

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Особистісне становлення молоді в умовах
соціальної ізоляції в період глобальних криз»*

Виконав: здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22-1
Спеціальності 053 «Психологія»
Козлова Н.К.
Керівник: Бикова В.О.,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Козлової Ніколь Костянтинівни
на тему:
«Особистісне становлення молоді в умовах соціальної ізоляції в період
глобальних криз»

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми особистісного становлення молоді в умовах соціальної ізоляції, що виникає внаслідок глобальних кризових явищ, зокрема пандемії COVID-19 та воєнних подій. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних труднощів у молодіжному середовищі, трансформацією соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нових умов життєдіяльності.

У теоретичній частині роботи проаналізовано основні підходи до розуміння особистості та її розвитку в юнацькому віці, зокрема положення вітчизняних та зарубіжних психологічних теорій. Розкрито сутність поняття «особистісне становлення», його структуру, етапи та ключові механізми. Особливу увагу приділено впливу соціального середовища на процес формування особистості, а також ролі міжособистісної взаємодії у розвитку самосвідомості, ідентичності та системи цінностей молоді.

Охарактеризовано феномен соціальної ізоляції як психосоціального явища, визначено її види, причини та наслідки для психічного здоров'я особистості. Проаналізовано специфіку переживання ізоляції в умовах глобальних криз, що супроводжуються невизначеністю, стресом, обмеженням соціальних контактів та зміною звичних форм діяльності.

В емпіричній частині роботи представлено результати дослідження, спрямованого на виявлення особливостей особистісного розвитку молоді в умовах соціальної ізоляції. Визначено взаємозв'язок між рівнем соціальної ізоляції та такими показниками, як самооцінка, рівень тривожності, емоційний стан, сформованість ідентичності та адаптаційні можливості. Встановлено, що тривала

соціальна ізоляція негативно впливає на психологічне благополуччя молоді, знижує рівень соціальної активності, сприяє виникненню внутрішніх конфліктів та ускладнює процес самореалізації.

На основі отриманих результатів обґрунтовано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді в умовах соціальної ізоляції, зокрема напрями психокорекційної та консультативної роботи, спрямовані на розвиток адаптаційних ресурсів, підвищення рівня самоприйняття та формування ефективних стратегій подолання кризових ситуацій.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, освітніх установ та соціальних служб з метою оптимізації процесу особистісного становлення молоді в умовах сучасних викликів.

Ключові слова: особистісне становлення, молодь, соціальна ізоляція, глобальні кризи, психологічна адаптація, ідентичність, самооцінка, тривожність, психологічне благополуччя.

SUMMARY

The qualification thesis presents a comprehensive theoretical and empirical study of the problem of personal development of youth under conditions of social isolation caused by global crises, in particular the COVID-19 pandemic and wartime events. The relevance of the study is обусловлена the growing psychological difficulties among young people, the transformation of social connections, and the need to adapt to new living conditions.

The theoretical part of the research analyzes the main approaches to understanding personality and its development in adolescence and early adulthood, including both domestic and foreign psychological theories. The essence of the concept of “personal development,” its structure, stages, and key mechanisms are revealed. Special attention is paid to the influence of the social environment on personality formation, as well as the role of interpersonal interaction in the development of self-awareness, identity, and value systems of young people.

The phenomenon of social isolation as a psychosocial condition is characterized, its types, causes, and consequences for mental health are defined. The specifics of experiencing isolation during global crises are analyzed, particularly in the context of uncertainty, stress, limited social interaction, and changes in habitual forms of activity.

The empirical part of the study presents the results of research aimed at identifying the features of personal development of youth under conditions of social isolation. The relationship between the level of social isolation and such indicators as self-esteem, anxiety level, emotional state, identity formation, and adaptive capacity is determined. It has been established that prolonged social isolation negatively affects the psychological well-being of young people, reduces social activity, contributes to internal conflicts, and complicates the process of self-realization.

Based on the obtained results, practical recommendations for psychological support of youth in conditions of social isolation are substantiated, including directions for psychocorrectional and counseling work aimed at developing adaptive resources, increasing self-acceptance, and forming effective coping strategies in crisis situations.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in the work of psychologists, educational institutions, and social services in order to optimize the process of personal development of youth under modern challenges.

Keywords: personal development, youth, social isolation, global crises, psychological adaptation, identity, self-esteem, anxiety, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ	5
1.1. Особистісне становлення у молодому віці	5
1.2. Соціалізація та її роль	12
1.3. Соціальна ізоляція як психологічний феномен.....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗ НА ОСОБИСТІСНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ	26
2.1. Глобальні кризи як фактор впливу	26
2.2. Резильєнтність і дезадаптації.....	32
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ	40
3.1 Організація та методи епіричного дослідження	40
3.2 Аналіз результатів дослідження особистісного становлення молоді в умовах соціальної ізоляції	41
3.3 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді	50
Висновки до третього розділу.....	53
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

У сучасних умовах суспільного розвитку особливого значення набуває вплив глобальних кризових явищ на психічне життя людини. Пандемія COVID-19, воєнні події та загальна соціально-економічна нестабільність суттєво трансформують звичні умови існування, змінюють характер соціальних взаємодій і створюють нові виклики для особистісного розвитку. У цьому контексті проблема соціальної ізоляції постає як одна з ключових, оскільки вона обмежує міжособистісні контакти та впливає на психологічне благополуччя індивіда.

Особливо чутливою до таких змін є молодь, адже період 18–25 років пов'язаний із активним формуванням особистості, становленням ідентичності, визначенням життєвих цілей і цінностей. Саме в цей час відбувається інтенсивний процес самопізнання, соціального становлення та інтеграції у доросле життя. Водночас перебування в умовах соціальної ізоляції може порушувати ці процеси, спричиняючи емоційні труднощі, зниження активності, підвищення рівня тривожності та відчуття внутрішньої невизначеності.

Актуальність дослідження полягає у необхідності комплексного аналізу особливостей особистісного становлення молоді в умовах обмеженої соціальної взаємодії, а також у пошуку ефективних способів психологічної підтримки в період криз.

Метою роботи є дослідження впливу соціальної ізоляції на процес особистісного становлення молоді в умовах глобальних криз.

Для реалізації поставленої мети визначено такі завдання:

- здійснити аналіз наукових підходів до проблеми особистісного розвитку;
- розкрити специфіку особистісного становлення у молодому віці;
- охарактеризувати процес соціалізації та його значення для розвитку особистості;
- визначити сутність соціальної ізоляції та її психологічні наслідки;

- проаналізувати вплив глобальних кризових явищ на психіку молоді;
- провести емпіричне дослідження особливостей особистісного становлення в умовах ізоляції;
- сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки молоді.

Об'єктом дослідження є процес особистісного становлення молоді.

Предметом дослідження виступає вплив соціальної ізоляції на особистісний розвиток молоді в умовах глобальних криз.

У дослідженні використано теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел) та емпіричні (опитування, психодіагностичні методики).

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологів-практиків, закладів освіти та соціальних служб для покращення психологічної підтримки молоді.

Апробація результатів дослідження: Зміст та основні результати бакалаврського дослідження були представлені та обговорені автором на XVII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимірі». Козлова Н. К. Особистісне становлення молоді в умовах соціальної ізоляції в період глобальних криз. Практична психологія у сучасному вимірі : XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців : тези доповідей. – Дніпро, 21 квітня 2026 р., Електронне видання – С. 155–156.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що соціальна ізоляція в умовах глобальних криз негативно впливає на процес особистісного становлення молоді та супроводжується підвищенням рівня тривожності й переживання самотності, зниженням психологічного благополуччя, а також що високий рівень резильєнтності та соціальної підтримки сприяє кращій психологічній адаптації молоді.

Структура роботи включає вступ, теоретичний та емпіричний розділи, висновки, список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ

1.1 Особистісне становлення у молоді віці

Проблема особистості та її розвитку займає центральне місце у психологічній науці, оскільки саме через її призму розкривається сутність людини як соціальної істоти, здатної до саморозвитку, саморегуляції та усвідомленої діяльності. У сучасній психології поняття особистості є багатовимірним і багатозначним, що зумовлено різноманіттям наукових підходів до її вивчення. Загалом особистість розглядається як цілісна система індивідуально-психологічних властивостей, які формуються у процесі життєдіяльності людини та визначають її поведінку, ставлення до себе, інших людей і навколишнього світу.

Особистість є результатом складної взаємодії біологічних і соціальних чинників. Біологічні передумови (темперамент, особливості нервової системи, спадковість) створюють основу для розвитку, проте вирішальну роль відіграє соціальне середовище, у якому відбувається становлення індивіда. Саме через процес соціалізації людина засвоює соціальні норми, цінності, моделі поведінки, що зумовлює її включення у систему суспільних відносин. Водночас це не є пасивним продуктом впливів, а виступає активним суб'єктом, здатним до вибору, самовизначення та перетворення власного життєвого шляху.

У межах різних психологічних теорій особистість розглядається під різними кутами, що дозволяє комплексно зрозуміти її природу та механізми розвитку. Психоаналітичний підхід, започаткований Зигмундом Фройдом, акцентує увагу на ролі несвідомих процесів, внутрішніх конфліктів і раннього дитячого досвіду у формуванні структури особистості. Подальший розвиток цього підходу у працях Карла Юнга та Еріка Еріксона дозволив розширити уявлення про особистість, зокрема через введення понять колективного несвідомого та психосоціальних стадій розвитку. Представники гуманістичної психології, такі як Абрахам Маслоу і Карл Роджерс, підкреслювали унікальність кожної людини, її прагнення до

самореалізації, саморозвитку та досягнення внутрішньої цілісності. Зокрема, Маслоу вважав прагнення до самореалізації однією з найвищих потреб людини. На думку дослідника, особистісне зростання відбувається через реалізацію внутрішнього потенціалу, розвиток здібностей та досягнення внутрішньої гармонії. Зокрема, він описував ієрархію потреб, на вершині якої знаходиться самоактуалізація як реалізація потенціалу особистості. Когнітивно-поведінковий підхід, представлений працями Альберта Бандури та Аарона Бека, розглядає особистість як результат навчання, формування когнітивних схем і поведінкових реакцій, що змінюються під впливом досвіду.

Розвиток особистості є безперервним процесом, що триває протягом усього життя людини. Він передбачає не лише накопичення знань і досвіду, але й глибокі якісні зміни у структурі психіки. Сучасні психологічні дослідження підтверджують, що розвиток має нелінійний характер і залежить як від внутрішніх, так і від зовнішніх чинників. У процесі розвитку відбувається формування нових психічних властивостей, зміна мотиваційної сфери, ускладнення когнітивних процесів, розвиток емоційної регуляції та соціальних навичок. Особливу роль у цьому процесі відіграє самосвідомість, яка забезпечує усвідомлення людиною власної індивідуальності, своїх можливостей, обмежень і життєвих цілей.

Самосвідомість включає такі компоненти, як образ «Я», самооцінка, рефлексія та ідентичність. К. Роджерс наголошував на важливості позитивної «Я-концепції» для гармонійного розвитку особистості. На його думку, психологічне благополуччя людини залежить від узгодженості між реальним образом себе та ідеальними уявленнями про власну особистість. Дослідження показують, що рівень розвитку самосвідомості безпосередньо пов'язаний із здатністю до саморегуляції та прийняття відповідальних рішень. Завдяки самосвідомості людина здатна не лише пізнавати себе, але й контролювати власну поведінку, ставити цілі та оцінювати результати своєї діяльності.

Особистісне становлення набуває особливої інтенсивності у молодому віці, який охоплює період приблизно від 18 до 25 років. За концепцією Дж. Арнетта, цей період характеризується як етап «*emerging adulthood*», коли поєднуються риси

підліткового та дорослого життя. У цей час завершується фізичний розвиток, стабілізуються основні психічні функції, формується більш цілісна структура особистості. Водночас саме цей період відзначається підвищеною варіативністю життєвих шляхів, що робить процес розвитку більш складним і неоднозначним.

Молодий вік є періодом активного самовизначення. Людина постає перед необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, що стосуються освіти, професійної діяльності, міжособистісних стосунків, життєвих цінностей та майбутніх перспектив. Психологічні дослідження показують, що в цей період формується внутрішній локус контролю, зростає рівень відповідальності та самостійності. Водночас нестабільність соціального середовища може ускладнювати цей процес, підвищуючи рівень тривожності та невизначеності.

Однією з центральних психологічних проблем молодого віку є формування ідентичності. Ерік Еріксон визначав цей процес як ключове завдання юності, пов'язане з інтеграцією різних аспектів «Я» в цілісну систему. Ідентичність розуміється як усвідомлення людиною своєї цілісності, послідовності та належності до певних соціальних груп. Процес її формування супроводжується активним пошуком себе, переосмисленням власного досвіду та експериментуванням із соціальними ролями. Джеймс Марсія розширив ці уявлення, виділивши різні статуси ідентичності, що дозволяє більш точно описати індивідуальні відмінності у цьому процесі.

Криза ідентичності є важливою складовою розвитку, оскільки вона стимулює особистісне зростання та сприяє глибшому усвідомленню власних цінностей і життєвих орієнтирів. Попри те, що цей процес часто супроводжується внутрішніми конфліктами, сумнівами та невпевненістю, його подолання є необхідною умовою формування зрілої особистості. Згідно дослідження - успішне проходження цієї кризи пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя та життєвої задоволеності.

Важливою складовою особистісного становлення у молодому віці є формування системи життєвих цінностей і смислів. Віктор Франкл підкреслював, що прагнення до сенсу є однією з основних мотивацій людини. У молодому віці

відбувається активний процес смислотворення: молоді люди визначають, що є для них важливим, які цілі вони ставлять перед собою, якими принципами керуються у житті. Саме в цей період формується здатність до усвідомлення значення власного життя та його напрямку, що виступає основою для подальшого особистісного розвитку.

Соціальне середовище відіграє визначальну роль у процесі особистісного становлення. Сім'я, навчальні заклади, однолітки, соціальні інститути формують умови для розвитку особистості, впливають на її цінності, установки та поведінку. Особливо важливим є міжособистісне спілкування, яке сприяє розвитку соціальних навичок, емпатії, здатності до співпраці та взаєморозуміння.

У сучасних умовах особистісне становлення молоді ускладнюється впливом глобальних кризових явищ, які змінюють звичні умови соціалізації, обмежують можливості для взаємодії та самореалізації. Це робить проблему розвитку особистості у молодому віці особливо актуальною та потребує глибшого наукового осмислення.

Особистість є складною, динамічною системою, що формується у процесі взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Її розвиток у молодому віці характеризується інтенсивністю, суперечливістю та значущістю для подальшого життєвого шляху. Саме в цей період закладаються основи самореалізації, соціальної адаптації та психологічного благополуччя, що визначає важливість дослідження особистісного становлення молоді в сучасних умовах.

Період 18–25 років у психології традиційно визначається як етап переходу від юності до дорослості, який характеризується інтенсивними змінами у всіх сферах життєдіяльності людини. Цей віковий відрізок часто позначають як ранню дорослість або молодість, і саме в цей час відбувається завершення основних процесів формування особистості та закладання фундаменту для подальшого життєвого шляху.

Однією з ключових особливостей цього віку є завершення фізіологічного розвитку організму та відносна стабілізація психічних функцій. Когнітивна сфера досягає високого рівня розвитку: зростає здатність до абстрактного мислення,

аналізу, узагальнення, планування та прогнозування. Молоді люди здатні приймати складні рішення, враховуючи довгострокові наслідки, що є важливою передумовою для професійного та життєвого самовизначення.

Не менш важливим є розвиток емоційної сфери. У молодому віці зберігається висока інтенсивність емоційних переживань, проте поступово формується здатність до їх усвідомлення та регуляції. Розвиваються навички емоційного самоконтролю, зростає рівень рефлексії, що дозволяє людині краще розуміти власні переживання та керувати ними.

Важливу роль у цьому віці відіграє міжособистісна взаємодія. Молоді люди активно встановлюють соціальні контакти, формують дружні та романтичні стосунки, розширюють коло спілкування. Саме через взаємодію з іншими відбувається розвиток соціальних навичок, емпатії, здатності до співпраці та відповідальності у стосунках. Значущими стають питання близькості, довіри та емоційної підтримки.

Разом із тим цей період може супроводжуватися підвищеною вразливістю до стресових факторів. Невизначеність майбутнього, високі соціальні очікування, необхідність прийняття відповідальних рішень можуть викликати тривожність, емоційне напруження та внутрішні конфлікти. Особливо це проявляється в умовах соціальної нестабільності або кризових ситуацій, коли звичні орієнтири втрачають свою визначеність.

Однією з психологічних проблем молодого віку є криза ідентичності та процес самовизначення, які розглядаються як взаємопов'язані етапи особистісного становлення. Ідентичність у психології трактується як цілісне усвідомлення людиною власної унікальності, стабільності «Я» та визначення свого місця у соціальному середовищі. Вона включає уявлення про себе, власні цінності, життєві цілі, соціальні ролі та перспективи майбутнього.

Згідно з Е. Еріксоном, криза ідентичності є нормативним етапом розвитку особистості, який особливо інтенсивно проявляється у юнацькому та молодому віці. Вона виникає як результат необхідності інтегрувати попередній життєвий досвід у цілісну систему уявлень про себе та визначити подальший життєвий шлях.

У цей період молода людина стикається з необхідністю відповісти на фундаментальні питання: «Хто я?», «Яким я хочу бути?», «Яке моє місце у суспільстві?».

Процес самовизначення є ключовим механізмом подолання кризи ідентичності. Він передбачає активний пошук життєвих орієнтирів, формування системи цінностей, вибір професійного шляху та визначення особистісних пріоритетів. Самовизначення відбувається через аналіз власних можливостей, соціальних очікувань та життєвого досвіду, а також через порівняння себе з іншими людьми та референтними групами.

У цей період часто спостерігається внутрішня нестабільність, яка проявляється у сумнівах щодо правильності вибору, коливаннях самооцінки та емоційній напруженості. Це пов'язано з тим, що молода людина ще не має повністю сформованої системи життєвих смислів, а також перебуває під впливом зовнішніх соціальних факторів і очікувань.

Криза ідентичності може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. У разі успішного подолання вона сприяє формуванню зрілої, інтегрованої особистості з чіткою системою цінностей, стабільною самооцінкою та здатністю до самостійного життєвого вибору. Натомість у випадку ускладненого перебігу кризи можливі прояви невизначеності, зниження впевненості в собі, труднощі у прийнятті рішень та емоційна нестабільність.

Криза ідентичності та процес самовизначення є невід'ємними компонентами розвитку особистості у молодому віці. Вони виступають важливими механізмами переходу до зрілої дорослості та формування цілісної системи «Я». Формування життєвих цінностей і сенсів є однією з провідних характеристик особистісного становлення у молодому віці.

Цінності у психології розглядаються як стійкі переконання щодо важливості певних життєвих цілей, норм і ідеалів, які визначають спрямованість діяльності людини. Вони виконують регулятивну функцію, оскільки впливають на вибір поведінки, оцінку подій і формування життєвих стратегій. Життєві сенси, у свою

чергу, відображають суб'єктивне усвідомлення значущості власного існування, цілей і життєвого шляху в цілому.

У молодому віці процес формування ціннісно-смислової сфери набуває особливої інтенсивності. Це пов'язано з тим, що молода людина виходить за межі дитячо-підліткових уявлень і починає самостійно визначати, що є для неї важливим. Відбувається перехід від зовнішньо заданих норм і цінностей (сім'ї, школи, суспільства) до внутрішньо прийнятих і усвідомлених орієнтирів.

Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток рефлексії. Завдяки здатності аналізувати власний досвід, переживання та життєві події молода людина формує більш цілісне уявлення про себе і свої цілі. Рефлексія дозволяє не лише оцінювати власні дії, але й усвідомлювати їх значення у контексті життєвого шляху.

Формування життєвих сенсів тісно пов'язане з процесом самовизначення. Вибір професії, побудова кар'єрних планів, визначення життєвих цілей і пріоритетів сприяють осмисленню власного майбутнього. У цей період людина починає бачити своє життя як цілісний процес, що має напрямок і мету. Наявність чітких життєвих сенсів підвищує рівень психологічної стійкості, сприяє подоланню труднощів і забезпечує внутрішню мотивацію.

Разом із тим формування цінностей і сенсів може супроводжуватися труднощами. Невизначеність майбутнього, суперечливість соціальних вимог, вплив кризових умов можуть призводити до внутрішніх конфліктів, втрати орієнтирів і переживання так званого «екзистенційного вакууму». У таких випадках молода людина може відчувати беззмістовність життя, апатію, зниження мотивації та труднощі у прийнятті рішень.

У сучасних умовах глобальних криз формування життєвих сенсів ускладнюється. Соціальна нестабільність, воєнні події, економічна невизначеність та обмеження соціальної взаємодії можуть порушувати процес смислотворення. Молодь стикається з необхідністю адаптуватися до нових реалій, переосмислювати власні цілі та знаходити нові джерела сенсу.

Водночас саме в кризових умовах активізується пошук життєвого сенсу. Складні життєві ситуації можуть стимулювати глибше усвідомлення власних

цінностей, сприяти розвитку відповідальності, внутрішньої стійкості та здатності до саморефлексії. Криза може виступати як фактор не лише дезадаптації, але й особистісного зростання.

Отже, формування життєвих цінностей і сенсів є складним, багатогранним процесом, що визначає спрямованість особистості та її здатність до самореалізації. У молодому віці цей процес набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період закладаються основи світогляду, життєвої позиції та індивідуальної системи смислів, які впливають на подальший розвиток особистості.

1.2 Соціалізація та її роль

Соціалізація є фундаментальним процесом становлення особистості, що забезпечує її включення у систему суспільних відносин, засвоєння культурного досвіду та формування здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми. У сучасній психології та соціології соціалізація розглядається як складний, багатовимірний і безперервний процес, який охоплює всі етапи життя людини — від народження до зрілості та старості. За визначенням American Psychological Association, соціалізація є ключовим механізмом передачі соціального досвіду між поколіннями та формування соціальної компетентності особистості.

У найбільш загальному вигляді соціалізацію визначають як процес і результат засвоєння індивідом соціальних норм, цінностей, знань, моделей поведінки та ролей, необхідних для функціонування в суспільстві. Водночас сучасні підходи підкреслюють активну роль особистості у цьому процесі: людина не лише пасивно сприймає соціальний досвід, але й інтерпретує його, трансформує та інтегрує у власну систему смислів. Зокрема, у соціально-когнітивній теорії Альберта Бандури наголошується, що люди навчаються через спостереження, наслідування та власний досвід, а також активно регулюють свою поведінку.

Соціалізація має двосторонній характер і включає взаємодію двох процесів — соціальної адаптації та індивідуалізації. Соціальна адаптація передбачає пристосування до вимог суспільства, засвоєння норм і правил поведінки, прийняття

соціальних ролей. Індивідуалізація, у свою чергу, пов'язана з формуванням унікальності особистості, розвитком власної позиції, системи цінностей і здатності до самостійного вибору. Цей баланс розглядався у працях Карла Роджерса, який підкреслював значення самореалізації та розвитку «Я-концепції» як основи особистісного зростання.

У структурі соціалізації можна виділити кілька основних компонентів. Перший — когнітивний, який пов'язаний із засвоєнням знань про соціальний світ, його структуру, норми та правила. Другий — емоційно-ціннісний, що включає формування ставлення до соціальних явищ, людей і самого себе. Третій — поведінковий, який проявляється у засвоєнні конкретних моделей поведінки, соціальних ролей і навичок взаємодії. Подібну трикомпонентну структуру соціальної поведінки описували дослідники соціальної психології, зокрема у рамках когнітивно-афективно-поведінкового підходу.

Процес соціалізації відбувається через різні соціальні інститути та агентів соціалізації. До основних агентів належать сім'я, освітні установи, групи однолітків, засоби масової інформації, культура та соціальні мережі. Як зазначав Джордж Герберт Мід, формування «Я» відбувається через взаємодію з «значущими іншими» та засвоєння соціальних ролей. На ранніх етапах розвитку провідну роль відіграє сім'я, яка формує базові уявлення про світ, моральні норми та моделі поведінки. У підлітковому та молодому віці зростає значення однолітків і освітнього середовища, що підтверджується сучасними дослідженнями розвитку соціальної ідентичності.

Соціалізація має поетапний характер. Виділяють первинну соціалізацію, яка відбувається в дитинстві та пов'язана із засвоєнням базових норм і ролей, та вторинну соціалізацію, яка триває у дорослому житті та включає адаптацію до нових соціальних умов, професійних ролей і життєвих ситуацій. Молодий вік є ключовим етапом вторинної соціалізації, оскільки саме в цей період відбувається активне включення особистості у професійне та суспільне життя. Дж. Арнетт підкреслював, що цей період характеризується пошуком життєвих можливостей і нестабільністю соціальних ролей.

Особливістю соціалізації у молодому віці є її інтенсивність і складність. Людина стикається з необхідністю освоєння нових соціальних ролей, пов'язаних із професійною діяльністю, самотійним життям, побудовою особистих стосунків. Водночас відбувається переоцінка раніше засвоєних норм і цінностей, формування власної життєвої позиції та світогляду. Ерік Еріксон підкреслював, що саме в цей період формується цілісна ідентичність, яка визначає подальший життєвий шлях особистості.

Важливим аспектом соціалізації є її залежність від соціокультурного контексту. Соціально-економічні умови, культурні традиції, політична ситуація, рівень розвитку суспільства суттєво впливають на характер соціалізаційного процесу. У періоди соціальних змін і криз соціалізація може ускладнюватися, що пов'язано з невизначеністю норм, нестабільністю соціальних інститутів і обмеженням можливостей для соціальної взаємодії. За даними UNICEF (2022), кризові умови значно впливають на соціалізацію молоді, підвищуючи ризики соціальної ізоляції та психологічних труднощів.

Таким чином, соціалізація є складним, багаторівневим процесом, який визначає формування особистості та її здатність до функціонування в суспільстві. Вона поєднує в собі засвоєння соціального досвіду та активну позицію індивіда, залежить від багатьох факторів і відіграє ключову роль у процесі особистісного становлення, особливо в умовах сучасних соціальних викликів.

У сучасному світі соціалізація зазнає значних трансформацій під впливом глобалізації та цифровізації. Зростає роль віртуального середовища, соціальних мереж і онлайн-комунікації, що змінює традиційні механізми взаємодії та формування соціального досвіду. Це створює як нові можливості для розвитку особистості, так і нові ризики, пов'язані з дефіцитом живого спілкування, інформаційним перевантаженням і фрагментарністю соціального досвіду.

Особливої уваги потребує проблема соціалізації в умовах соціальної ізоляції. Обмеження соціальних контактів, зниження рівня міжособистісної взаємодії, порушення звичних форм діяльності можуть негативно впливати на формування соціальних навичок, розвиток ідентичності та психологічне благополуччя

особистості. Для молоді, яка перебуває на етапі активного соціального становлення, такі умови можуть створювати додаткові труднощі у процесі самореалізації.

Соціалізація є складним і багатогранним процесом, що забезпечує формування особистості як соціального суб'єкта. Вона включає засвоєння соціального досвіду, розвиток соціальних навичок, формування цінностей і ролей, а також інтеграцію індивіда у суспільство. У молодому віці соціалізація набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається становлення зрілої особистості, здатної до самостійного функціонування та активної участі у соціальному житті.

Соціалізація як процес становлення особистості неможлива без постійної взаємодії індивіда із соціальним оточенням. Ключовими чинниками, що забезпечують ефективність цього процесу, виступають спілкування, соціальне середовище та індивідуальний життєвий досвід. Саме через їх взаємодію відбувається засвоєння соціальних норм, формування цінностей, розвиток ідентичності та становлення соціальної компетентності особистості.

Спілкування є провідним механізмом соціалізації, оскільки воно забезпечує передачу соціального досвіду, знань і культурних зразків від суспільства до індивіда. У процесі спілкування людина не лише отримує інформацію, але й активно взаємодіє з іншими, навчається інтерпретувати соціальні сигнали, розуміти емоції, регулювати власну поведінку відповідно до ситуації. Через комунікацію відбувається засвоєння мови як основного інструменту мислення та взаємодії, що значною мірою визначає рівень когнітивного розвитку особистості.

Особливе значення має діалогічний характер спілкування, який передбачає взаємний обмін думками, емоціями та оцінками. У цьому процесі формується образ «Я», оскільки людина починає сприймати себе через призму ставлення інших. Оцінки, підтримка або критика з боку значущих осіб впливають на самооцінку, рівень впевненості та формування ідентичності. Спілкування виконує не лише інформаційну, але й регулятивну, емоційну та ідентифікаційну функції.

У молодому віці роль спілкування значно зростає. Саме в цей період відбувається активне розширення соціальних контактів, формування глибших міжособистісних зв'язків, зокрема дружніх і романтичних. Молоді люди прагнуть до самовираження, отримання визнання, встановлення довірливих стосунків. Через спілкування вони експериментують із соціальними ролями, перевіряють власні цінності та формують соціальну ідентичність. Обмеження спілкування або його поверхневий характер можуть призводити до труднощів у розвитку емпатії, комунікативних навичок і здатності до побудови стійких стосунків.

Соціальне середовище виступає контекстом, у межах якого відбувається соціалізація. Воно охоплює всі соціальні умови, що впливають на розвиток особистості: сім'ю, освітні інститути, професійне середовище, культурні традиції, соціально-економічні фактори, а також сучасні інформаційні та цифрові ресурси. Кожен із цих елементів задає певні норми, правила та очікування, які визначають напрям особистісного розвитку.

Сім'я є первинним і базовим середовищем соціалізації, у якому формуються основні моральні установки, емоційні реакції та моделі поведінки. Саме в сім'ї закладаються основи довіри до світу, формуються первинні уявлення про взаємини між людьми, засвоюються перші соціальні ролі. Якість сімейних взаємин безпосередньо впливає на подальший розвиток особистості, її здатність до побудови соціальних зв'язків та рівень психологічного благополуччя.

Освітнє середовище виконує важливу функцію вторинної соціалізації. Воно не лише забезпечує передачу знань, але й формує соціальні навички, дисципліну, відповідальність, здатність до співпраці. У молодому віці особливого значення набувають заклади вищої освіти, які виступають простором для інтелектуального розвитку, професійного самовизначення та розширення соціального досвіду.

Групи однолітків відіграють важливу роль у формуванні соціальної ідентичності. Взаємодія з ровесниками сприяє розвитку автономності, незалежності від батьківських установок, формуванню власних цінностей і норм поведінки. Саме в цьому середовищі молоді люди отримують можливість соціального порівняння, що впливає на самооцінку та уявлення про себе.

У сучасних умовах значного впливу набуває цифрове середовище. Соціальні мережі, онлайн-комунікація, інформаційні платформи стають важливими каналами соціалізації. Вони розширюють можливості для взаємодії, доступу до інформації та самовираження, проте водночас можуть сприяти поверхневості контактів, залежності від соціального схвалення та викривленню уявлень про реальність.

Індивідуальний досвід є ще одним ключовим фактором соціалізації, який забезпечує особистісну інтерпретацію соціальних впливів. Досвід формується через безпосередню участь у життєвих подіях, міжособистісних взаємодіях, подоланні труднощів і досягненні цілей. Він виступає основою для формування життєвих стратегій, переконань і способів поведінки.

У молодому віці значення особистого досвіду істотно зростає. Людина починає більше покладатися на власні рішення, аналізувати наслідки своїх дій, формувати індивідуальний стиль життя. Успішний досвід сприяє підвищенню впевненості в собі, розвитку самостійності та формуванню позитивної самооцінки. Водночас негативний досвід може призводити до формування тривожності, невпевненості та уникання складних ситуацій.

Важливо підкреслити, що досвід має не лише об'єктивний, але й суб'єктивний характер. Одні й ті ж події можуть по-різному впливати на різних людей залежно від їхніх індивідуальних особливостей, рівня рефлексії та системи цінностей. Саме тому соціалізація кожної особистості є унікальним процесом.

Взаємодія спілкування, соціального середовища та досвіду створює комплексну систему впливів, яка визначає напрям особистісного розвитку. Ці чинники взаємно доповнюють один одного: спілкування забезпечує передачу досвіду, середовище задає умови та рамки розвитку, а індивідуальний досвід забезпечує внутрішнє осмислення та інтеграцію соціальних впливів.

У сучасних умовах соціальних змін і глобальних криз роль зазначених факторів набуває особливого значення. Це зумовлює необхідність глибшого дослідження впливу цих чинників на розвиток особистості та пошуку ефективних способів підтримки молоді.

Спілкування, соціальне середовище та індивідуальний досвід є взаємопов'язаними та визначальними чинниками соціалізації, які забезпечують формування особистості як соціального суб'єкта, її інтеграцію у суспільство та здатність до самореалізації.

Одним із перших наслідків дефіциту соціальних контактів є зниження рівня соціальної активності. Людина поступово втрачає навички ефективної комунікації, уникає взаємодії з іншими, що може призводити до соціальної ізоляції та відчуження. Також ускладнюється формування соціальних ролей і моделей поведінки, що є особливо критичним у молодому віці, коли особистість активно інтегрується у суспільство.

Суттєвих змін зазнає емоційна сфера. Дефіцит спілкування часто супроводжується відчуттям самотності, емоційної ізольованості та нестачі підтримки.. Відсутність можливості ділитися переживаннями та отримувати зворотний зв'язок від інших людей ускладнює процес емоційної регуляції.

Важливим наслідком є також вплив на самосвідомість і самооцінку. Оскільки образ «Я» значною мірою формується через взаємодію з іншими, обмеження соціальних контактів може призводити до невизначеності у власних уявленнях про себе, зниження впевненості та формування негативної самооцінки. Людина втрачає можливість отримувати соціальне підтвердження своїх дій і якостей, що ускладнює процес самопізнання.

Дефіцит соціальних контактів негативно впливає і на когнітивну сферу. Зменшення кількості соціальних стимулів обмежує можливості для обміну інформацією, розвитку мислення, формування нових ідей. У довготривалій перспективі це може призводити до зниження когнітивної гнучкості та уповільнення інтелектуального розвитку.

Крім того, дефіцит соціальної взаємодії може призводити до порушення адаптаційних процесів. Людина втрачає здатність ефективно реагувати на соціальні вимоги, що ускладнює її інтеграцію у професійне та суспільне життя.

Водночас варто зазначити, що вплив дефіциту соціальних контактів не є однозначним і залежить від індивідуальних особливостей особистості. Наявність

внутрішніх ресурсів, розвинених копінг-стратегій, підтримки з боку близьких людей може пом'якшувати негативні наслідки ізоляції. Деякі люди здатні використовувати періоди обмеженого спілкування для саморозвитку, рефлексії та переосмислення життєвих цінностей.

Це підкреслює важливість підтримання соціальної взаємодії та створення умов для повноцінного спілкування навіть у складних життєвих обставинах.

1.3. Соціальна ізоляція як психологічний феномен

Соціальна ізоляція є складним багатовимірним явищем, яке займає важливе місце у дослідженнях сучасної психології та суміжних наук. Це стан або процес обмеження чи відсутності соціальних контактів, взаємодії з іншими людьми та включеності індивіда у соціальні відносини. Він означає зниження рівня соціальної інтеграції особистості, що проявляється у звуженні кола спілкування, недостатності міжособистісних зв'язків або їх повній відсутності.

У науковій літературі соціальну ізоляцію часто розмежовують із поняттям самотності. Якщо соціальна ізоляція має більш об'єктивний характер і пов'язана з реальною кількістю та якістю соціальних контактів, то самотність є суб'єктивним переживанням недостатності цих контактів. Водночас ці явища тісно взаємопов'язані: тривала соціальна ізоляція може призводити до відчуття самотності, а хронічна самотність — до подальшого уникання соціальної взаємодії.

Соціальна ізоляція може проявлятися у різних формах. Вона може бути частковою, коли зберігається обмежена кількість контактів, або повною, коли людина практично повністю виключена з соціального життя. За характером виникнення вона може бути вимушеною (спричиненою зовнішніми обставинами, такими як карантинні обмеження, воєнні дії, міграція) або добровільною (коли людина свідомо обмежує соціальні контакти з особистих причин).

З психологічної точки зору це поняття розглядається не лише як зовнішній стан, але і як внутрішній процес, що впливає на всі сфери функціонування особистості. Вона пов'язана зі змінами у емоційній, когнітивній та поведінковій

сферах, впливає на самосприйняття, самооцінку та рівень психологічного благополуччя.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють соціальній ізоляції як наслідку глобальних кризових явищ. Пандемія COVID-19, воєнні конфлікти, економічна нестабільність значною мірою обмежують можливості для соціальної взаємодії, змінюють форми комунікації та впливають на якість соціальних зв'язків. У таких умовах вона набуває масового характеру та стає важливим фактором психологічного ризику.

Для молоді соціальна ізоляція є особливо значущою проблемою, оскільки саме у цьому віці соціальні контакти відіграють ключову роль у процесі особистісного становлення. Обмеження спілкування може ускладнювати формування ідентичності, розвиток соціальних навичок і процес самовизначення.

Це є складним психосоціальним явищем, яке охоплює як об'єктивні характеристики соціальної взаємодії, так і суб'єктивні переживання особистості.

Соціальна ізоляція не є однорідною за своїм змістом і причинами виникнення. У науковій літературі найчастіше виділяють два основні її види — вимушену та добровільну. Такий поділ дозволяє глибше зрозуміти механізми її виникнення, психологічні особливості та наслідки для особистості.

Вимушена соціальна ізоляція виникає під впливом зовнішніх обставин, які обмежують або унеможливають соціальні контакти незалежно від бажання людини. До таких обставин належать глобальні кризи (зокрема пандемії, воєнні дії), соціально-економічні труднощі, вимушена міграція, карантинні обмеження, а також стан здоров'я або інші життєві ситуації. У цьому випадку індивід опиняється у ситуації, коли його соціальні зв'язки різко скорочуються або порушуються, що створює додаткове психологічне навантаження. Її особливістю є те, що вона часто супроводжується негативними емоційними переживаннями: тривожністю, почуттям безпорадності, невизначеністю, страхом за майбутнє. Втрата звичних форм взаємодії, обмеження свободи пересування та соціальної активності можуть призводити до зниження рівня психологічного благополуччя. Для молоді така ізоляція є особливо складною, оскільки вона порушує природний процес

соціалізації, обмежує можливості для самореалізації, навчання та формування міжособистісних зв'язків.

Добровільна соціальна ізоляція, на відміну від вимушеної, є результатом свідомого вибору людини. У цьому випадку індивід сам обмежує соціальні контакти з метою збереження психологічного комфорту, уникнення конфліктів, зосередження на внутрішньому світі або реалізації особистих цілей. Така форма ізоляції може бути пов'язана з індивідуальними особливостями, зокрема інтроверсією, потребою у самотності або переоцінкою життєвих пріоритетів.

У певних випадках вона може виконувати адаптивну функцію, дозволяти людині відновити психологічні ресурси, знижати рівень стресу, зосередитися на саморозвитку, рефлексії та переосмисленні життєвого досвіду. Помірний рівень усамітнення є необхідним для підтримання внутрішньої рівноваги та формування цілісної особистості. Однак тривала або надмірна добровільна ізоляція може мати негативні наслідки. У таких випадках вона може переходити у соціальне уникання, супроводжуватися зниженням соціальної активності, звуженням кола контактів та ускладненням повернення до повноцінної соціальної взаємодії. Іноді добровільна ізоляція є не стільки усвідомленим вибором, скільки захисною реакцією на попередній негативний досвід, що потребує психологічного осмислення.

Важливо зазначити, що межа між вимушеною та добровільною ізоляцією не завжди є чіткою. У реальному житті ці форми можуть поєднуватися: наприклад, зовнішні обставини можуть спочатку обмежити соціальні контакти, а згодом людина адаптується до цього стану і починає уникати взаємодії навіть за наявності можливостей для спілкування.

У молодому віці обидва види соціальної ізоляції мають особливе значення, оскільки вони безпосередньо впливають на процеси формування ідентичності, розвитку соціальних навичок і самовизначення. Вимушена ізоляція може порушувати природний хід соціалізації, тоді як добровільна — змінювати її траєкторію залежно від індивідуальних особливостей особистості.

Соціальна ізоляція може мати різну природу та різний психологічний зміст залежно від причин її виникнення. Розмежування вимушеної та добровільної

ізоляції дозволяє більш точно оцінити її вплив на особистість і визначити можливі шляхи психологічної підтримки.

Соціальна ізоляція як обмеження або порушення міжособистісної взаємодії має суттєвий вплив на психічний стан особистості. Вона торкається різних сфер функціонування людини (емоційної, когнітивної та поведінкової) і може призводити до формування стійких негативних психологічних станів. Найбільш поширеними наслідками соціальної ізоляції є підвищена апатія, втрата життєвого сенсу та зниження загальної активності, тривожність тощо.

Одним із ключових наслідків є зростання рівня тривожності. В умовах обмежених соціальних контактів людина втрачає звичні джерела підтримки, зворотного зв'язку та емоційного розвантаження. Це сприяє виникненню відчуття невизначеності, небезпеки та внутрішньої напруженості. Тривога може проявлятися як у формі постійного занепокоєння, так і у вигляді труднощів із концентрацією уваги, порушень сну, підвищеної чутливості до стресових факторів. У молодому віці ці прояви можуть ускладнювати процес навчання, професійного становлення та міжособистісної взаємодії.

Іншим важливим наслідком є розвиток апатії — стану емоційного виснаження, байдужості та втрати інтересу до навколишнього світу. Апатія виникає як результат тривалого дефіциту емоційно насиченої взаємодії та зниження стимулюючого впливу соціального середовища. Людина поступово втрачає мотивацію до діяльності, знижується рівень ініціативності, з'являється відчуття внутрішньої порожнечі. У контексті соціальної ізоляції апатія може посилюватися через відсутність зовнішніх стимулів і підтримки.

Тісно пов'язаним із апатією є переживання втрати життєвого сенсу. Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у формуванні цінностей, цілей і смислів життя. У ситуації ізоляції людина може втрачати відчуття значущості власної діяльності, сумніватися у доцільності своїх зусиль, відчувати беззмістовність повсякденного існування. Такий стан часто супроводжується зниженням життєвої перспективи, труднощами у плануванні майбутнього та втратою внутрішньої мотивації.

Ще одним важливим наслідком є зниження активності, яке проявляється у зменшенні як соціальної, так і загальної життєвої активності. Людина може уникати соціальних контактів, відмовлятися від участі у різних видах діяльності, обмежувати коло інтересів. Зниження активності може мати як поведінковий, так і психологічний характер, оскільки воно пов'язане зі зменшенням внутрішньої енергії, ініціативності та прагнення до самореалізації.

Важливо підкреслити, що зазначені психологічні наслідки мають взаємопов'язаний характер і можуть підсилювати один одного. Так, тривожність може сприяти униканню соціальної взаємодії, що, у свою чергу, поглиблює ізоляцію та призводить до апатії і втрати сенсу. Зниження активності ще більше обмежує можливості для позитивного досвіду, що підтримує замкнене коло негативних змін.

Особливої актуальності ці наслідки набувають у молодому віці. У цей період соціальна взаємодія є ключовою умовою формування ідентичності, розвитку соціальних навичок і самовизначення. Соціальна ізоляція може порушувати ці процеси, спричиняючи труднощі у побудові життєвих планів, зниження впевненості у собі та відчуття невизначеності щодо майбутнього.

Водночас інтенсивність і характер психологічних наслідків соціальної ізоляції залежать від індивідуальних особливостей особистості, рівня її психологічної стійкості, наявності підтримки та багатьох інших факторів. Деякі люди здатні краще адаптуватися до умов обмеженого спілкування, використовуючи цей період для саморефлексії та розвитку. Проте у більшості випадків тривала соціальна ізоляція має негативний вплив і потребує уваги з боку психологів і суспільства в цілому.

Соціальна ізоляція може виступати потужним чинником дезадаптації, що впливає на емоційний стан, мотивацію та життєву активність особистості. Розуміння її психологічних наслідків має значення для розробки ефективних стратегій підтримки молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми особистісного становлення молоді, особливостей соціалізації та впливу соціальної ізоляції на розвиток особистості. Встановлено, що особистість є складною динамічною системою, яка формується у процесі взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Її розвиток відбувається протягом усього життя, однак саме молодий вік є одним із найбільш значущих і суперечливих етапів особистісного становлення.

З'ясовано, що період молодості характеризується активним самовизначенням, формуванням ідентичності, системи цінностей, життєвих смислів та професійних орієнтирів. У цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, рефлексії, емоційної регуляції та соціальних навичок. Молодий вік супроводжується необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, що робить особистість більш вразливою до впливу зовнішніх соціальних факторів і кризових обставин.

Важливу роль у процесі становлення особистості відіграє соціалізація, яка забезпечує засвоєння соціального досвіду, норм, цінностей і моделей поведінки. Соціалізація розглядається як двосторонній процес, що поєднує соціальну адаптацію та індивідуалізацію. Основними чинниками соціалізації виступають спілкування, соціальне середовище та індивідуальний досвід, через взаємодію яких формується соціальна компетентність, ідентичність та здатність до самореалізації.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що соціальна ізоляція є складним психосоціальним феноменом, який проявляється в обмеженні соціальних контактів і зниженні рівня соціальної інтеграції особистості. Вона може мати як вимушений, так і добровільний характер, проте в обох випадках суттєво впливає на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери людини.

Виявлено, що тривала ізоляція негативно позначається на психологічному стані молоді, сприяє підвищенню тривожності, розвитку апатії, зниженню життєвої активності, ускладненню процесів самовизначення та формування ідентичності.

Дефіцит соціальної взаємодії може порушувати процес соціалізації, обмежувати можливості для самореалізації та негативно впливати на психологічне благополуччя особистості.

Разом із тим встановлено, що вплив соціальної ізоляції не є однозначним і залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня психологічної стійкості, наявності підтримки та сформованості адаптивних копінг-стратегій. У певних випадках ізоляція може сприяти саморефлексії, переосмисленню життєвих цінностей і особистісному зростанню.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження впливу соціальної ізоляції на особистісне становлення молоді. Виявлені теоретичні положення створюють основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей психологічного стану молоді в умовах соціальної ізоляції та визначення чинників, що впливають на процес її особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗ НА ОСОБИСТІСНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ

2.1. Глобальні кризи як фактор впливу

Пандемія COVID-19 стала одним із наймасштабніших глобальних викликів сучасності, що суттєво вплинув на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема на психічне здоров'я та процеси особистісного становлення молоді. За даними World Health Organization, у період пандемії у світі спостерігалось значне зростання рівня тривожних і депресивних станів, особливо серед молодих людей. Запровадження карантинних обмежень, соціального дистанціювання та перехід до дистанційних форм навчання і роботи призвели до різкої зміни звичного способу життя, звуження соціальних контактів і зростання рівня невизначеності, що стало потужним стресогенним фактором.

Одним із ключових наслідків пандемії стало обмеження міжособистісної взаємодії. Закриття освітніх закладів, ізоляція у домашніх умовах, обмеження масових заходів призвели до порушення звичних соціальних зв'язків. Для молоді, яка перебуває на етапі активної соціалізації, такі зміни мали особливо глибокий вплив. Відповідно до теорії соціального розвитку Льва Виготського, саме через взаємодію з іншими відбувається формування вищих психічних функцій. Тому дефіцит живого спілкування міг уповільнювати розвиток соціальних навичок і ускладнювати процес формування ідентичності.

Пандемія також спричинила суттєві трансформації в освітньому середовищі. Перехід до дистанційного навчання, попри свою технологічну доцільність, обмежив можливості для безпосередньої взаємодії між студентами та викладачами. Дослідження ЮНЕСКО показують, що тривале дистанційне навчання може знижувати рівень академічної мотивації, підвищувати відчуття ізольованості та зменшувати залученість у навчальний процес. Це вплинуло не лише на якість засвоєння знань, але й на емоційний стан дітей та молоді.

У психологічному вимірі пандемія супроводжувалася підвищенням рівня тривожності, страху та емоційної напруги. Невизначеність щодо майбутнього, загроза здоров'ю, постійний інформаційний тиск і потік негативних новин формували стан хронічного стресу. Згідно з дослідженнями Американської психологічної асоціації, молоді люди виявилися однією з найбільш вразливих груп до впливу пандемії. У них це проявлялося у вигляді емоційної нестабільності, зниження мотивації, труднощів із концентрацією уваги та загального погіршення психологічного самопочуття.

Окремої уваги заслуговує вплив пандемії на процес формування ідентичності. Відповідно до концепції Еріка Еріксона, юність є періодом активного пошуку себе, що передбачає експериментування з соціальними ролями. Обмеження соціальних контактів значно зменшило можливості для такого експериментування. Це призвело до того, що частина молоді втратила важливий соціальний досвід, який зазвичай формується через навчання, спілкування та участь у різних соціальних активностях. Як зазначав Джеймс Марсія, відсутність можливостей для активного пошуку може сприяти формуванню стану дифузії ідентичності.

Водночас пандемія сприяла активізації альтернативних форм соціалізації, зокрема через цифрові технології. Онлайн-комунікація, соціальні мережі та дистанційні платформи стали основними засобами підтримання соціальних зв'язків. Згідно з дослідженнями Pew Research Center, більшість молоді значно збільшила час онлайн-спілкування під час пандемії. Це частково компенсувало дефіцит безпосереднього контакту, однак не могло повністю замінити живу взаємодію, яка є важливою для розвитку емоційної чутливості, емпатії та глибоких міжособистісних зв'язків.

Крім негативних наслідків, пандемія створила умови для розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Частина молоді використала цей період для саморефлексії, переосмислення життєвих цінностей та розвитку навичок самостійності. Відповідно до ідей Віктора Франкла, складні життєві обставини можуть стимулювати пошук сенсу, що стає важливим фактором психологічної

стійкості. У цьому контексті пандемія виступила не лише як стресовий фактор, але й як можливість для особистісного зростання.

Пандемія COVID-19 стала потужним фактором впливу на процес особистісного становлення молоді. Вона суттєво змінила умови соціалізації, обмежила можливості для безпосередньої соціальної взаємодії, посилила психологічне навантаження, але водночас сприяла розвитку нових форм адаптації, цифрової соціалізації та саморозвитку. Це підкреслює складний і неоднозначний характер впливу глобальних криз на психіку молоді.

Також одним із факторів обмеження соціального життя є воєнний стан як особливий правовий режим, запроваджений у відповідь на збройну агресію. В умовах війни відбуваються різкі зміни у всіх сферах життя: порушуються звичні соціальні зв'язки, змінюється спосіб життя, зростає рівень невизначеності та небезпеки. Для молоді, яка перебуває на етапі активного формування ідентичності та життєвих орієнтирів, такі умови є особливо значущими та складними.

Однією з ключових характеристик воєнного стану є постійний вплив стресових факторів. До них належать загроза безпеці, втрата стабільності, вимушене переміщення, розлука з близькими, економічні труднощі, обмеження доступу до освіти та праці. Сукупність цих чинників формує стан хронічного стресу, який може негативно впливати на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Воєнні умови суттєво трансформують процес соціалізації. Порушення звичних соціальних інститутів, зокрема освітніх закладів, обмеження соціальної активності, зміна форм комунікації призводять до ускладнення міжособистісної взаємодії. Молоді люди можуть втрачати можливості для повноцінного спілкування, професійного розвитку та самореалізації, що негативно впливає на формування соціальних навичок і життєвих перспектив.

Важливим аспектом є вплив воєнного стану на емоційний стан молоді. Постійна напруга, переживання за власну безпеку та безпеку близьких, інформаційний тиск можуть спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційну нестабільність, виснаження. У деяких випадках це може призводити до розвитку

дезадаптаційних станів, зниження мотивації та втрати відчуття контролю над власним життям.

Воєнний стан також впливає на процес формування ідентичності. З одного боку, він може ускладнювати самовизначення через нестабільність і невизначеність майбутнього. З іншого — сприяти переосмисленню життєвих цінностей, посиленню почуття відповідальності, формуванню громадянської позиції та соціальної зрілості. У цьому контексті війна виступає як фактор, що одночасно створює ризики та відкриває можливості для особистісного зростання.

Особливої уваги заслуговує проблема соціальної ізоляції в умовах воєнного стану. Вимушене переміщення, руйнування інфраструктури, обмеження пересування можуть значно звужувати соціальні контакти, що негативно впливає на психологічний стан молоді. Втрата звичного соціального середовища ускладнює адаптацію та може спричиняти почуття відчуженості.

Але водночас війна сприяє розвитку адаптаційних механізмів і психологічної стійкості. У складних умовах частина молоді демонструє здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, розвитку відповідальності, взаємодопомоги та солідарності. Активна громадянська позиція, волонтерська діяльність, підтримка один одного стають важливими факторами подолання труднощів.

На відміну від короткочасного (гострого) стресу, який має адаптивний характер і сприяє мобілізації ресурсів організму, хронічний стрес характеризується тривалим впливом стресових факторів і призводить до виснаження психічних та фізіологічних ресурсів.

Постійне очікування негативних подій, відсутність чітких прогнозів щодо майбутнього формують відчуття нестабільності, що ускладнює адаптацію особистості.

Невизначеність є значущим компонентом хронічного стресу. Вона пов'язана з браком інформації, суперечливістю соціальних сигналів, неможливістю передбачити розвиток подій. Для людини природною є потреба у стабільності та контролі, тому тривала невизначеність викликає внутрішню напругу, підвищує рівень тривожності та знижує відчуття безпеки.

Особливо вразливою до впливу хронічного стресу є молодь. У цей період життя особистість перебуває у стані активного розвитку, формування ідентичності та життєвих орієнтирів. Невизначеність щодо майбутнього, нестабільність соціальних умов можуть ускладнювати процес самовизначення, викликати сумніви у власних можливостях і життєвих перспективах.

Втой же час слід зазначити, що вплив хронічного стресу не є виключно негативним. За наявності внутрішніх ресурсів і підтримки з боку соціального середовища людина може розвивати адаптаційні механізми, підвищувати рівень психологічної стійкості та здатність до подолання труднощів. У таких випадках стрес виступає як фактор особистісного зростання, сприяє розвитку відповідальності, самостійності та гнучкості мислення.

До адаптивних стратегій належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, рефлексія, регуляція емоцій. Натомість неадаптивні стратегії, такі як уникання, ізоляція або заперечення, можуть поглиблювати негативні наслідки стресу.

Глобальні кризи, зокрема пандемії, воєнні конфлікти, економічна нестабільність та інші масштабні соціальні потрясіння, мають комплексний і тривалий вплив на психіку молоді. Це підтверджується численними психологічними дослідженнями, які вказують на те, що періоди суспільної нестабільності супроводжуються зростанням психоемоційного навантаження, особливо серед молодого населення.

Суттєвих змін зазнає емоційна сфера. Дослідження показують, що в умовах криз молодь частіше переживає страх, невпевненість у майбутньому, почуття безпорадності та втрату контролю над життям. Такі стани можуть супроводжуватися зниженням загального рівня психологічного благополуччя, що проявляється у пригніченому настрої, апатії та емоційному виснаженні.

Важливим аспектом є вплив криз на соціальну активність молоді. Зменшення можливостей для спілкування, участі у громадському житті, професійній діяльності або навчанні призводить до звуження соціального досвіду. Згідно з теорією соціального навчання Альберта Бандури, саме через взаємодію з іншими

людина набуває поведінкових моделей і соціальних навичок. Відповідно, обмеження таких взаємодій може уповільнювати розвиток комунікативних здібностей, здатності до співпраці та побудови міжособистісних стосунків.

Разом із тим глобальні кризи можуть сприяти переосмисленню життєвих цінностей і сенсів. У складних умовах молодь змушена шукати нові орієнтири, адаптуватися до змін, формувати більш гнучкі стратегії поведінки. Віктор Франкл підкреслював, що навіть у найскладніших обставинах людина здатна знаходити сенс, що стає джерелом внутрішньої сили. Саме тому кризові ситуації можуть виступати не лише як фактор ризику, але й як стимул для особистісного зростання, розвитку відповідальності та психологічної зрілості.

Особливого значення набуває роль соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів особистості. Дослідження показують, що підтримка з боку сім'ї, друзів та значущого оточення суттєво знижує рівень стресу і підвищує здатність до адаптації. Теорія «потреби належності» Роя Баумайстера доводить, що наявність стабільних соціальних зв'язків є базовою умовою психологічного благополуччя. Водночас розвиток ефективних копінг-стратегій, описаних Лазарусом і Фолкман, дозволяє молоді більш конструктивно реагувати на труднощі. У таких умовах молоді люди можуть демонструвати високу здатність до адаптації, відновлення та навіть особистісного зростання.

Таким чином, глобальні кризи мають багатовимірний вплив на психіку молоді, поєднуючи як негативні, так і потенційно позитивні наслідки. Вони можуть ускладнювати процес особистісного становлення, але водночас створюють умови для розвитку адаптаційних механізмів, переосмислення життєвих цінностей і формування психологічної стійкості. Саме тому вивчення цього впливу є важливим для розуміння сучасних процесів розвитку особистості та розробки ефективних стратегій підтримки молоді.

2.2. Резильєнтність і дезадаптація

У період молодості (18–25 років) особистість перебуває на одному з найбільш складних і водночас визначальних етапів свого розвитку. Саме в цей час відбувається активне формування ідентичності, системи цінностей, життєвих цілей і уявлень про майбутнє. Однак в умовах соціальної нестабільності, глобальних криз, воєнних подій і тривалої невизначеності частина молоді стикається з труднощами у цьому процесі, що може призводити до втрати життєвих орієнтирів, внутрішньої розгубленості та дезадаптації.

Однією з фундаментальних причин цього явища є незавершеність процесу формування ідентичності. Ерік Еріксон розглядав юність як період кризи ідентичності, коли особистість намагається інтегрувати попередній досвід і визначити власне місце у світі. У нормальних умовах ця криза вирішується через експериментування з ролями, соціальну взаємодію та поступове формування цілісного образу «Я». Проте в умовах соціальних потрясінь цей процес може ускладнюватися, що призводить до стану дифузії ідентичності — ситуації, коли молода людина не має чітких уявлень про свої цілі, цінності та життєвий шлях.

Ідеї Еріксона були розвинуті Джеймсом Марсіа, який виділив різні статуси ідентичності, зокрема «дифузію» та «мораторій». У стані дифузії молодь не лише не має сформованих орієнтирів, але й не здійснює активного пошуку, що часто супроводжується апатією та пасивністю. У стані мораторію, навпаки, відбувається активний пошук, але він супроводжується тривожністю та внутрішніми конфліктами. В умовах криз значна частина молоді може «застрягати» у цих станах, не переходячи до досягнутої ідентичності.

Важливу роль у втраті орієнтирів відіграє дефіцит соціальної підтримки. Згідно з теорією потреби належності, запропонованою Роєм Баумайстером і Марком Лірі, людина має фундаментальну потребу у стабільних, емоційно значущих зв'язках. Коли ці зв'язки порушуються — через ізоляцію, переїзд, втрату соціального середовища або дистанційне спілкування — знижується відчуття безпеки і стабільності. Молодь, яка ще не має стійкої системи самопідтримки,

особливо залежить від зовнішнього підтвердження та підтримки, тому їх втрата може призводити до дезорієнтації.

Крім того, суттєвий вплив має хронічний стрес. Річард Лазарус у своїй когнітивній теорії стресу підкреслював, що важливим є не лише сам фактор стресу, а й те, як людина його оцінює. У ситуації постійної невизначеності, коли майбутнє є непередбачуваним, молода людина може сприймати події як неконтрольовані та загрозливі. Це призводить до відчуття безсилля, зниження впевненості у власних можливостях і втрати здатності до активного планування життя.

Ганс Сельє, який розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, підкреслював, що тривалий стрес призводить до стадії виснаження, коли ресурси організму і психіки вичерпуються. У молоді це може проявлятися у вигляді емоційного вигорання, апатії, втрати мотивації та інтересу до діяльності. У такому стані людина не лише не рухається вперед, але й втрачає вже сформовані орієнтири.

Важливим чинником є також недостатній життєвий досвід. Альберт Бандура у своїй соціально-когнітивній теорії наголошував на значенні самоефективності — віри людини у власну здатність впливати на події. У молоді ця віра ще не є повністю сформованою, тому в умовах труднощів вона може легко підірватися. Невдачі або складні обставини можуть сприйматися як підтвердження власної неспроможності, що веде до уникання активних дій і посилення дезадаптації.

Також слід враховувати вплив соціального середовища і культури. Джордж Герберт Мід підкреслював, що самосвідомість формується через взаємодію з іншими та прийняття соціальних ролей. У сучасному суспільстві, де значну роль відіграють соціальні мережі, цей процес ускладнюється. Постійне порівняння себе з іншими, орієнтація на ідеалізовані образи успіху можуть формувати відчуття невідповідності, знижувати самооцінку і підсилювати внутрішню дезорієнтацію.

Крім того, Віктор Франкл у своїй логотерапії наголошував на важливості сенсу життя як основного мотивуючого чинника. У ситуаціях, коли звичні структури життя руйнуються, людина може втрачати відчуття сенсу, що призводить до екзистенційного вакууму. Для молоді, яка ще лише формує свою

систему цінностей, це може бути особливо критичним, оскільки відсутність сенсу ускладнює прийняття рішень і визначення життєвого шляху.

Не менш значущим є вплив когнітивних процесів. Згідно з теоріями когнітивної психології, тривала невизначеність і стрес можуть призводити до формування негативних когнітивних схем, зокрема очікування невдач, песимістичного бачення майбутнього, зниження рівня контролю над подіями. Це створює замкнене коло: негативні очікування знижують активність, а низька активність підтверджує ці очікування.

Водночас важливо зазначити, що втрата орієнтирів не завжди є патологічним явищем. У певному сенсі вона може бути частиною нормального розвитку, пов'язаного з переоцінкою цінностей і пошуком нових смислів. Однак у поєднанні з тривалими кризовими умовами цей процес може затягуватися і переходити у стан дезадаптації.

Причини того, чому частина молоді губиться є багатофакторними. Вони включають незавершеність формування ідентичності, дефіцит соціальної підтримки, вплив хронічного стресу, недостатній життєвий досвід, низький рівень самоефективності, вплив соціального середовища та втрату життєвого сенсу. Усі ці фактори взаємодіють між собою, створюючи складну систему впливів, яка може призводити до дезадаптації особистості в умовах глобальних криз.

Попри значний вплив глобальних криз, соціальної ізоляції та невизначеності, не вся молодь демонструє дезадаптацію. Навпаки, частина молодих людей у складних умовах проявляє здатність до ефективної адаптації, збереження психологічної рівноваги та навіть особистісного зростання. Це явище у психології визначається як резильєнтність — здатність особистості витримувати стрес, відновлюватися після труднощів і конструктивно реагувати на виклики.

Одним із ключових пояснень цього феномену є наявність внутрішніх психологічних ресурсів. Як зазначав Альберт Бандура, важливу роль відіграє самоефективність — віра людини у власну здатність впливати на події та досягати результатів. Молоді люди з високим рівнем самоефективності схильні сприймати

труднощі не як загрозу, а як завдання, яке можна вирішити. Це сприяє активній позиції, пошуку рішень і збереженню мотивації навіть у складних умовах.

Значну роль відіграє також характер когнітивної оцінки ситуації. Річард Лазарус підкреслював, що реакція на стрес залежить від того, як людина інтерпретує події. Якщо ситуація сприймається як контрольована або така, що має сенс, вона викликає менше руйнівних наслідків. Молодь, яка здатна переосмислювати труднощі як досвід або можливість розвитку, демонструє вищий рівень адаптації.

Важливим чинником є наявність життєвого сенсу. Віктор Франкл наголошував, що саме пошук і наявність сенсу допомагають людині витримувати навіть найскладніші обставини. Молоді люди, які мають чіткі цінності, цілі або відчуття значущості власної діяльності, менш схильні до дезадаптації. У кризових умовах вони можуть переосмислювати свій досвід, знаходити нові орієнтири та зберігати внутрішню цілісність.

Не менш важливим є розвиток ефективних копінг-стратегій. Сьюзен Фолкман та Річард Лазарус виділяли проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Молодь, яка використовує активні стратегії — аналіз ситуації, пошук рішень, звернення за підтримкою — демонструє кращу адаптацію. Натомість уникання та ізоляція, як правило, посилюють негативні наслідки стресу.

Значну роль відіграє соціальна підтримка. Дослідження показують, що наявність підтримуючих стосунків із сім'єю, друзями або значущими іншими є одним із найсильніших факторів резильєнтності. Навіть у складних умовах можливість поділитися переживаннями, отримати емоційну підтримку або практичну допомогу знижує рівень стресу і сприяє відновленню психологічної рівноваги.

Джордж Бонанно у своїх дослідженнях підкреслював, що резильєнтність є досить поширеним явищем і не обмежується лише «особливо сильними» людьми. Багато людей природно здатні адаптуватися до складних умов завдяки гнучкості психіки, здатності регулювати емоції та підтримувати соціальні зв'язки. Це

свідчить про те, що резильєнтність є не лише індивідуальною рисою, а й процесом, який може розвиватися.

Крім того, важливу роль відіграють особистісні риси. Оптимізм, емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду, здатність до рефлексії сприяють кращій адаптації. Молоді люди з такими характеристиками легше приймають зміни, швидше відновлюються після невдач і більш активно шукають нові можливості.

В умовах криз важливим є також розвиток відповідальності та активної життєвої позиції. Участь у волонтерській діяльності, допомога іншим, залучення до соціально значущих ініціатив можуть підвищувати відчуття контролю над ситуацією і зміцнювати психологічну стійкість. Така діяльність не лише знижує рівень тривожності, але й сприяє формуванню почуття значущості та сенсу.

Водночас слід зазначити, що резильєнтність не означає відсутності труднощів або негативних переживань. Навпаки, вона передбачає здатність переживати складні емоції, але не залишатися в них тривалий час і не дозволяти їм визначати поведінку. Це динамічний процес, який формується під впливом досвіду, соціального середовища та індивідуальних особливостей.

Резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів. Найбільш значущими серед них є соціальна підтримка, індивідуально-психологічні особливості (особистісні риси) та сформовані копінг-стратегії. Саме їх взаємодія визначає, чи зможе молода людина ефективно подолати кризові ситуації або ж зіткнеться з дезадаптацією.

Як підкреслювали Рой Баумайстер і Марк Лірі, потреба у належності є базовою для людини, тому стабільні соціальні зв'язки виступають важливим ресурсом у подоланні труднощів. Для молоді, яка ще перебуває у процесі становлення, соціальна підтримка має особливе значення, оскільки вона забезпечує відчуття безпеки, прийняття та впевненості у собі.

Важливим компонентом резильєнтності є копінг-стратегії, тобто способи подолання стресових ситуацій. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман розглядали

копінг як динамічний процес, що включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів. Вони виділяли проблемно-орієнтовані стратегії (активне вирішення проблем, планування, пошук інформації) та емоційно-орієнтовані (регуляція емоцій, пошук підтримки, переоцінка ситуації). Найбільш ефективними є гнучкі стратегії, які дозволяють адаптувати поведінку залежно від ситуації.

Особливу роль відіграє здатність до когнітивної переоцінки — уміння змінювати сприйняття ситуації та знаходити в ній новий зміст. У цьому контексті важливими є ідеї Віктора Франкла, який підкреслював значення пошуку сенсу навіть у складних обставинах. Молоді люди, які здатні переосмислювати труднощі як досвід або можливість для розвитку, демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Варто також зазначити, що резильєнтність не є статичною рисою, а формується і розвивається протягом життя. Як підкреслює Енн Мастен, вона є результатом «звичайної магії», тобто взаємодії нормальних адаптаційних процесів і сприятливих умов розвитку. Це означає, що навіть у складних умовах існує можливість розвитку стійкості за наявності відповідних ресурсів і підтримки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проаналізовано вплив глобальних кризових явищ на процес особистісного становлення молоді, а також розглянуто психологічні механізми дезадаптації та резильєнтності в умовах соціальної нестабільності. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що пандемія COVID-19, воєнний стан, хронічний стрес і невизначеність є потужними стресогенними факторами, які суттєво трансформують умови соціалізації, міжособистісної взаємодії та розвитку особистості у молодому віці.

З'ясовано, що глобальні кризи порушують звичний спосіб життя молоді, обмежують соціальні контакти, ускладнюють процес професійного та життєвого самовизначення, а також негативно впливають на емоційний стан. Наслідками

такого впливу є підвищення рівня тривожності, емоційної напруги, апатії, відчуття невизначеності та втрати контролю над власним життям. Особливо вразливою молодь робить те, що саме в цей період відбувається активне формування ідентичності, системи цінностей і життєвих орієнтирів.

Пандемія COVID-19 суттєво змінила процес соціалізації через обмеження безпосереднього спілкування, перехід до дистанційних форм навчання та посилення цифрової комунікації. Це призвело до дефіциту живої соціальної взаємодії, що негативно позначилося на розвитку соціальних навичок, емоційної сфери та формуванні ідентичності. Водночас пандемія сприяла активізації цифрових форм соціалізації та розвитку навичок самостійності, саморефлексії й адаптації до нових умов.

Окрему увагу приділено впливу воєнного стану на особистісне становлення молоді. Виявлено, що війна створює умови тривалого хронічного стресу, який супроводжується нестабільністю, переживанням небезпеки, втратою соціальних зв'язків та обмеженням можливостей для самореалізації. Водночас воєнні події можуть стимулювати переосмислення життєвих цінностей, формування громадянської позиції, відповідальності та психологічної зрілості.

В умовах криз частина молоді стикається з дезадаптацією, яка проявляється у втраті життєвих орієнтирів, невизначеності ідентичності, зниженні мотивації та почутті безсилля. Основними чинниками дезадаптації є хронічний стрес, дефіцит соціальної підтримки, незавершеність формування ідентичності, недостатній життєвий досвід та втрата сенсу життя. Встановлено, що тривала невизначеність і соціальна нестабільність можуть призводити до формування негативних когнітивних установок і зниження психологічної стійкості.

Молодь має потенціал до резильєнтності — здатності адаптуватися до складних життєвих умов, відновлювати психологічну рівновагу та зберігати здатність до особистісного розвитку. Важливими чинниками резильєнтності є наявність соціальної підтримки, сформовані копінг-стратегії, високий рівень самоефективності, здатність до рефлексії, наявність життєвих цілей і сенсів, а також активна життєва позиція.

Встановлено, що соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та значущого оточення виконує захисну функцію, сприяє зниженню рівня стресу та підвищує здатність молоді до адаптації. Водночас ефективні копінг-стратегії, зокрема активне вирішення проблем, пошук підтримки та когнітивна переоцінка ситуації, дозволяють конструктивніше долати кризові обставини.

Отже, глобальні кризи мають складний і суперечливий вплив на процес особистісного становлення молоді. З одного боку, вони можуть виступати чинником психологічної дезадаптації, порушення соціалізації та емоційної нестабільності, а з іншого — стимулювати розвиток внутрішніх ресурсів, психологічної стійкості, відповідальності та особистісного зростання. Отримані теоретичні результати створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей психологічного стану молоді та факторів резильєнтності в умовах сучасних глобальних криз.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

3.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведене з метою вивчення особливостей психологічного стану молоді в умовах глобальних криз та визначення взаємозв'язку між рівнем тривожності, самотності, психологічного благополуччя і резильєнтності у процесі особистісного становлення.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- Дослідити рівень переживання самотності у молоді.
- Визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів.
- Дослідити рівень резильєнтності як показника психологічної стійкості.
- Визначити особливості психологічного благополуччя молоді.
- Проаналізувати взаємозв'язок між показниками тривожності, самотності, резильєнтності та психологічного благополуччя.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 18 до 25 років. Вибірка складалася з молодих людей різної статі, які проживають в умовах соціальної нестабільності та впливу глобальних кризових подій. Дослідження проводилося в онлайн-форматі шляхом створення електронного опитування на платформі Google Forms. Такий формат забезпечив доступність участі респондентів, а також анонімність і добровільність проходження дослідження. Опитування проводилось протягом двох тижнів на базі практики ТОВ «ДСС-Днепр» під наглядом керівника практики на підприємстві. Була створена чат-бесіда у застосунку Telegram, куди було додано всіх респондентів. Були надані точні інструкції щодо проходження опитувань.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

Шкала самотності UCLA — для визначення рівня суб'єктивного переживання самотності та соціальної ізоляції.

Тест тривожності Спілбергера–Ханіна — для дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) — для оцінки рівня психологічної стійкості та здатності до адаптації в складних умовах.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф — для визначення рівня психологічного благополуччя, самоприйняття, автономії, особистісного зростання та позитивних взаємин.

Вибір зазначених методик зумовлений тематикою дослідження та їх відповідністю меті дипломної роботи. Оскільки дослідження присвячене особистісному становленню молоді в умовах глобальних криз, важливим було оцінити не лише негативні психологічні прояви (тривожність, самотність, дезадаптацію), а й ресурси психологічної стійкості та благополуччя, які сприяють адаптації особистості.

3.2 Аналіз результатів дослідження особистісного становлення молоді в умовах соціальної ізоляції

У даному підрозділі представлено аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей особистісного становлення молоді в умовах соціальної ізоляції та глобальних кризових змін. Отримані дані дозволяють оцінити рівень самотності, тривожності, психологічного благополуччя та резильєнтності у досліджуваній вибірці, а також встановити взаємозв'язки між цими показниками.

Аналіз здійснювався на основі результатів психодіагностичних методик: шкали самотності UCLA, тесту тривожності Спілбергера–Ханіна, шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Обробка даних проводилася з метою виявлення загальних тенденцій у психологічному стані респондентів віком від 18 до 25 років.

Далі буде представлено поетапний аналіз отриманих результатів за кожною методикою з подальшим узагальненням і інтерпретацією даних у контексті теми дослідження.

Аналіз результатів за шкалою самотності UCLA

Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) — це психодіагностична методика, призначена для вимірювання рівня суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції особистості і є однією із найнадійніших та найпоширеніших інструментів у дослідженнях соціально-психологічного благополуччя.

Методика спрямована на оцінювання саме суб'єктивного переживання самотності, а не кількості соціальних контактів. Вона дозволяє визначити, наскільки людина відчуває брак емоційної близькості, підтримки та значущих міжособистісних зв'язків.

Найчастіше використовується версія UCLA-III, яка містить 20 тверджень. Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою частоти переживань (наприклад: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто»). Частина тверджень сформульована у позитивному напрямі та потребує зворотного кодування під час обробки результатів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу. Чим вищий загальний показник, тим вищий рівень самотності. Низькі значення свідчать про відсутність вираженого відчуття соціальної ізоляції та достатній рівень емоційних зв'язків, тоді як високі значення відображають виражене переживання самотності та дефіцит соціальної підтримки.

Методика має високі показники надійності та валідності, що підтверджено численними адаптаціями в різних країнах, і широко використовується у психологічних дослідженнях, зокрема при вивченні впливу соціальної ізоляції, стресу та емоційного стану молоді.

За результатами дослідження за шкалою самотності UCLA загальний показник становить 35 балів.

Відповідно до загальної інтерпретації методики, отриманий результат відповідає помірному рівню переживання самотності. Це свідчить про те, що у респондентів періодично виникає відчуття соціальної ізоляції та недостатності емоційного контакту з іншими людьми, однак ці переживання не мають стійкого або вираженого характеру.

Отримані дані можуть вказувати на наявність окремих труднощів у сфері міжособистісної взаємодії та суб'єктивного відчуття включеності в соціальне середовище, що є важливим аспектом у контексті дослідження особистісного становлення молоді.

Аналіз результатів за тестом тривожності Спілбергера–Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) — це психодіагностична методика, призначена для визначення рівня тривожності особистості. Вона була розроблена Ч. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним для використання у вітчизняній психологічній практиці.

Методика дозволяє диференційовано оцінити два види тривожності:

- реактивну (ситуативну) тривожність — тимчасовий емоційний стан, що виникає як реакція на конкретну ситуацію;
- особистісну тривожність — відносно стійку властивість особистості, що відображає загальну схильність до переживання тривоги в різних життєвих обставинах.

Опитувальник складається з 40 тверджень, які поділені на дві шкали по 20 пунктів: перша шкала оцінює ситуативну тривожність, друга — особистісну. Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою відповідно до ступеня вираженості свого стану або поведінки.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів окремо за кожною шкалою. Отримані показники дозволяють визначити рівень тривожності: низький, помірний або високий. Високі значення свідчать про схильність до частого переживання тривоги та підвищену емоційну напруженість, тоді як низькі — про емоційну стабільність і відсутність вираженої тривожності.

Результати дослідження рівня тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна дозволили визначити як ситуативну, так і особистісну тривожність у респондентів.

Показник ситуативної тривожності у досліджуваній вибірці становить 49 балів, що відповідно до інтерпретації методики (до 30 балів — низький рівень, 31–44 — помірний, 45 і більше — високий рівень) свідчить про високий рівень ситуативної тривожності. Це може вказувати на підвищену емоційну напругу, занепокоєння та реактивну тривожність у відповідь на актуальні життєві обставини.

Показник особистісної тривожності становить 55 балів, що також відповідає високому рівню. Це свідчить про стійку схильність респондентів до переживання тривоги, незалежно від конкретної ситуації, а також про підвищену емоційну чутливість і загальну напруженість особистісної структури.

Отримані результати можуть бути пов'язані з впливом соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та умов тривалої невизначеності, які характерні для сучасних глобальних криз. Високі показники тривожності вказують на підвищене психоемоційне навантаження та є важливим маркером у контексті дослідження особистісного становлення молоді.

У межах аналізу результатів також було здійснено порівняння отриманих даних із умовно «докризовим» періодом. Для цього були використані результати дослідження за аналогічною методикою (тест тривожності Спілбергера–Ханіна), проведеного у 2019 році, тобто до початку пандемії COVID-19 та пов'язаних із нею соціальних змін.

Таке порівняння дозволяє простежити можливі динамічні зміни рівня тривожності в умовах різних соціальних контекстів — стабільного та кризового. Варто зазначити, що використання даних різних періодів носить порівняльно-аналітичний характер і не передбачає повної еквівалентності вибірок, однак дає змогу виявити загальні тенденції змін у психологічному стані молоді.

Для наочності отриманих результатів нижче подано діаграму порівняння рівнів тривожності у 2019 році та в період проведення сучасного дослідження.

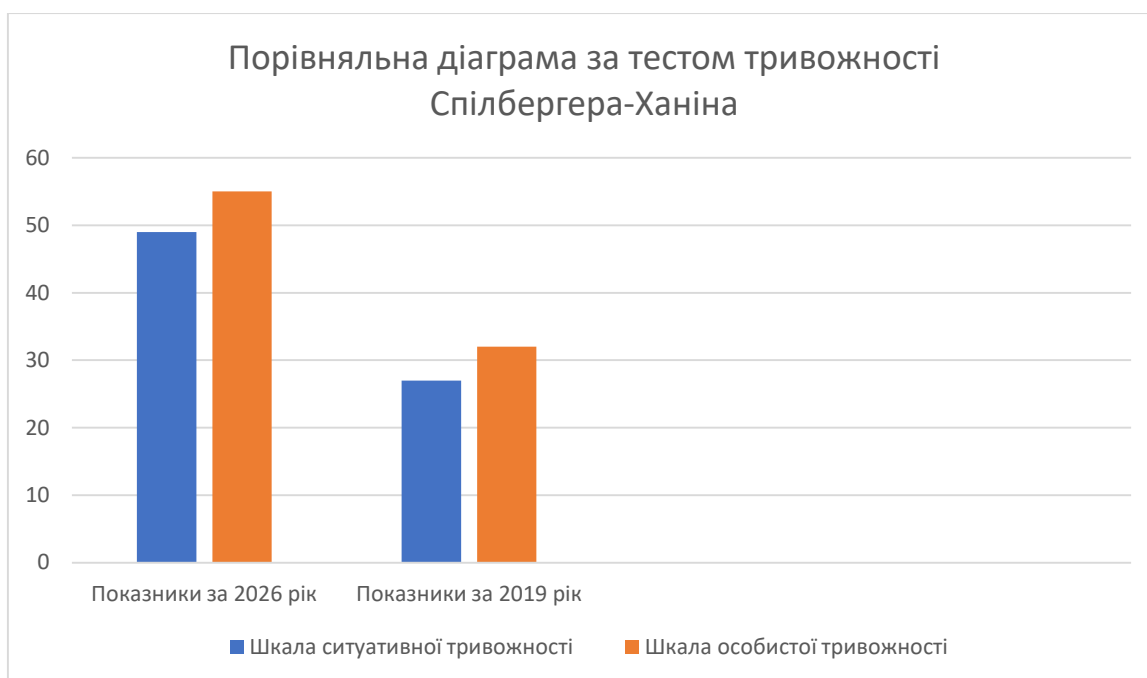


Рис. 3.1 – Порівняльна діаграма за тестом тривожності Спілбергера-Ханіна

Порівняльний аналіз результатів 2019 року та сучасного дослідження свідчить про суттєве зростання рівня тривожності у молоді. Показник ситуативної тривожності збільшився з 27 балів (низький рівень у 2019 році) до 49 балів (високий рівень у сучасній вибірці), а особистісної тривожності — з 32 балів (помірний рівень) до 55 балів (високий рівень).

Отримані дані можуть свідчити про посилення емоційної напруги та стабільної схильності до переживання тривоги в умовах сучасних соціальних криз, порівняно з більш стабільним докризовим періодом.

Аналіз результатів за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) — це психодіагностична методика, призначена для вимірювання рівня психологічної резильєнтності (стресостійкості, здатності до відновлення після труднощів). Вона була розроблена на основі оригінальної шкали Коннора–Девідсона та є її скороченою 10-пунктовою версією.

Методика спрямована на оцінювання загальної здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу після негативних подій. Резильєнтність у межах цієї шкали розглядається як одновимірний конструкт.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають різні аспекти стресостійкості, зокрема впевненість у власних силах, здатність контролювати складні ситуації, наполегливість та здатність відновлюватися після невдач. Респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта залежно від частоти або ступеня згоди з твердженням.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за всіма пунктами. Вищі значення свідчать про більш високий рівень резильєнтності, тобто кращу здатність особистості справлятися зі стресом і адаптуватися до складних життєвих обставин.

Шкала CD-RISC-10 характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості, надійності та валідності, що підтверджено численними дослідженнями в різних вибірках. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях стресу, адаптації, психічного здоров'я та благополуччя, зокрема у молодіжних вибірках.

За результатами дослідження за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) загальний показник становить 27 балів. Відповідно до інтерпретації методики (0–13 — дуже низький рівень, 14–20 — низький рівень, 21–29 — середній рівень, 30–35 — високий рівень, 36–40 — дуже високий рівень), отриманий результат відповідає середньому рівню резильєнтності.

Респонденти загалом здатні справлятися з окремими життєвими труднощами, однак їхня психологічна стійкість є нестабільною та залежною від сили стресових факторів. У складних або тривалих кризових ситуаціях можливе зниження ефективності адаптаційних механізмів та емоційного відновлення.

Середній рівень резильєнтності також може свідчити про те, що молодь перебуває у процесі формування ефективних механізмів психологічного захисту та адаптації. В умовах глобальних криз і соціальної нестабільності здатність до

емоційного відновлення набуває особливого значення, оскільки саме вона допомагає підтримувати психологічне благополуччя та зберігати активну життєву позицію.

Водночас отримані результати демонструють, що навіть за наявності підвищеного рівня тривожності та переживання самотності молоді люди зберігають певний рівень внутрішньої стійкості. Це може бути пов'язано з наявністю соціальної підтримки, адаптаційних ресурсів, а також здатністю поступово пристосовуватися до складних умов життя.

Отриманий рівень резильєнтності вказує на наявність базового адаптаційного ресурсу, який, однак, потребує розвитку для підвищення здатності молоді ефективно протидіяти впливу стресових і кризових факторів.

Аналіз результатів за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scales) — це психодіагностична методика, спрямована на оцінювання рівня психологічного благополуччя особистості як багатовимірного конструкту. Шкала була розроблена Керол Ріфф на основі евдемоністичного підходу до розуміння благополуччя, що акцентує увагу не лише на емоційному комфорті, а й на повноцінному функціонуванні особистості.

Методика дозволяє оцінити шестикомпонентну структуру психологічного благополуччя, яка включає: автономію, управління життєвим середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілі в житті та самоприйняття. Кожен із цих компонентів відображає окремий аспект психологічного функціонування людини.

Опитувальник містить набір тверджень (кількість може варіюватися залежно від версії — 42, 54 або скорочені форми), які респондент оцінює за шкалою Лайкерта відповідно до ступеня згоди з кожним твердженням. Частина пунктів має зворотнє кодування.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною з шести шкал та/або загального індексу психологічного благополуччя. Вищі значення свідчать про більш високий рівень психологічного благополуччя, що характеризується

позитивним самосприйняттям, ефективною адаптацією, наявністю життєвих цілей та якісними міжособистісними відносинами.

За результатами дослідження за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф було отримано такі показники: «позитивні відносини» — 67 балів, «автономія» — 53 бали, «управління середовищем» — 50 балів, «особистісний ріст» — 57 балів, «цілі в житті» — 52 бали, «самоприйняття» — 51 бал. Загальний показник психологічного благополуччя становить 330 балів.

Відповідно до інтерпретації методики, отриманий результат відповідає середньому рівню психологічного благополуччя. Більшість окремих шкал також перебувають у межах середнього рівня, що свідчить про відносне збереження психологічної стабільності та адаптаційних можливостей молоді.

Найвищий показник було зафіксовано за шкалою «позитивні відносини», що може вказувати на важливу роль міжособистісної підтримки у подоланні складних життєвих обставин. Респонденти загалом здатні підтримувати емоційні контакти, взаємодію та соціальні зв'язки, що позитивно впливає на їх психологічний стан.

Показники за шкалами «особистісний ріст» та «цілі в житті» свідчать про наявність прагнення до саморозвитку, пошуку життєвих орієнтирів і збереження перспективи майбутнього навіть в умовах соціальної нестабільності.

Водночас середні показники за шкалами «автономія», «управління середовищем» та «самоприйняття» можуть вказувати на певні труднощі у відчутті контролю над життєвими обставинами, внутрішній невпевненості та впливі зовнішніх стресових факторів на емоційний стан молоді.

Отримані результати свідчать про те, що, попри вплив соціальної ізоляції, невизначеності та кризових подій, молодь загалом зберігає здатність до психологічної адаптації, підтримання соціальних зв'язків і особистісного розвитку. Разом із тим окремі компоненти психологічного благополуччя залишаються недостатньо сформованими та потребують подальшої психологічної підтримки й розвитку.

У межах дослідження було здійснено порівняння показників психологічного благополуччя молоді з результатами аналогічних досліджень, проведених у 2019

році, тобто до початку пандемії COVID-19 та масштабних соціальних криз. Це дозволяє простежити зміни у психологічному стані молоді в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Для наочності нижче подано діаграму порівняння показників психологічного благополуччя у 2019 році та в сучасному дослідженні.

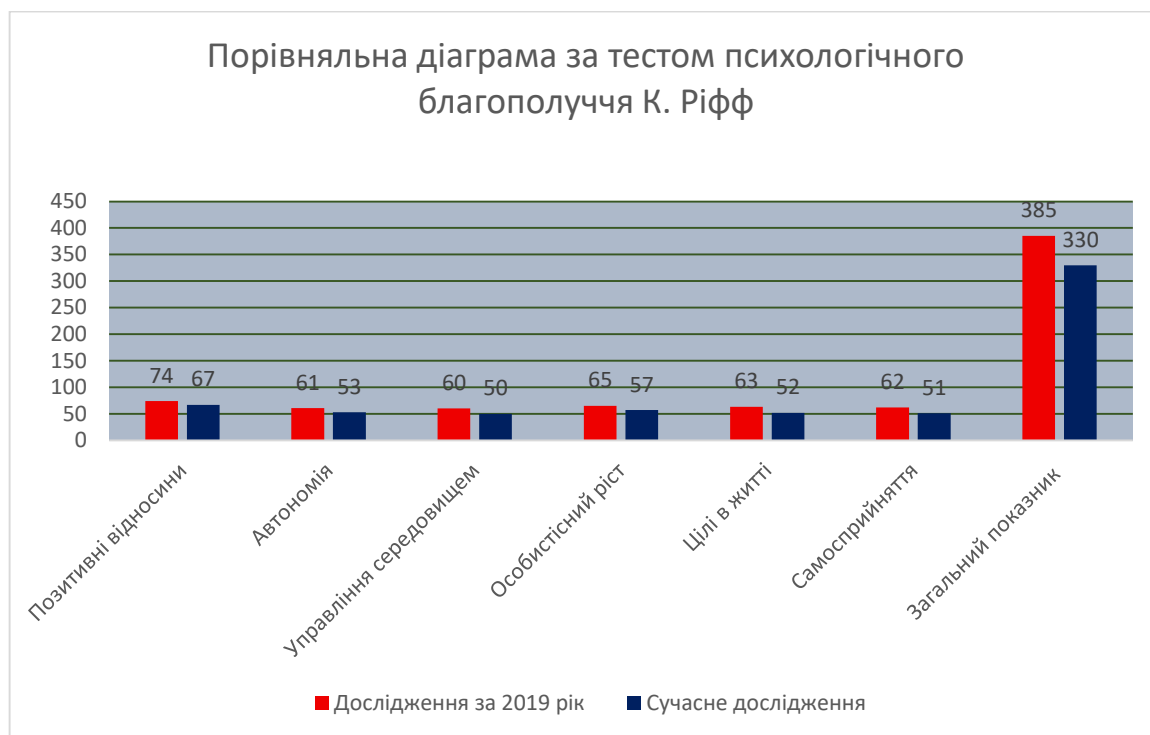


Рис. 3.2 – Порівняльна діаграма за тестом психологічного благополуччя К. Ріфф

Порівняння результатів демонструє тенденцію до зниження більшості показників психологічного благополуччя у сучасній молоді порівняно з докризовим періодом. Найбільші зміни спостерігаються у сферах самоприйняття, управління середовищем та цілей у житті, що може бути пов'язано з впливом соціальної нестабільності, тривалого стресу та невизначеності майбутнього.

3.3 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження показали підвищений рівень тривожності, середній рівень резильєнтності, помірно виражене відчуття самотності та середній рівень психологічного благополуччя у молоді в умовах соціальної ізоляції.

Одним із найважливіших напрямів психологічної підтримки є зниження рівня тривожності та емоційного напруження. Для цього доцільним є використання методів психоемоційної саморегуляції: дихальних технік, м'язової релаксації, технік усвідомленості (mindfulness), елементів арттерапії та когнітивно-поведінкових підходів. Регулярне застосування таких методів сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню рівня внутрішньої напруги та розвитку навичок контролю власних емоцій.

Ефективною є техніка «4–7–8», яка використовується для швидкого зниження тривожності. Її суть полягає у вдиху протягом 4 секунд, затримці дихання на 7 секунд та повільному видиху протягом 8 секунд. Такі вправи допомагають нормалізувати фізіологічний стан та зменшити прояви стресу.

Також корисною є техніка «заземлення» 5–4–3–2–1, яка допомагає впоратися з тривожними думками. Людині пропонується назвати 5 предметів, які вона бачить, 4 звуки, які чує, 3 речі, яких може торкнутися, 2 запахи та 1 смак. Це сприяє поверненню уваги до реальності та зниженню емоційного напруження.

Важливе значення має розвиток резильєнтності як здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин. Для цього психологічна підтримка повинна бути спрямована на формування навичок ефективного подолання труднощів, розвитку впевненості у власних силах та підвищення рівня самоефективності. Доцільним є проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, формування позитивного мислення, навичок прийняття рішень і конструктивного реагування на кризові ситуації.

Для розвитку психологічної стійкості можна використовувати техніку «щоденник ресурсів». У ній пропонується щоденно записувати ситуації, у яких

вона успішно впоралася з труднощами, власні сильні сторони, позитивні події або слова підтримки. Така практика сприяє формуванню позитивного бачення себе та підвищенню впевненості у власних можливостях.

Корисною є і техніка когнітивної переоцінки, що використовується у когнітивно-поведінковій терапії. Її метою є виявлення негативних автоматичних думок і заміна їх більш реалістичними та конструктивними. Наприклад, думка «я не впораюся» може бути трансформована у «мені складно, але я можу поступово знайти рішення». Це допомагає знижувати рівень тривожності та формувати більш адаптивне мислення.

Особливої уваги потребує проблема соціальної ізоляції та самотності молоді. З метою профілактики дезадаптації важливо створювати умови для підтримання міжособистісних контактів і розвитку соціальної активності. Ефективними можуть бути групові психологічні заняття, молодіжні клуби, волонтерські проєкти, освітні та творчі ініціативи, які сприяють формуванню почуття приналежності до спільноти та підтримують соціальні зв'язки.

Для подолання відчуття самотності доцільно рекомендувати техніку «соціального кола». Вона передбачає аналіз близького оточення людини та визначення тих осіб, до яких можна звернутися за емоційною підтримкою. Це допомагає усвідомити наявність соціальних ресурсів і знижує відчуття ізольованості.

Важливим напрямом є також розвиток навичок емоційної грамотності. Молодь повинна вміти розпізнавати власні емоції, конструктивно їх виражати та звертатися по допомогу у разі потреби. Для цього доцільним є впровадження психоосвітніх програм у закладах освіти, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, комунікації та психологічної культури. Не менш важливою є підтримка позитивного психологічного благополуччя. Психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на подолання негативних переживань, а й на розвиток особистісного потенціалу молоді. Доцільним є стимулювання особистісного росту, формування життєвих цілей, підтримка самоприйняття та розвитку внутрішньої мотивації. У цьому контексті важливу роль відіграє

залучення молоді до діяльності, що сприяє самореалізації та відчуттю власної значущості.

Ефективною може бути техніка «колесо життєвого балансу», яка допомагає оцінити рівень задоволеності різними сферами життя: навчанням, спілкуванням, здоров'ям, відпочинком, саморозвитком. Аналіз результатів дозволяє визначити сфери, які потребують більшої уваги, та сприяє формуванню більш гармонійного способу життя.

Крім того, актуальним є забезпечення доступності психологічної допомоги. В умовах соціальної ізоляції важливого значення набувають онлайн-консультування, психологічні платформи підтримки, телефони довіри та дистанційні форми психопросвіти. Використання цифрових технологій дозволяє своєчасно надавати психологічну допомогу молоді навіть в умовах обмеженого соціального контакту.

Також доцільно рекомендувати дотримання режиму дня, достатню фізичну активність, обмеження надмірного споживання негативного інформаційного контенту та підтримання стабільного сну.

Отже, психологічна підтримка молоді в умовах соціальної ізоляції повинна мати комплексний характер і бути спрямованою на зниження рівня тривожності, розвиток резильєнтності, профілактику самотності, підтримку психологічного благополуччя та формування ефективних адаптаційних стратегій. Реалізація таких заходів сприятиме збереженню психічного здоров'я молоді та її успішному особистісному становленню в умовах сучасних глобальних викликів.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей особистісного становлення молоді в умовах соціальної ізоляції. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 18 до 25 років. Для дослідження використовувалися шкала самотності UCLA, тест тривожності Спілбергера, шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Результати дослідження показали високий рівень ситуативної та особистісної тривожності у молоді, що свідчить про значний вплив соціальної нестабільності, пандемії та воєнного стану на емоційний стан респондентів. Порівняння з показниками 2019 року підтвердило зростання рівня тривожності в сучасних умовах.

Дослідження також виявило середній рівень резильєнтності та психологічного благополуччя, що свідчить про наявність у молоді певних адаптаційних ресурсів, однак їх недостатню стійкість в умовах тривалого стресу. Результати шкали самотності UCLA показали помірний рівень переживання соціальної ізоляції та емоційного відчуження.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді, спрямовані на зниження тривожності, розвиток психологічної стійкості, покращення емоційного стану та підтримку соціальних зв'язків.

Проведене дослідження підтвердило, що соціальна ізоляція та глобальні кризи суттєво впливають на процес особистісного становлення молоді, водночас формуючи потребу у розвитку адаптаційних механізмів і психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми особистісного становлення молоді в умовах соціальної ізоляції в період глобальних криз. Актуальність обраної теми зумовлена сучасними соціальними викликами, пов'язаними з пандемією COVID-19, воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю та трансформацією звичних форм міжособистісної взаємодії, що суттєво впливають на психоемоційний стан і процес розвитку молодшої особистості.

У теоретичній частині дослідження було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння особистості та її розвитку у молодому віці. Встановлено, що період молодості є одним із найважливіших етапів особистісного становлення, оскільки саме в цей час формуються ідентичність, система життєвих цінностей, професійне самовизначення та здатність до самореалізації. З'ясовано, що соціалізація виступає провідним механізмом розвитку особистості, а її ефективність значною мірою залежить від якості соціальної взаємодії, підтримки та можливостей для міжособистісного спілкування.

Особливу увагу приділено аналізу соціальної ізоляції як психосоціального феномену. Визначено, що тривале обмеження соціальних контактів негативно впливає на психологічне благополуччя молоді, сприяє підвищенню рівня тривожності, розвитку апатії, емоційної нестабільності, зниженню самооцінки та соціальної активності. Доведено, що в умовах глобальних криз соціальна ізоляція стає важливим чинником дезадаптації, який ускладнює процес формування ідентичності та особистісного самовизначення.

У результаті емпіричного дослідження було виявлено взаємозв'язок між рівнем соціальної ізоляції та особливостями психологічного стану молоді. Отримані результати підтвердили, що молоді люди, які перебувають в умовах тривалого обмеження соціальної взаємодії, частіше демонструють підвищений рівень тривожності, внутрішньої невизначеності, труднощі емоційної адаптації та зниження мотивації до активної діяльності. Водночас встановлено, що наявність

психологічної підтримки, сформованих адаптивних копінг-стратегій і розвинених внутрішніх ресурсів сприяє підвищенню резильєнтності та зменшенню негативного впливу ізоляції.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді в умовах соціальної ізоляції. Визначено доцільність впровадження психокорекційних та консультативних заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції, підтримання соціальної активності та формування ефективних способів подолання кризових ситуацій.

Поставлена мета дослідження була досягнута, а визначені завдання — виконані. Результати роботи підтверджують важливість подальшого вивчення проблеми особистісного становлення молоді в умовах сучасних глобальних викликів та необхідність створення ефективної системи психологічної підтримки молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – Київ : Академвидав, 2012. – 256 с.
2. Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості / М. Й. Боришевський. – Київ : Педагогічна думка, 2011. – 216 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник / М. Й. Варій. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 1007 с.
4. Веллман Г. Психологія особистісного розвитку : навч. посіб. / Г. Веллман. – Київ : Академвидав, 2018. – 224 с.
5. Волинець Л. С. Соціалізація молоді в сучасному суспільстві / Л. С. Волинець // Соціальна психологія. – 2020. – № 2. – С. 45–52.
6. Галецька І. І. Психологія особистості : навч. посіб. / І. І. Галецька. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2018. – 312 с.
7. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. / О. Є. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2015. – 186 с.
8. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 304 с.
9. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / Е. Еріксон. – Київ : Основи, 2006. – 352 с.
10. Зливков В. Л. Психологія кризових ситуацій : навч. посіб. / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська. – Київ : Каравела, 2017. – 240 с.
11. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. / Л. М. Карамушка. – Київ : Міленіум, 2015. – 344 с.
12. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
13. Киричук О. В. Основи психології особистості : навч. посіб. / О. В. Киричук. – Київ : Либідь, 2016. – 308 с.

14. Кокун О. М. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / О. М. Кокун. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2014. – 320 с.
15. Козлова Н. К. Особистісне становлення молоді в умовах соціальної ізоляції в період глобальних криз // Практична психологія у сучасному вимірі : XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців : тези доповідей. – Дніпро, 21 квітня 2026 р. – С. 155–156.
16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – Київ : КММ, 2006. – 240 с.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 272 с.
18. Марсія Дж. Розвиток ідентичності у юнацькому віці / Дж. Марсія // Психологічний журнал. – 2010. – № 3. – С. 15–27.
19. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. / В. П. Москалець. – Київ : Центр учбової літератури, 2013. – 416 с.
20. Мушкевич М. І. Психологія особистості : навч. посіб. / М. І. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 188 с.
21. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Київ : Либідь, 2010. – 560 с.
22. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник / Р. В. Павелків. – Київ : Кондор, 2015. – 469 с.
23. Панок В. Г. Практична психологія: теоретико-методологічні засади розвитку / В. Г. Панок. – Чернівці : Технодрук, 2010. – 486 с.
24. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості / Е. О. Помиткін. – Київ : Наш час, 2007. – 280 с.
25. Роджерс К. Становлення особистості / К. Роджерс. – Київ : Основи, 2000. – 704 с.
26. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ : Академвидав, 2011. – 384 с.

27. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
28. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко. – Київ : Каравела, 2014. – 400 с.
29. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – Київ : Либідь, 2003. – 376 с.
30. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. / Т. М. Титаренко. – Київ : Марич, 2009. – 232 с.
31. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. – 160 с.
32. Чернобровкіна В. А. Психологія особистості : навч. посіб. / В. А. Чернобровкіна. – Київ : Професіонал, 2016. – 256 с.
33. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory / A. Bandura. – Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1986. – 617 p.
34. Baumeister R. F. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation / R. F. Baumeister, M. R. Leary // Psychological Bulletin. – 1995. – Vol. 117(3). – P. 497–529.
35. Brooks S. K. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence / S. K. Brooks et al. // The Lancet. – 2020. – Vol. 395(10227). – P. 912–920.
36. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy / G. Corey. – Boston : Cengage Learning, 2017. – 560 p.
37. Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation / E. L. Deci, R. M. Ryan // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55(1). – P. 68–78.
38. Frankl V. E. Man's Search for Meaning / V. E. Frankl. – Boston : Beacon Press, 2006. – 165 p.
39. Hergenhahn B. An Introduction to Theories of Personality / B. Hergenhahn, M. Olson. – New Jersey : Pearson, 2014. – 512 p.

40. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being* / A. H. Maslow. – New York : Wiley, 1999. – 240 p.
41. May R. *The Meaning of Anxiety* / R. May. – New York : W. W. Norton & Company, 1996. – 320 p.
42. Rean A. *Psychological Adaptation of Personality in Crisis Conditions* / A. Rean // *Psychological Science*. – 2021. – Vol. 4. – P. 44–58.
43. Rogers C. R. *On Becoming a Person* / C. R. Rogers. – Boston : Houghton Mifflin, 1995. – 420 p.
44. Ryff C. D. *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being* / C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57(6). – P. 1069–1081.
45. WHO. *Mental Health and COVID-19: Early Evidence of the Pandemic's Impact*. – Geneva : World Health Organization, 2022. – 48 p.
46. Yalom I. *Existential Psychotherapy* / I. Yalom. – New York : Basic Books, 1980. – 524 p.
47. Allport G. W. *Pattern and Growth in Personality* / G. W. Allport. – New York : Holt, Rinehart and Winston, 1961. – 593 p.
48. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* / J. J. Arnett. – Oxford : Oxford University Press, 2015. – 416 p.
49. Bowlby J. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment* / J. Bowlby. – New York : Basic Books, 1982. – 425 p.
50. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* / M. Csikszentmihalyi. – New York : Harper & Row, 1990. – 303 p.
51. Erikson E. H. *Childhood and Society* / E. H. Erikson. – New York : W. W. Norton & Company, 1993. – 445 p.
52. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance* / L. Festinger. – Stanford : Stanford University Press, 1957. – 291 p.
53. Fromm E. *The Art of Loving* / E. Fromm. – New York : Harper Perennial, 2006. – 192 p.

54. Goleman D. Emotional Intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 2005. – 352 p.
55. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis / K. Horney. – New York : W. W. Norton & Company, 1992. – 250 p.
56. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being / M. E. P. Seligman. – New York : Free Press, 2011. – 349 p.