

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОТНОСТІ

Полянська О. В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

lenapolyanska0502@gmail.com

Актуальність дослідження. Університетський період є важливим етапом становлення особистості, коли відбувається активне формування емоційної зрілості, розвиток міжособистісних зв'язків і осмислення власної ідентичності в новому соціальному просторі. Проте цей період також може супроводжуватись відчуттям емоційної ізоляції, що не завжди залежить від кількості соціальних контактів, а значно глибше пов'язане з якістю спілкування, відчуттям включеності, взаємної значущості та психологічного резонансу. Самотність у студентському віці, на відміну від тимчасового усамітнення, є багатовимірним переживанням, що зачіпає фундаментальні аспекти емоційної безпеки, прийняття та стосункової довіри.

На сучасному етапі особливої ваги набуває аналіз того, як рівень переживання самотності впливає на функціонування емоційної сфери молодої людини. Зниження емоційної включеності, приглушеність почуттів, емоційна виснаженість, розмитість настроєвих реакцій – ці стани можуть виникати не лише як реакція на зовнішні умови, а як наслідок внутрішньої ізоляції, втрати суб'єктивного відчуття зв'язку з іншими. Натомість емоційна сфера студентів, які переживають самотність менш виражено, вирізняється більшою емоційною чутливістю, гнучкістю, здатністю до розпізнавання та прийняття власних почуттів і емоційних станів інших. Це свідчить про нерівномірність розвитку емоційної саморегуляції залежно від глибини емоційного відчуження [2].

Соціальний контекст, у якому формується сучасна студентська молодь, зокрема умови війни, впливає на емоційне життя особистості подвійним чином. З одного боку, відчуття загальної вразливості підвищує потребу в емоційному

контакті, спільності, безумовному прийнятті. З іншого – постійне психоемоційне навантаження сприяє униканню надмірної відкритості, створює бар'єри у вираженні переживань. Це призводить до внутрішньої дисгармонії, втраченого відчуття емоційної безпеки та складнощів у побудові автентичних зв'язків [2]. Саме тому вивчення особливостей емоційної сфери студентів із різним рівнем переживання самотності дає змогу глибше зрозуміти механізми внутрішньої адаптації до сучасних умов, а також виявити психологічні ресурси для подолання ізоляції й зміцнення емоційного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Емоційна сфера особистості є одним із найбільш чутливих індикаторів її внутрішнього стану та здатності до адаптації. У студентському віці вона переживає активну динаміку: інтенсивність емоцій, їхня мінливість, глибина і виразність суттєво залежать від характеру взаємодії з навколишнім світом, рівня саморефлексії, соціального функціонування [5]. Самотність як емоційно-соціальне переживання чинить вагомий вплив на всі складові емоційної регуляції: від чутливості до емоційних подразників до здатності їх осмислювати, виражати й інтегрувати у власний досвід.

У роботах сучасних дослідників наголошується, що самотність студентів пов'язана не лише з об'єктивною ізоляцією, а з суб'єктивним відчуттям емоційного розриву між очікуванням підтримки й реальною взаємодією. Цей внутрішній конфлікт формує емоційну напругу, яка не завжди знаходить здорові шляхи виходу. У студентів із високим рівнем переживання самотності простежуються такі прояви, як приглушеність афективних реакцій, знижений емоційний тонус, тенденція до уникання емоційно насичених ситуацій, обмеження емоційної експресії [3]. Це свідчить про формування своєрідного механізму емоційного самозахисту – зменшення інтенсивності переживань задля збереження психічної рівноваги у ситуації недостатньої підтримки.

Натомість у студентів, які не зазнають глибокого відчуття самотності, емоційна сфера виявляє більшу відкритість, варіативність і регуляторну гнучкість. Вони здатні до вираження як позитивних, так і негативних емоцій,

уникаючи внутрішнього накопичення афекту. Їх емоційна чутливість підтримується досвідом прийняття з боку значущих осіб, що формує відчуття емоційної безпеки, сприяє розвитку емпатії та емоційної зрілості. Відсутність хронічної самотності корелює з готовністю до автентичного самовираження, вмінням розпізнавати й називати власні почуття, а також знижує ризик розвитку деструктивних форм емоційного реагування, таких як емоційна холодність, ворожість чи надмірна замкненість [1].

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок самотності з емоційною стабільністю. В умовах нестачі глибоких емоційних контактів у студентів зростає імовірність неусвідомленого накопичення внутрішньої тривожності, фоновієї напруги, апатії або емоційної ригідності. Такі стани мають тенденцію переходити в хронічну емоційну нестійкість, що ускладнює не лише процес особистісного розвитку, а й взаємодію з оточенням. Навпаки, наявність стабільного емоційного зв'язку – навіть із обмеженим колом людей – забезпечує відновлювальні можливості емоційної системи, підтримує тонус і рівень афективної включеності, формує відчуття внутрішньої опори [4].

Формування зрілої емоційної сфери тісно пов'язане з досвідом безпечної емоційної взаємодії. Самотність унеможлиблює цей досвід або значно його деформує, що виявляється у неспроможності відкрито ділитися почуттями, страху відторгнення, зниженій самоцінності. Такий студент може сприймати емоційний контакт як загрозу, уникаючи глибшого спілкування й тим самим посилюючи коло самотності. Цей парадокс – прагнення емоційної близькості при одночасному страху її – є характерною рисою емоційного функціонування у контексті хронічного переживання ізоляції.

Висновки. Емоційна сфера студентської молоді виявляється вразливою до впливу соціальної ізоляції, яка, маючи не лише міжособистісну, а й екзистенційну природу, істотно трансформує структуру емоційного функціонування. Самотність у цьому контексті виступає не лише фоном або симптомом психоемоційних порушень, а й активним чинником, що моделює специфічні патерни емоційного

реагування – приглушення афекту, ригідність, уникання емоційного контакту або надмірну внутрішню напругу.

Рівень емоційної відкритості, здатність до розпізнавання й усвідомлення власних переживань, гнучкість у вираженні почуттів безпосередньо залежать від глибини переживання самотності. Емоційна регуляція студентів із високим рівнем ізоляції характеризується зниженим емоційним тонусом, тенденцією до уникання афективної взаємодії та порушенням балансу між емоційною потребою й здатністю її реалізувати. Натомість студенти, які не мають гострого переживання самотності, демонструють більшу адаптивність емоційної сфери, краще володіють емоційною рефлексією та мають вищу стабільність емоційних станів.

Значущим є те, що емоційне благополуччя формується не лише як функція внутрішніх ресурсів, а й як результат наявності довірливого емоційного середовища. Там, де існує досвід підтримки, прийняття й автентичної взаємодії, емоційна сфера розвивається як ресурс, а не як захисний механізм. У протилежному випадку вона ризикує стати джерелом дестабілізації, особливо в умовах зовнішніх криз. Це відкриває простір для глибшого розуміння потреб студентів у психологічній підтримці не лише з точки зору профілактики ізоляції, а й як умов для становлення емоційної зрілості, здатності до саморегуляції та гармонійної міжособистісної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фролова, Н. В., Дмитриковська, А. С. Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1), 2020. С. 101–107.
2. Гасанов, Г. С., Чернякова, О. В. Психологічні особливості емоційної сфери студентів в умовах воєнного стану. У *Період трансформаційних процесів в*

світовій науці: задачі та виклики: Матеріали конференції (19 січня 2024 р.)
(с. 463–467). Кривий Ріг: МЦНД.

3. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
4. Стеценко, І. В. Емоційне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної невизначеності. *Психологія і суспільство*, (1),2021. С. 127–135.
5. Терещенко Л.А., Булгакова Т.М. Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. *Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Видавничий дім «Гельветика»*. Серія психологія. Випуск 1. 2024. С.98-103.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Попович Л.В.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

larisapopovich1965@gmail.com

Науковий керівник Л.Г. Перетяцько

Психологічні особливості осіб похилого віку в контексті проблем закономірностей та періодизації психічного розвитку особистості досліджували М. Д. Александрова, Л. І. Анциферова, Г. Д. Бердишев, К. Висьневська-Рошковська, Дж. Курцмен, О. Г. Лідерс, В. Ф. Моргун, О. В. Нагорний, О. Ф. Рибалко. Основні механізми старіння, серед них і психологічні, розглядали В. В. Безруков, І. В. Давидовський, Н. Ф. Дементьєва, Т. Д. Марцинковська, Н. В. Паніна, В. В. Фролькіс. Особистісний розвиток в похилому віці і в старості вивчали М. Д. Александрова, Б. Г. Ананьєв, І. Г. Беленька, К. Висьневська-Рошковська, Є. І. Головаха, І. В. Грошев, І. В. Давидовський, Д. Дойл, Е. Еріксон, М. В. Єрмолаєва, К. Д. Константинов, О. В. Краснова, О. О. Кронік, О. Г. Лідерс,