

## СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

**Губа Н. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9582-4373](https://orcid.org/0000-0002-9582-4373)  
[guba.natalya02@gmail.com](mailto:guba.natalya02@gmail.com)*

**Мосол Н. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-9355-5192](https://orcid.org/0000-0001-9355-5192)  
[nmosol.spp@gmail.com](mailto:nmosol.spp@gmail.com)*

**Пономаренко О. В.**

*доктор педагогічних наук, доцент,  
декан факультету соціальної педагогіки та психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-5147-1732](https://orcid.org/0000-0001-5147-1732)  
[olgadin08@gmail.com](mailto:olgadin08@gmail.com)*

**Світла К. І.**

*магістр спеціальності «Психологія»  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-7413-5261](https://orcid.org/0000-0002-7413-5261)  
[ksvetlaya450@ukr.net](mailto:ksvetlaya450@ukr.net)*

**Хрищанович Д. А.**

*студентка спеціальності «Психологія»  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0003-0963-335x](https://orcid.org/0000-0003-0963-335x)  
[daniela\\_kvitka@ukr.net](mailto:daniela_kvitka@ukr.net)*

**Ключові слова:** *психічне  
здоров'я молоді, студенти,  
самотність, пандемія  
COVID-19, комунікативність*

У статті представлено результати дослідження переживання самотності студентської молоді під час пандемії COVID-19. Самотність є складним, динамічним і доволі суперечливим феноменом. Проблема самотності заслуговує на особливу увагу в контексті ситуації карантину та

*професії, самодопомога,  
психологічна допомога.*

самоізоляції під час пандемії COVID-19. Студентство як особлива вікова та соціальна група асоціюється з самотністю та певними проблемами у сфері психічного здоров'я, що пов'язано зі значними трансформаціями у їхньому житті на етапі навчання у закладах вищої освіти.

Результатами дослідження визначено високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, пов'язаний з погіршенням психічного здоров'я молодшої людини. Такі студенти відчувають невдоволення життям та собою, в них присутні думки про те, що вони нікому не потрібні, у них відсутня підтримка з боку друзів, сім'ї, вони більш замкнуті в собі, мають тенденції до відчуження від соціуму. Було визначено, що кількість молодих людей, які відчувають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності суттєво не змінився в період пандемії. Підтверджено, що заходи з профілактики та промоції психічного здоров'я, зокрема в контексті зниження або запобігання самотності під час COVID-19, повинні першочергово розроблятися для тих соціально-демографічних груп, які вже є групою ризику. Розробка ефективних та дієвих засобів корекції проблем самотності в умовах тривалої вимушеної ізоляції та розробка програм психологічної допомоги та спеціалізованих ресурсів допомагає вирішити проблему поліпшення психічного здоров'я. В межах реалізації у Запорізькому національному університеті проєкту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії» розроблено онлайн ресурс психологічної допомоги «3D CAM», який містить психологічні техніки та вправи, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я студентів.

## **SUBJECTIVE FEELING OF LONELINESS OF STUDENT YOUTH IN THE CONDITIONS OF SELF-ISOLATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Guba N. O.**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
guba.natalya02@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-9582-4373*

**Mosol N. O.**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
nmosol.spp@gmail.com  
orcid.org/0000-0001-9355-5192*

**Ponomarenko O. V.**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Dean of the Faculty of Social Pedagogy and Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
olgadin08@gmail.com  
orcid.org/0000-0001-5147-1732*

**Svitla K. I.**

*Master of Psychology*  
*Zaporizhzhia National University*  
*Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine*  
*orcid.org/0000-0002-7413-5261*  
*ksvetlaya450@ukr.net*

**Khryshchanovych D. A.**

*Student of Psychology*  
*Zaporizhzhia National University*  
*Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine*  
*orcid.org/0000-0003-0963-335x*  
*daniela\_kvitka@ukr.net*

**Key words:** *mental health of young people, students, loneliness, pandemic COVID-19, professional communication, self-care, psychological help.*

The article examines the issue of loneliness of student youth during the COVID-19 pandemic. Loneliness is a complex, dynamic and quite controversial phenomenon. The problem of loneliness deserves special attention in the context of the situation of quarantine and self-isolation during the COVID-19 pandemic. Students, as a special age and social group, are associated with loneliness and certain mental health problems due to significant transformations in their lives during the stage of higher education. The article presents the results of a pilot study of the subjective feeling of loneliness of student youth in conditions of self-isolation during the COVID-19 pandemic, which was conducted at Zaporizhzhia National University. A high level of subjective feelings of loneliness is associated with the deterioration of a young person's mental health. These students feel dissatisfied with life and themselves, they have thoughts that no one needs them, they do not have the support of friends, family, they are more introverted, tend to alienation from society. It was determined that the number of young people experiencing a high level of subjective feelings of loneliness did not change significantly during the pandemic. Therefore, measures to prevent and promote mental health, in particular in the context of reducing or preventing loneliness during COVID-19, should be developed as a matter of priority for those socio-demographic groups that are already at risk. The development of effective and efficient means of correcting the problems of loneliness in conditions of long-term forced isolation and the development of programs of psychological assistance and specialized resources helps to solve the problem of improving mental health. Within the project «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic», which was implemented at Zaporizhzhia National University, an online resource of psychological assistance "3D SAM" has been developed, which includes psychological techniques and exercises to strengthen the mental health of students.

**Постановка проблеми.** Самотність є складним, динамічним і доволі суперечливим феноменом. Дослідження самотності набуло особливого значення в період карантину та самоізоляції під час пандемії COVID-19. Останні психологічні дослідження (Lippke et al., 2021) демонструють тенденцію до зростання рівня самотності студентів в університетах [1]. Вивчення питання самотності молодих людей та студентів українських закладів вищої освіти (ЗВО) є актуальним. Для багатьох

молодих людей вступ до ЗВО пов'язаний з серйозними життєвими трансформаціями – такими як зміна звичного соціального середовища, сепарація від батьків, переїзд, самостійне проживання, побудова нових соціальних відносин, опанування нової соціальної ролі. Актуальність вивчення феномену самотності є незаперечною, адже це дасть змогу зрозуміти сутність цього явища, що є необхідною умовою для подальшої розробки ефективних шляхів подолання кризових станів

та погіршення психічного здоров'я, що виникає у самотніх людей.

**Мета статті** – представити результати дослідження суб'єктивного почуття самотності студентської молоді в умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19 та можливої програми корекції проблем самотності в умовах тривалої вимушеної ізоляції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема самотності залишається актуальною впродовж історії людства. Самотність розглядалася в роботах науковців різних галузей – філософів, соціологів, письменників, педагогів, психологів – серед яких Е. Берн, Дж. Зілберг, І. Кон, Г. Костюк, С. Максименко, К. Роджерс, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман, К. Хорні, Ю. Швалб, І. Ялом та інші.

Окремі аспекти генезису самотності, в контексті вивчення її психологічної складової, висвітлені в роботах вітчизняних та зарубіжних науковців: тлумачення поняття «самотність» висвітлювалось у працях Р. Вейса, Л. Пепло, Д. Перлмана, К. Мустакаса, О. Долгінової та ін.; зміст та визначення чинників самотності особистості були викладені в публікаціях К. Андерсона, Я. Коломинського, І. Кона, Н. Куніциної, С. Трубнової, Б. Мораша; психологічні особливості самотності досліджували Р. Попелюшко, Г. Шигівалієва, К. Скороходько тощо. Проблема самотності заслуговує на особливу увагу та досліджується науковцями в контексті ситуації карантину та самоізоляції під час пандемії COVID-19.

Дослідження проблем психічного здоров'я та самотності набуло особливого значення в період карантину та самоізоляції під час пандемії COVID-19 (Elmer et al., 2020; Lippke et al., 2021, Карамушка Л., 2021). Так, результати досліджень (Labrague et al., 2021) демонструють зростання рівня самотності молодих людей з початку пандемії [9]. В той же час дослідники (Elmer et al., 2020) звертають увагу, що хронічно самотні особи залишаються самотніми, тоді як в групу ризику бути самотнім внаслідок пандемії COVID-19 потрапляють окремі соціально-демографічні групи – такі як молодь та особи, які переживають соціальну ізоляцію [10]. Більш того, бути студентом стало вищим фактором ризику, ніж зазвичай [11].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З одного боку, самотність представляється сутнісним, соціально зумовленим явищем з нечіткими критеріями; з іншого – фактором складного психічного переживання, яке відрізняється глибиною почуттів у людській свідомості. Слід зауважити, що на даному етапі дослідження феномену є певні труднощі визначення і інтерпретації суті самотності, його специфіки і суб'єктивних причин, відсутня чітка диференціація суміжних з самотою

понять. Так термін самотність використовуються для вивчення фізичної ізоляції, соціальної ізоляції та власне переживання самотності [3]. Самотність також визначається як один з психогенних факторів, які впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей [4].

Інше визначення феномену самотності – психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми [5]. В роботах Ю. Швалба і О. Данчевої самотність досліджується як культурно-історичний феномен [6]. Ю. Голота досліджує соціокультурний вимір самотності [7].

В контексті дослідження проблематики в умовах пандемії COVID-19, самотність розглядається як емоційний стан, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та/або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної причини соціальної ізоляції [2].

Ізоляція – це вимушений фізичний (просторовий) стан, що робить неможливими (частково або повністю) контакти з іншими людьми, крайній ступінь відособлення людини від суспільства. Отже, ізоляція розглядається не як психологічний стан, а як ситуація. Проте ізоляція впливає на внутрішній світ особистості та може викликати стан самотності [8].

Загалом, підходи до вивчення самотності поділяються на декілька основних груп, з урахуванням негативного та позитивного забарвлення даного явища. Так, вивчення проблеми самотності, з точки зору її деструктивного впливу на розвиток особистості, розглядається у психодинамічному, когнітивному, феноменологічному, інтеракціоністському та соціологічному підходах.

Позитивний вплив самотності на формування особистості розкривається в дослідженнях науковців в рамках екзистенційного та інтимістського підходів.

В контексті вивчення психологічної складової досліджуваного явища, самотність все ж більше представляється суб'єктивним переживанням людини стосовно сприйняття нею певної ситуації; як психічний стан – відображає переживання людини власної відокремленості, прийняття та визнання себе іншими людьми, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук. При цьому відчуття самотності здатне послаблюватися або підсилюватися залежно від динамічних змін в індивідуально-психологічних характеристиках особистості. Серед факторів, що впливають на виникнення почуття самотності, важливу роль відіграють такі психологічні особливості, як невпевненість у собі, неадекватний

рівень самооцінки, нерозвинені комунікативні навички.

Аналіз досліджень з проблем самотності дав змогу виявити такі психологічні особливості особистості, що переживає почуття самотності: невпевненість в собі, безініціативність, замкненість, пасивність, тривожність [1; 2; 7; 9; 12].

Щодо типів самотності виокремлюють такі, на основі емоційної забарвленості даного стану: 1) позитивна самотність – усамітнення як продуктивний, бажаний, творчий стан, пов'язаний з самоізоляцією, який формує повноцінну самодостатню особистість; 2) деструктивна самотність – негативний, руйнівний стан, який дезадаптує людину, робить її відчуженою та нещасливою.

В ситуації вимушеної ізоляції через пандемію COVID-19 дуже багато людей зіткнулося саме з деструктивною самотністю, яка представляє собою значущу та серйозну соціально-психологічну проблему сучасного суспільства.

Важливою задачею сьогодення є розробка способів трансформації негативних проявів самотності в позитивні характеристики та перетворення самотності як проблеми на самотність, як ресурс розвитку особистості.

Студентство як особлива вікова та соціальна група асоціюється з самотністю та певними проблемами у сфері психічного здоров'я, що пов'язано зі значними трансформаціями у їхньому житті. Самотність у молодих людей виникає під впливом зовнішніх (атмосфера у сім'ї, міжособистісні стосунки з однолітками) та внутрішніх факторів [8].

Студентство як окрема вікова і соціально-психологічна категорія, має певні специфічні ознаки. Студентство – це специфічна спільність людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти, відрізняється від інших груп населення високим освітнім рівнем, високою пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю і достатньо гармонійним поєднанням інтелектуальної і соціальної зрілості [12]. Після закінчення школи змінюється об'єктивне соціальне положення молодих людей, структура їх соціальних і міжособистісних зв'язків. Багато студентів з початком навчання вперше живуть окремо від батьків. Вони позбавляються не тільки підтримки своїх сімей, але й комунікативних зв'язків і емоційних відносин з друзями [13]. Саме тому самотність є серйозною проблемою студентів, особливо першокурсників.

Як демонструють останні дослідження (Elmer et al, 2020), в групі підвищеного ризику соціальної ізоляції та розвитку проблем психічного здоров'я під час кризи COVID-19 опинилися певні групи студентів. Наприклад, якщо вони живуть самі, мають мало прямих контактів з близькими чле-

нами сім'ї та друзями, отримують менше соціальної підтримки та менше інтегруються в соціальні студентські мережі. Здобувачі вищої освіти жіночої статі мають більший ризик зіткнутися з негативними для психічного здоров'я наслідками [6].

Дослідження проблем психічного здоров'я та самотності молоді мають велике значення для розробки практичних інструментів психологічної допомоги студентам групи ризику. Таким чином, ми визначили, що існує ряд об'єктивних причин, що сприяють виникненню самотності у студентів, але об'єктивні причини проходять через призму особистості і набувають суб'єктивний характер. Ключовою ланкою виникнення самотності є сам суб'єкт, тобто внутрішні причини знаходяться в самій особистості, в її особистісних особливостях.

В межах реалізації проекту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії» було проведене пілотажне емпіричне дослідження суб'єктивного почуття самотності студентської молоді в умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19. Пілотажне дослідження (n = 100) було проведено у 2020-2021 рр. на базі Запорізького національного університету, факультету соціальної педагогіки та психології (2-4 курс бакалаври та магістри спеціальності «психологія»). У дослідженні було використано такі методики: «Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона та метод незавершених речень [14]. Методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона було проведено двічі, щоб порівняти рівень суб'єктивного відчуття самотності серед студентів до карантинних обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19 та під час їх дії. Представимо результати, отримані в ході проведення обраних нами методик.

Аналіз результатів діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона з метою визначення його рівня серед студентів до карантинних обмежень представлено в таблиці 1.

Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності пов'язаний з погіршенням психічного здоров'я. Такі люди відчувають невдоволення життям та собою, повну втрату прагнення до життя, в них присутні думки про те, що вони нікому не потрібні, для молодих людей є характерним повернення думками в минуле з емоціями суму та жалю. Також у таких студентів відсутня підтримка з боку друзів, сім'ї, вони більш замкнуті в собі, мають тенденції до відчуження від соціуму.

Нижче наведена порівняльна таблиця показників рівня суб'єктивного відчуття самотності серед студентів до карантинних обмежень та під час їх дії.

Таблиця 1

**Розподіл досліджуваних за показниками рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона до карантинних обмежень**

№	Рівень самотності	Кількість осіб	% від загальної кількості опитаних
1.	Низький рівень	56	56%
2.	Середній рівень	34	34%
3.	Високий рівень	10	10%

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика показників рівня суб'єктивного відчуття самотності серед студентів до карантинних обмежень та під час їх дії**

№	Рівень самотності	Кількість осіб		Визначення кількості осіб у процентному співвідношенні	
		До карантинних обмежень	під час дії карантинних обмежень	до карантинних обмежень	під час дії карантинних обмежень
1.	Низький рівень	56	56	56%	56%
2.	Середній рівень	34	35	34%	35%
3.	Високий рівень	10	9	10%	9%

Результати демонструють, що показники низького рівня суб'єктивного відчуття самотності до карантинних обмежень та під час їх дії, залишилися без змін, незначною мірою (на 1%) збільшилась кількість осіб, які відчують середній рівень самотності, та на 1% зменшилась кількість осіб, які суб'єктивно відчують високий рівень самотності.

Отже, серед студентів-психологів високий рівень суб'єктивного відчуття самотності притаманний лише 10% студентів-психологів. Такий низький, порівняно з іншими подібними дослідженнями, відсоток ми пов'язуємо з особливістю спеціальності «Психологія». Психологічна освіта має власний особистісно-розвивальний потенціал. Здобування вищої психологічної освіти сприяє розвитку суб'єктності, досягненню конструктивності у вирішенні особистісних проблем, є основою професійно-особистісного самовизначення, важливою умовою саморозкриття та самореалізації особистості, активізує сукупність установок людини щодо цінностей життя, праці, інших людей, самої себе. Серед інших професійно важливих якостей студента-психолога, важливе місце належить рівню комунікативної компетентності, адже спілкування з людьми становить сутність професії психолога. Комунікативна компетентність забезпечує ефективне протікання комунікативного процесу, побудову ефективної дії у певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії, успішне функціонування в соціальному середовищі. (Р. Бернс, Б. Бадмаєв, І. Димитров, В. Панок, М. Попова, С. Панченко). Сама психологічна освіта є важливим чинником формування здоров'я орієнтованої поведінки студен-

тів, володіння методами психопрофілактики, навичками та прийомами саморегуляції.

Додатково у пілотажному дослідженні було використано метод незавершених речень, що дало можливість більш детально дослідити психічне здоров'я студентської молоді. Було підтверджено виникнення у студентів в умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19 стресових переживань, зокрема, ознак зниження якості життя, порушення звичайної активності та соціальної взаємодії, підвищення ролі онлайн спілкування та соціальних мереж. Студенти використовують Інтернет для навчання, роботи, спілкування, дозвілля. В умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19 інтенсивність використання Інтернету зросла, це зазначають 63% студентів (порівняно з 30% до початку карантину).

В умовах карантину та самоізоляції відбувається занурення у онлайн-простір, витіснення реальної взаємодії онлайн взаємодією, збільшення загального часу проведеного у соціальних мережах. Так, 37% студентів вважають соціальні мережі корисними, асоціюють їх з порятунком і дозвіллям під час пандемії, а спілкування онлайн необхідним для підтримки зв'язку та комунікації (34%). Водночас, молоді люди вважають онлайн спілкування менш якісним порівняно з живим спілкуванням (40%). На думку студентів, до пандемії спілкування онлайн було менш популярним, ніж зараз (63% порівняно з 46%). 15% студентів спілкувалися онлайн не менше, ніж зараз. У онлайн-просторі більшість студентів почувуються комфортно, спокійно та безпечно (84%), проте є ті, хто відчувається некомфортно (11%), або самотньо (5%). Частина студентів відзначили, що Інтернет відрізняється від реальності, містить забагато негативу (7%).

На основі аналізу результатів опитування, було визначено, що головна стратегія подолання самотності – спілкування з друзями (онлайн або наживо). Окрім спілкування, молоді люди зазначили інші способи «подолання» почуття самотності – дивитися фільми (12%), читати (7%), займатися приємними справами, хобі (6%).

Студенти відзначили, що до пандемії вони мали більше соціальної активності (19%), мали більш цікаве життя (16%), помітне погіршення психічного здоров'я відзначили 12% молодих людей.

Отже, проблема деструктивної самотності особистості в умовах вимушеної ізоляції під час пандемії COVID-19 формує нові завдання психологічної практики. Так, необхідною є розробка ефективних та дієвих засобів корекції проблем самотності в умовах тривалої вимушеної ізоляції та створення способів трансформації негативних її проявів з метою перетворення самотності як проблеми в ресурс розвитку.

У 2021 році у Запорізькому Національному університеті було реалізовано проект «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії» / «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic», який було підтримано Програмою Британської Ради «Активні Громадяни». Реалізація відбувалася у партнерстві 4-х українських закладів вищої освіти. Так, у проекті приймали участь фахівці Волинського національного університету імені Лесі Українки, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Державного університету «Житомирська політехніка» та Запорізького національного університету.

В рамках виконання проекту було розроблено та створено онлайн ресурс психологічної допомоги «3D CAM», який містить психологічні техніки та вправи, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я студентів і включає 3 блоки – «Стрес», «Тривожність», «Самотність. Депресія».

Запропоновані на ресурсі «3D CAM» методики та вправи були розроблені психологами для того, щоб допомогти студентам у стресових ситуаціях, коли виникають почуття тривожності, самотності, депресії. Окремий блок присвячений зменшенню соціальної тривожності, що виникає у різних соціальних ситуаціях, наприклад, публічних виступах, знаходженні серед значної кількості людей, побоювання незнайомих осіб та людей із високим статусом.

Самодопомога (self-care) – це індивідуальна практика управління власним здоров'ям та благополуччям. Це певні вправи та техніки, які будуть допомагати і підтримувати молоду людини. Сту-

дентам запропоновано дорожню карту, якою можна рухатися самостійно.

Кожний блок ресурсу включає 8 занять, та містить інформаційний блок, психологічні техніки, вправи на релаксацію. Проходження 1 заняття розраховано на 30-40 хвилин. Тематичні блоки починаються з тесту, результати якого допоможуть прийняти рішення, наскільки актуальним є його проходження (високі результати – рекомендовано пройти блок). Для кращого закріплення результатів рекомендовано виконувати одне заняття на тиждень – у зручний для людини час та у комфортному місці. Важливо пройти всі заняття відповідно до логіки їх викладення. Ефективність вправ значно зростатиме, якщо запропоновані на занятті техніки будуть використовуватися упродовж тижня – у вигляді домашнього завдання. Також рекомендується щодня робити релаксаційні вправи, які подані в аудіофайлах.

Головна умова – активність, систематичність виконання та готовність рухатись вперед. Проходження курсу самопомоги допоможе покращити своє здоров'я та самопочуття.

Доступ до онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» на сайті ЗНУ – <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12762>

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Дослідження проблем психічного здоров'я та самотності набуло особливого значення в період карантину та самоізоляції під час пандемії COVID-19, наявні дослідження демонструють зростання рівня самотності молодих людей з початку пандемії. У емпіричному дослідженні студентської молоді (n=100) було визначено, що показники високого та низького рівня суб'єктивного відчуття самотності до карантинних обмежень та під час їх дії, змінилися незначною мірою. За результатами дослідження було визначено, що високий рівень суб'єктивного відчуття самотності притаманний лише 10% студентів. Такий низький відсоток пов'язаний із особливістю спеціальності «Психологія», оскільки зміст та форма навчання майбутніх психологів мають певний корекційний ефект. Було підтверджено виникнення у студентів в умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19 стресових переживань, зокрема, ознак зниження якості життя, порушення звичайної активності та соціальної взаємодії, підвищення ролі онлайн спілкування та соціальних мереж.

Визначена необхідність розробки ефективних та дієвих засобів корекції проблем самотності в умовах тривалої вимушеної ізоляції та створення способів трансформації негативних проявів самотності з метою перетворення самотності як проблеми в ресурс розвитку в рамках реалізації проекту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізо-

ляції під час пандемії». В рамках виконання проекту було розроблено та створено онлайн ресурс психологічної допомоги «3D SAM», який містить психологічні техніки та вправи, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я студентів і вклю-

чає 3 блоки – «Стрес», «Тривожність», «Самотність. Депресія». В перспективах подальшого дослідження – вивчення ефективності розробленого онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D SAM».

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Lippke, S., Fischer, M. A., & Ratz, T. (2021). Physical Activity, Loneliness, and Meaning of Friendship in Young Individuals – A Mixed-Methods Investigation Prior to and During the COVID-19 Pandemic With Three Cross-Sectional Studies. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617267>
2. *Психологічні виклики пандемії COVID-19: україно-канадський досвід*: збірник тез міжнародного науково-практичного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 97 с.
3. Айвазян Л.Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2012. № 1. С. 108-113.
4. Психологический словарь /под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
5. Бодалев А. А. Психологическое общение. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО МОДЭК, 1996. 256 с
6. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 1991. 270 с.
7. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: автореф. дис. ... канд. філос.наук: 09.00.04. Х. 2004. 20с.
8. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ, 2020. 100 с.
9. Labrague, L.J., De Los Santos, J.A.A., Falguera, C.C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*. doi:10.1111/ppc.12721
10. Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE*, 15(7), e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
11. Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
12. Onufrieva L.A. Psychological characteristics of personality development and the formation of professional self-consciousness of the student's personality while studying at higher educational institution. *Problems of Modern Psychology*. Issue 35. Kamianets-Podilskyi, 2017. P. 336–346
13. *Студентська молодь в умовах глобалізації*: тези II Міжнародної науково-практичної конференції (24.04.2015, м. Дніпро). Дніпро, 2015. 164 с.
14. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Изд. дом «БАХРАХ – М», 2001. 672с.

#### REFERENCES

1. Lippke, S., Fischer, M. A., & Ratz, T. (2021). Physical Activity, Loneliness, and Meaning of Friendship in Young Individuals – A Mixed-Methods Investigation Prior to and During the COVID-19 Pandemic With Three Cross-Sectional Studies. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617267>
2. *Psykhologichni vyklyky pandemii COVID-19: ukraino-kanadiiskyi dosvid* (2021). [*Psychological challenges of the COVID-19 pandemic: Ukrainian-Canadian experience*]: zbirnyk tez mizhnarodnoho naukovo-praktychnoho seminaru laboratorii metodolohii i teorii psykhologhii Instytutu psykhologhii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. Kyiv. 97 p. [in Ukrainian]
3. Aivazian L.Iu. (2012). Fenomen samotnosti ta yoho vyznachennia v suchasni psykhologhii [The phenomenon of loneliness and its definition in modern psychology]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy*. № 1. Kyiv. P. 108-113. [in Ukrainian]
4. *Psykhologhycheskyi slovar* (1990). [*Psychological Dictionary*] / pod red. A.V. Petrovskoho, M.H. Yaroshevskoho. M.: Polytyzdat, 494 p. [in Russian].
5. Bodalev A. A. (1996). *Psykhologhycheskoe obshchenye*. [*Psychological Communication*] M., Voronezh: NPO MODЭК, 1996. 256 s. [in Russian]



6. Shvalb Yu.M., Dancheva O.V. (1991). Odynochestvo: sotsyalno-psykhologicheskiye problemy [Loneliness: socio-psychological problems]. Kyev, 270 p. [in Russian]
7. Holota B.M. (2004). Samotnist u zhyttievomu sviti osobystosti: sotsiokulturnyi vymir [Loneliness in the life world of the individual]: avtoref. dys. ... kand. filos.nauk: 09.00.04. Kharkiv. 20 p. [in Ukrainian]
8. *Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti* (2020) [*Solitude and loneliness in the life of the individual*]: zbirnyk tez za materialamy kruhloho stolu (on-line, 24.04.2020). Kyiv, 100 p. [in Ukrainian]
9. Labrague, L.J., De Los Santos, J.A.A., Falguera, C.C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*. doi:10.1111/ppc.12721
10. Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE*, 15(7), e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
11. Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
12. Onufriieva L.A. (2017). Psychological characteristics of personality development and the formation of professional self-consciousness of the student's personality while studying at higher educational institution. *Problems of Modern Psychology*. Issue 35. Kamianets-Podilskyi. P. 336–346.
13. *Studentska molod v umovakh hlobalizatsii* (2015). [*Student youth in the context of globalization*]: tezy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (24.04.2015, m. Dnipro). Dnipro, 164 p. [in Ukrainian]
14. Raihorodskiy D.Ia. (2001). *Praktycheskaia psikhodiagnostyka. Metodyky y testy*. [Practical psychodiagnostics. Techniques and tests]. Uchebnoe posobyе. Samara: Yzd. dom «BAKhRAKh – M», 672 p. [in Russian]