переживанням психологічної травми та виникненням почуття самотності. Наприклад, Р. І. Ткачук та З. Ю. Крижановська зазначають, що травматичний досвід може «говорити мовою самотності», коли внутрішній біль і переживання людини залишаються незрозумілими для оточення, що підсилює відчуття ізолюваності та емоційної віддаленості від інших людей [10].

Отже, аналіз наукових досліджень свідчить про те, що психологічна травма є важливим чинником формування переживання самотності у молоді. Травматичні події можуть впливати на емоційний стан людини, її самооцінку, довіру до інших людей та здатність будувати міжособистісні стосунки. У результаті цього молоді люди, які мають досвід психологічної травми, можуть частіше відчувати емоційну ізолюваність, труднощі у спілкуванні та нестачу підтримки з боку соціального оточення.

З огляду на це важливим завданням сучасної психології є подальше дослідження взаємозв'язку

між психологічною травмою та переживанням самотності, а також розробка ефективних підходів до психологічної підтримки молоді, яка має досвід травматичних подій. Такі підходи можуть сприяти зниженню рівня самотності, покращенню психологічного благополуччя та успішній соціальній адаптації молодих людей.

гармонійній адаптації.

Методи та процедура дослідження. В дослідженні взяли участь молоді люди віком від 17 до 21 років в кількості 26 осіб. Опитування відбувалося в онлайн-формі, що давало можливість кожному учаснику дослідження відповідати чесно і відверто. Це створило безпечну та конфіденційну атмосферу, де кожен міг вільно висловити свою думку і почуватися захищеним від зовнішнього соціального тиску.

Серед методів збору психодіагностичних даних, нами були використані: *методика діагностики рівня самотності Д. Рассела і М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale)*, шкала депресії Аарона Бека, *шкалу оцінки впливу травматичної події*.

Результати, отримані за методикою *UCLA*, свідчать про те, що більшість респондентів (65,4%) мають низький рівень переживання самотності. Це може свідчити про наявність певної соціальної підтримки у їхньому житті або про здатність підтримувати міжособистісні контакти навіть за наявності складного життєвого досвіду.

Водночас 34,6% опитаних продемонстрували середній рівень самотності, що може вказувати на періодичні переживання соціальної ізоляції або недостатності емоційної близькості з іншими людьми. Варто зазначити, що високого рівня самотності серед респондентів не було виявлено, однак наявність середнього рівня у значної частини молоді може свідчити про певні труднощі у сфері соціальних взаємин.

Аналіз результатів за методикою Бека показав, що найбільша частка респондентів (42,3%) має мінімальний рівень депресії, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників дослідження. Разом з тим 38,5% молоді продемонстрували легкий рівень депресивних проявів, що може проявлятися у періодичному зниженні настрою, емоційній втомі або переживанні невпевненості.

Помірний рівень депресії було зафіксовано у 15,4% респондентів, що може свідчити про більш виражені емоційні труднощі та потребу у психоло-

гічній підтримці. Лише у 3,8% опитаних було виявлено важку депресію, що є відносно невисоким показником, однак потребує особливої уваги з боку фахівців.

Результати за *шкалою оцінки впливу травматичної події* показали, що у 46,2% респондентів спостерігається середній рівень впливу травматичної події, що свідчить про те, що пережитий досвід продовжує певною мірою впливати на їхній емоційний стан та поведінку.

30,7% молоді мають високий рівень впливу травматичної події, що може проявлятися у нав'язливих спогадах, емоційному напруженні або униканні ситуацій, пов'язаних із травматичним досвідом.

Натомість 23,1% респондентів продемонстрували низький рівень впливу травматичної події, що може свідчити про поступову адаптацію до пережитих подій або наявність ефективних механізмів психологічного подолання.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що переживання самотності у молоді з досвідом психологічної травми має специфічні прояви, зумовлені впливом травматичних подій на емоційно-особистісну сферу. Попри те, що у більшості респондентів зафіксовано низький рівень самотності, травматичний досвід виступає чинником, який може ускладнювати емоційне благополуччя та якість міжособистісних взаємин. Водночас помітна частина молоді демонструє ознаки емоційної вразливості, що свідчить про необхідність врахування впливу травми при аналізі феномену самотності.

Отримані емпіричні дані показали, що поряд із відносно низьким рівнем самотності у більшості опитаних, значна частка молоді переживає середній рівень цього феномену, що може проявлятися у відчутті недостатньої емоційної близькості та періодичній соціальній ізоляції. Додатково встановлено, що у частини респондентів наявні різні рівні депресивних проявів – від легких до помірних і важких, що свідчить про емоційну нестабільність та підвищену психологічну вразливість окремих груп молоді. Важливо також, що для більшості досліджуваних травматичний досвід продовжує мати середній або високий рівень впливу, що вказує на його тривалу дію та здатність опосередковано впливати на переживання самотності через порушення емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Виноградна О., Гриб І. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. 2013. №11. С. 5–9.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022.
3. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії ДПСУ. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2015. №1. С. 378–390.
4. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник Дніпропетровського університету. 2012. С. 74–79.
5. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу в контексті психологічної допомоги постраждалим від війни. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). №1. С. 190–196.
6. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук. Київ, 2010.
7. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості. Полтава, 2009.

8. Помазова О. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2013. №23. С. 206–214.

9. Попелюшко Р. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій. 2013. №2. С. 212–216.

10. Ткачук Р. І., Крижановська З. Ю. Коли травма говорить мовою самотності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. №1. С. 31–35.

11. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : Персонал, 2017.

Дата першого надходження статті до видання: 19.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026