m_educ_2026_111

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

Психологічні детермінанти відчуття самотності у жінок під час війни

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка ІІ курсу, 222м групи
Водоп'янова Ірина
Керівник:
к. псих. н., доц., **Радчук В.М.**

До захисту допущено
На засіданні кафедри
Протокол № _____ від _____2025 р.
Зав.кафедрою _____ к. псих. н., доц., Радчук В.М.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП **4**

РОЗДІЛ І. ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН **6**

1.1 Соціально-психологічні чинники переживання відчуття самотності 6

1.2 Типологія та види відчуття самотності 16

1.3 Специфіка відчуття самотності у жінок під час війни 22

Висновки до розділу І 24

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ **27**

Висновки до розділу ІІ 33

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ **34**

3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих даних 34

3.2 Аналіз взаємозв’язків самотності з соціально-демографічним даними та особливостями оточення досліджуваних 43

3.3. Програма консультування з приводу проблеми відчуття самотності у жінок під час війни 46

Висновки до розділу ІІІ 49

ВИСНОВКИ **51**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних детермінант відчуття самотності у жінок під час війни. Актуальність теми зумовлена масштабними соціальними змінами, втратами, вимушеною міграцією, розлукою з близькими та підвищеним рівнем стресу, які суттєво впливають на психоемоційний стан жінок в умовах воєнного часу. Відчуття самотності виступає важливим маркером психологічного неблагополуччя, що може призводити до погіршення якості життя, виникнення тривожних і депресивних реакцій та ускладнювати процес адаптації.

У першому розділі роботи розкрито феномен самотності як психологічний стан, проаналізовано соціально-психологічні чинники її переживання, представлено типологію та види самотності. Окрему увагу приділено специфіці прояву самотності у жінок під час воєнних дій, зокрема її зв'язку з соціальною роллю, емоційними навантаженнями та особистісними ресурсами.

Другий розділ містить методологічне обґрунтування дослідження, опис вибірки, методів і процедур діагностики. У третьому розділі наведено результати емпіричного дослідження жінок різного віку та соціально-демографічного статусу, визначено взаємозв'язки рівня самотності з особливостями соціального оточення та умов життя під час війни. Представлено програму психологічного консультування, спрямовану на зниження відчуття самотності та розвиток особистісних ресурсів.

Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів, волонтерських та соціальних служб, центрів психосоціальної підтримки, а також у подальших наукових дослідженнях, що стосуються психологічних наслідків війни.

Ключові слова: самотність, жінки, війна, психологічні детермінанти, соціальна підтримка, психоемоційний стан.

Abstract

The qualification paper focuses on the psychological determinants of loneliness in women during wartime. The relevance of the study is determined by profound social changes, losses, forced migration, separation from loved ones, and increased stress levels, which significantly affect the psycho-emotional state of women in conditions of war. Loneliness becomes an important indicator of psychological vulnerability, potentially leading to a decrease in quality of life, the emergence of anxiety and depressive symptoms, and difficulties in adaptation.

The first chapter explores loneliness as a psychological phenomenon, analyzing social and psychological factors influencing its experience, as well as presenting typologies and forms of loneliness. Special attention is paid to the specifics of its manifestation in women during wartime, particularly its connection to gender roles, emotional overload, and personal resources.

The second chapter presents the methodological framework of the research, including the sample, methods, and diagnostic procedures. The third chapter provides empirical results obtained from women of different age groups and socio-demographic backgrounds, identifies the relationship between the level of loneliness and the characteristics of the social environment and living conditions during war, and proposes a psychological counseling program aimed at reducing loneliness and strengthening personal coping resources.

The results of the study can be applied in the practice of counseling psychologists, in the work of volunteer and social support services, psychosocial assistance centers, as well as in further scientific studies related to the psychological consequences of war.

Keywords: loneliness, women, war, psychological determinants, social support, psycho-emotional state.

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах війни, коли постійно є загроза життю, коли люди зазнають втрат різного характеру - від втрати рідних та близьких до необхідності залишати рідний дім та переїжджати до нового місця - відчуття переживання самотності може значно загострюватися. Повномасштабна війна в Україні, яка триває з 2022 року, стала причиною того, що багато жінок або змушені були виїхати закордон, самі чи з дітьми, або переселитися до більш безпечних міст в Україні, щоб врятуватися від обстрілів, або чекають на повернення своїх рідних та близьких з фронту. Такі обставини можуть певною мірою загострювати або ж провокувати появу відчуття самотності у жінок. Щоб глибше дослідити цю тему ми вирішили провести дослідження та спробувати виявити, як війна може впливати на відчуття самотності у жінок та як це пов'язано з психологічно-соціальними чинниками, що впливають на особистість. Свою увагу ми сфокусували на тому, що великій кількості українок довелося переїжджати в стресових умовах та на певний час випасти зі свого звичного життя, втратити коло звичних зв'язків. Дехто повернувся додому, дехто продовжує проживати в іншому місці, усе це може впливати на прояви відчуття самотності.

Варто зауважити, що проблему переживання відчуття самотності останніх семи років у своїх роботах досліджували зарубіжні та українські вчені: Варава Л., Лашук В., Кулаєва Т., Подорожний В., Гонтар Т., Galanaki, E., Thomas V., Azmitia M., Deci, E., Ryan, R., Nicol, C., Holt-Lunstad, J., Einav M, Margalit M., Rammstedt, B. У цій роботі ми будемо звертатися переважно до їх праць та надбань. Зараз же постає питання актуальності перегляду даної теми в контексті російсько-української війни. Адже соціальні чинники, які можуть вплинути на загострення відчуття самотності у жінок тут значно змінилися. З огляду на це, у даній роботі ми розглянемо різні підходи до розуміння відчуття самотності та проведемо емпіричне дослідження про відчуття самотності у жінок під час війни, сконцентрувавши увагу на різних формах самотності — ізоляції (коли ж відчуття браку спілкування, приналежності до певної соціальної групи) та самотності, як потреби в бутті наодинці через

внутрішню детермінацію та намір (самотності, яка навпаки дає ресурс).

Об’єктом дослідження в даній роботі обрали відчуття самотності.

Предметом дослідження виступили соціальні-психологічні чинники відчуття самотності у жінок під час війни.

Мета даної роботи - дослідити соціально-психологічні чинники відчуття самотності у жінок під час війни.

Завдання даної роботи:

1. Проаналізувати наукову літературу з питання відчуття самотності та підходів до розгляду психологічного феномену відчуття самотності і її видів.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження про соціально-психологічні чинники відчуття самотності у жінок під час війни.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані дані, представити їх у висновку.
4. Надати рекомендації з психологічного консультування з метою знизити рівень відчуття самотності.

Методологічну основу дослідження складають:

1) теоретичний аналіз наукової літератури з обраної тематики;
2) психодіагностичне опитування вибірки жінок за допомогою:

- Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale);
- Шкали мотивації до самотності (MSS-SF - коротка форма);
- Методики діагностики когнітивних особливостей суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3);
- Шкали «Почуття причетності в складних життєвих обставинах».

Характеристика вибірки: до неї увійшло 64 жінки, віком від 18 до 40+ років, які проживають на території України або за кордоном. Основу експериментальної групи склали ті жінки, які хоча б раз змінили місце проживання під час війни — це 25 осіб, а основу контрольної групи — ті, які жодного разу не змінювали місця проживання, це 39 осіб. детальніше про вибірку говоримо в підрозділі 2.2.

Структура та обсяг дипломної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку 88 використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладений на сторінках.

РОЗДІЛ І.

ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1.1 Психологічні чинники переживання відчуття самотності

Питання про те, що таке «особиста самотність», обговорюється вже протягом століття, але до єдиного висновку вчені не дійшли. Ймовірно, що остаточної згоди не буде досягнуто, адже існують два кардинально протилежних погляди на природу самотності. Зараз думки розділилися: одні дослідники вважають, що самотність має негативний вплив, інші, навпаки, підкреслюють її позитивну сторону [4]. З позитивної точки зору, самотність сприяє удосконаленню особистості, її розвитку та відкриттю нового, але критичним є момент, коли особистість починає безповоротно руйнуватися [28]. Таким чином, переживання самотності має двоїстий характер, і тому пояснити його універсально дуже важко.

У психологічних словниках самотність визначається як психогенний фактор, що впливає на емоційний стан та психічне здоров'я людини, проявляючись в умовах тривалої фізичної чи емоційної ізоляції [42]. А деякі науковці наголошують, що самотність це багатоаспектний, амбівалентний психічний феномен і може трактуватися і як відчуття, і як стан, і як процес або відношення [20].

Якщо звернутися до більш ранніх робіт, то феномен самотності в психології досліджувався з різних боків. Самотність спершу розглядалася як абстрактна філософська категорія, що символізувала спосіб відходу від реальності для самовдосконалення. Багато вчених намагалися дослідити природу цього явища. Наразі знання про самотність можна розділити на вивчення самотності як індивідуального і як соціального феномену.

Датський філософ С. К'єркегор [40] вважає, що самотність – це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, який можна розкрити лише за допомогою Бога. Засновник інтеракціоністського підходу Р. Вейс [40] визначає самотність як епізодичне гостре відчуття неспокою і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні або інтимні стосунки, виділяючи емоційну та соціальну самотність. У психологічному словнику самотність визначається як один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка перебуває в умовах ізоляції від інших людей.

Згідно з результатами теоретичних досліджень багатьох авторів [65], самотність розглядається як важкий психологічний стан, що супроводжується поганим настроєм і болісними емоційними переживаннями. Люди, які глибоко самотні, зазвичай дуже нещасні, у них обмежені або розірвані соціальні та особисті контакти. Важливим фактором, що визначає якість життя, є самотність у її об'єктивних і суб'єктивних вимірах. Самотність як об’єктивна психологічна проблема нашого часу залишається актуальною. Це пов’язано з тим, що сучасна людина все більше замикається у своїй «оболонці», навіть ведучи активне соціальне життя і реалізуючи комунікативні контакти, які часто є вимушеними та поверхневими.

К. Роджерс [57] розглядав самотність як певне відчуття, що виникає внаслідок усвідомлення різниці між очікуваннями суспільства та власною позицією. У. Садлер та І. Кон [26] вважали самотність явищем, спричиненим браком спілкування. Українські дослідники, такі як М. Струджій та Ф. Радчук [5], розглядають самотність у контексті соціальної психології, а Л. Варава [8] вважає самотність невід’ємною складовою особистості. Загалом, в історії психології найбільше уваги дослідженню самотності приділяли екзистенціалісти, зокрема, М. Хайдеггер та К. Ясперс [29].

На сучасному етапі розвитку суспільства феномен самотності став предметом дослідження багатьох наукових дисциплін. Сучасні концепції намагаються відповісти на такі питання: «Яка природа самотності?», «Чи є вона

нормальним станом особистості або патологією?», «Чи приносить самотність позитивний чи негативний досвід людині?». Самотність є невід'ємною складовою духовної кризи, яка може проявлятися в різних формах. Вона може бути негативною (вимушеною, тяжкою, безвихідною та лякаючою) або позитивною (бажаною, необхідною). Існують певні історичні форми самотності, а також культурні традиції та підходи до її переживання.

Представники екзистенційного напрямку в психології такі, як В. Франкл [44], Е. Фромм [45], К. Мустакас [76], вказували, що стан самотності та його переживання не є природними та нормальними для людини. Виникнення самотності пов'язане зі станом екзистенційного вакууму, який характеризується відчуттям «внутрішньої пустоти», втратою смислу життя, нудьгою та апатією. Екзистенціалісти також зосереджуються на питанні, як люди можуть існувати в самотності. К. Мустакас [76] підкреслює різницю між «суєтою самотності» та істинною самотністю.

Дослідження показує, що самотність та соціальна ізоляція значно підвищують ризик смертності, що підкреслює серйозні психологічні наслідки тривалої ізоляції. Самотність може впливати на рівень стресу, порушувати сон та загальне психічне здоров’я.

Зокрема, автори зазначають, що самотність асоціюється з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань та інсультів. Ці стани можуть призводити до подальших психологічних розладів, включаючи депресію та тривогу [71].

Суєта самотності – це система захисних механізмів, яка віддаляє людину від вирішення важливих життєвих питань і постійно спонукає до активності заради активності. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування і зіткнення особистості з крайніми життєвими ситуаціями, які переживаються на самоті. Істинна самотність також розглядається як творча сила, оскільки кожне її переживання є способом підтримки життя і можливістю вирватися зі стандартних циклів поведінки. На відміну від інших теоретичних

підходів, тут самотність оцінюється позитивно як продуктивний, творчий стан людини, хоча можливість травмуючого ефекту не заперечується.

Проблема самотності знаходить своє відображення й в інших теоретичних моделях: психодинамічній, феноменологічній, соціологічній, інтеракційній, когнітивній, теоретико-системній. Представники цих напрямків [45] визначають складові феномену самотності та розглядають її переживання лише з точки зору негативного психологічного стану особистості.

Самотність розуміється як соціально-психологічне явище, емоційний стан, що викликає сильне суб'єктивне почуття, яке виражає особливу форму самосвідомості та розкриває розбіжність між суспільними відносинами та внутрішнім світом особистості [4]. Аналіз літератури показує, що більшість дослідників підкреслюють переважно негативні сторони та деструктивну природу самотності. До таких дослідників належать К. Гольдберг, Г. Зільбург, В. Кошкарова, М. Мід, Р. Немов,
Г. Салліван, Е. Фромм [28]. Інші вчені виявляють неоднозначне ставлення до проблеми самотності. Наприклад, А. Маслоу та К. Мустакас [76] вважають, що переживання самотності є єдиним шляхом до самовдосконалення особистості. Екзистенційні психологи підкреслюють, що роз'єднаність — це природний стан наших переживань. Самотність є однією з основних екзистенційних проблем людини. І. Ялом [51] зазначає, що існує два способи захисту від ізоляції. Хоча відносини не можуть повністю знищити ізоляцію, вони допомагають поділитися самотністю з іншими, і тоді «любов компенсує біль ізоляції» [50].

Досліджуючи феномен самотності, Ю. М. Швалб і О. В. Данчева [48] виділяють три основні культурно-історичні форми самотності:

1) виховання (випробовування) самотністю, яке мало відповідні обряди та ритуали і було поширене практично у всіх племенах та народах;
2) покарання самотністю, яке виражалося у соціальному вигнанні з групи чи родини, що прирікало індивіда на соціальну або фізичну смерть;

3) добровільне усамітнення окремих індивідів, яке проіснувало багато тисячоліть.

Відчуття самотності посилюється в старості, коли частота соціальних контактів зазвичай зменшується через втрату соціальних ролей після виходу на пенсію, вдівства, смерть однолітків та зниження фізичної мобільності [37].

Оскільки ці події значно зменшують розмір особистої та сімейної мережі людини, важливо не тільки враховувати поточний сімейний статус або статус співжиття, а й досліджувати прогностичну значущість попередніх розривів відносин. Одне емпіричне дослідження виявило, що овдовілі люди відчувають менше самотності, ніж розлучені, але всі овдовілі, розлучені та ніколи не одружені повідомляли про вищий рівень самотності порівняно з одруженими [81]. Крім того, існує згода, що якість стосунків важливіша для самотності, ніж їх кількість. Тому деякі дослідження зосереджуються на високоякісних соціальних стосунках, таких як наявність близьких друзів або партнера, що проживає разом, як прогностичних чинниках самотності. Огляд літератури показав постійний зв'язок між незаміжнім статусом і самотністю у літніх людей [59].

Теорія соціально-емоційної вибірковості припускає, що літні люди більше зосереджуються на стосунках, які приносять емоційну винагороду, і уникають соціальних контактів, спрямованих лише на отримання інформації або емоційно неприємних. Тому фактори, які сприяють емоційно корисним контактам, важливіші для літніх людей, ніж для молоді. Близькі соціальні стосунки, такі як наявність романтичного партнера, можуть бути більш важливими для літніх людей, тоді як розмір мережі більш важливий для молодших груп. Таким чином, літні люди можуть підтримувати особливо значущі стосунки для боротьби з самотністю, тоді як інші соціальні контакти можуть бути зменшені без впливу на самотність. Це підтверджується даними, які показують, що хоча кількість соціальних контактів зменшується з віком, контакти з членами сім'ї, які мають особливе значення для емоційної підтримки, залишаються

стабільними [85]. Інші теоретичні підходи підкреслюють, що релевантність прогностичних факторів самотності змінюється з віком через зміну нормативних очікувань щодо соціальних стосунків. Виходячи з цього, наявність романтичного партнера та шлюб є найважливішими для самотності в середньому віці, коли спільне життя з партнером є найпоширенішим.

Більшість авторів вказують на негативний вплив самотності на особистість: почуття самотності може призводити до негативних соціальних явищ, деструктивної поведінки, депресії, аутоагресії та її реалізації в суїцидальній поведінці. Наприклад, В.І. Сіляєва [34] визначає самотність як важке емоційне переживання, пов’язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості щодо реалізації своїх можливостей, що визнаються важливою складовою людського буття.

У психологічних словниках самотність трактується як «один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан та психічне здоров’я людини в умовах ізоляції від інших людей», як «явище стабільного психічного стану суб’єкта, що впливає на сенсорно-емоційно-мотиваційний загальний базальний стан його психіки» [47], як соціально-психічний стан особистості, що відображає її депривацію через життєвий дискомфорт і виявляється у вигляді емоційної депресії, смутку та бажання соціальної ізоляції.

Метаналіз показує, що самотність має сильний зв'язок з депресією, що вказує на важливість соціальних зв’язків для психічного здоров’я. Соціальна ізоляція часто призводить до почуття безнадійності та низької самооцінки [65]. Дослідження також вказує, що соціальна підтримка може знижувати негативні ефекти самотності, підкреслюючи важливість інтеграції в соціальні групи та підтримки близьких стосунків.

Історично переживанням самотності вважали стан, пов’язаний з втратою людських зв’язків з колективом, сім’єю, суспільством, що супроводжується поганим настроєм та важкими емоційними переживаннями, які можуть призвести до розвитку психотичних станів. Це відчуття смутку, печалі,

автономії, занурення, розлуки, «порожнечі», що виникає через неможливість побудови бажаних стосунків у деяких сферах життя; почуття, що домінує над людиною загалом – над її почуттями, думками, діями; як досвід втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом, ідентичності з іншими людьми, переживання стану відчуження від суспільства; емоційний досвід, пов’язаний із руйнуванням глибоких сподівань особистості щодо реалізації її здібностей, відсутністю задовільного соціального середовища, що супроводжується проявами психічного розладу, це згадується і в працях Сіляєвої [34].

Феномен «самотність» розглядається у двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей). У психологічних словниках поняття «самотність» визначається як психічний стан, що виявляється в дефіциті спілкування та ізольованості від інших людей. Опинившись наодинці з собою, людина часто відчуває ущербність, незручність та тугу. Проте певна міра усамітнення є необхідною умовою формування самосвідомості [46].

Самотність визначається як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами. Е. Фромм [45] розглядає її як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах розвитку, тоді як Е. Еріксон – як тимчасове відчуття автономності, що не варто розглядати як феномен з універсальним статусом [16]. Представники психоаналітичного підходу пов'язують виникнення самотності з відсутністю батьківської любові та раннім відлученням від матері, вважаючи її негативним станом. Їхній аналіз самотності часто базується на клінічній практиці, тому вони схильні розглядати самотність як патологію.

Дослідження Meta-Gallup 2023 року [73] виявило значне збільшення рівня самотності по всьому світу, особливо серед молодих людей. Це підкреслює глобальний характер проблеми самотності та необхідність міжнародних зусиль

для її вирішення. Результати опитування показали, що молоді люди відчувають більшу ізоляцію через відсутність можливостей для соціалізації, що може призводити до довготривалих негативних наслідків для суспільства.

Соціологічний підхід до вивчення самотності, представлений П. Слейтером, Д. Рісменом і К. Боуменом [1], відрізняється від попередніх. Вони вважають, що причина самотності криється не в самій людині, а в сучасному суспільстві, де немає місця для справжнього спілкування та задоволення від причетності до того, що відбувається у світі. Наразі психологи активно досліджують самотність, ізольованість, відчуття непотрібності, внутрішньоособистісну та міжособистісну ізоляцію, фундаментальну ізоляцію, методи подолання самотності, ефективні способи її усунення, переживання та ставлення до неї. Таким чином, самотність відображає переживання своєї окремості, суб'єктивну неможливість або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми, притаманну вільній особистості на всіх етапах її розвитку.

Зарубіжні психологи, такі як Д. Перлман [80] і Л. Е. Пепло [79], виділяють вісім теоретичних підходів до вивчення самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтеракційний, когнітивний, інтимний та системний. Проте, більшість емпіричних досліджень проводились в рамках інтеракційного та когнітивного підходів. Їх результати неоднозначні, оскільки багато дослідників розглядають самотність у негативному психологічному ракурсі, що пов'язано з акцентом західної соціальної психології на вирішенні прикладних проблем конкретних людей, які звертаються за психологічною допомогою.

Розглянемо детальніше найвідоміші та найбільш широко використовувані підходи до розуміння самотності зарубіжних авторів. Представники психодинамічного напряму, такі як Д. Боулбі, М. Кляйн, Г. Салліван, А. Фрейд, З. Фрейд [46], вважають самотність негативним явищем і клінічно значущим фактом. Вони пояснюють самотність деформаціями у генезі саморозвитку,

зумовленими невдалим досвідом соціалізації у дитинстві. Дж. Зільбург та Г. Салліван [46] визначають самотність через наслідки раннього дитинства, що впливають на особистісний розвиток і внутрішньоособистісні фактори (риси характеру, внутрішньопсихічні конфлікти), які призводять до цього стану.

Феноменологічний підхід розглядає самотність як негативно забарвлений людський досвід. К. Роджерс [58] вважає, що самотність — це прояв слабкої адаптації особистості та відчуження індивіда від своїх справжніх внутрішніх почуттів. Конфлікти між внутрішнім «Я» та його проявом у стосунках з іншими можуть бути причиною самотності. Роджерс [58] стверджує, що самотні люди зазвичай вразливі, перелякані і впевнені, що їх відкидає світ. За його теорією, основна сила, яка тримає людину в полоні самотності, — це страх відхилення та нехтування.

Розглядаючи самотність як соціальний і психологічний феномен, деякі дослідники наголошують на її відмінностях від понять «усамітнення» і «ізоляція», вважаючи, що самотність має специфічний внутрішній контекст. Інші ж використовують ці три поняття як синоніми. Часто самотність плутають з ізоляцією та відокремленістю, проте ці поняття не є взаємозамінними.

У. Садлер і Т. Джонс [5] небезпідставно зазначають: «Щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати одні очі, але щоб зрозуміти самотність, необхідно її відчути». Говорячи про ізоляцію, можна використовувати вираз «ізольований від суспільства, людини, сім'ї, місця», однак зі словом «самотність» подібна фраза неможлива. Самотність не завжди супроводжує соціальну ізоляцію. Відчуття самотності може бути присутнім і у людей, які постійно перебувають у суспільстві. Зовнішня соціальна ізоляція не є самотністю, але може сприяти її виникненню або посилювати її симптоми. Самотність, на відміну від зовнішньої ізоляції, відображає внутрішній розлад відносин особистості з суспільством і собою, супроводжуючись негативними емоціями: стресом, стражданнями, незадоволеністю, кризами тощо. Таким чином, самотність і ізоляція не є ідентичними поняттями.

Як приклад добровільної ізоляції від світу можна навести релігійне самітництво. Ченці, які добровільно обирають відлюдництво, перебуваючи в стані духовного спілкування з Богом, відчувають спокій, щастя та умиротворення. Самота як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності. Л. Пепло, М. Мічеліо і Б. Мораш [79] зазначають, що люди можуть бути щасливими на самоті й не обов’язково відчувати емоційний стан самотності. Вони вважають, що «…самотність – складне відчуття, яке охоплює особистість у цілому – її почуття, думки, вчинки» [79].

Дослідження Einav & Margalit [63] вказує, що відчуття самотності значно збільшилося під час пандемії COVID-19. Пандемія стала глобальною кризою, яка змусила мільйони людей залишатися вдома, обмежуючи їхні соціальні контакти. Це призвело до ізоляції, що, в свою чергу, сприяло підвищенню рівня самотності серед різних вікових груп та соціальних верств населення. Відчуття самотності особливо посилилося серед людей, які вже раніше відчували соціальну ізоляцію або мали обмежений доступ до соціальної підтримки.

Автори також зазначають, що такі механізми, як почуття згуртованості та надії, можуть допомогти людям справлятися з цим відчуттям. Підтримка близьких, участь у спільних активностях, навіть віртуальних, та розвиток позитивних очікувань на майбутнє можуть знизити негативні психологічні наслідки самотності. Наприклад, регулярне спілкування з друзями та родиною через відеозв'язок допомагало підтримувати соціальні зв'язки та зменшувати відчуття ізоляції.

Вони також вказують на те, що пандемія призвела до збільшення тривоги та стресу, які ще більше посилювали почуття самотності. Багато людей зіткнулися з невизначеністю щодо свого здоров'я, фінансового стану та майбутнього загалом. Це підвищувало рівень стресу, що, в свою чергу, негативно впливало на психічне здоров'я і збільшувало відчуття самотності. Страх за своє здоров'я і життя близьких, а також економічні труднощі, викликані пандемією, додатково посилювали цей стан.

Зарубіжні соціальні психологи трактують самотність як психічний стан або переживання. При цьому об’єктивна сторона цього явища часто залишається поза увагою, а позитивні переживання самотності практично не вивчаються. Деякі автори пропонують класифікацію видів самотності, базуючись на її змісті (фізична, емоційна, духовна тощо) або на тривалості. Лише окремі дослідники розрізняють активну (бажану, необхідну) і пасивну (вимушену, лякаючу) самотність. Також активно досліджуються особистісні властивості, які сприяють виникненню самотності або її відсутності, а також різні негативні переживання, пов'язані з самотністю. Зокрема, встановлено, що самотність супроводжується депресією, тривогою, страхом, тугою, нудьгою, відчаєм тощо. Виявлено також позитивні зв’язки самотності з низькою самооцінкою, боязкістю, невпевненістю у собі тощо.

1.2 Типологія та види відчуття самотності

Класифікація видів самотності надається авторами за трьома підставами:

а) за рівнями взаємодії людини з навколишнім соціальним світом;

б) за тривалістю;

в) за походженням (причин, факторної структурі).

В рамках першої підстави класифікації виділено ситуації самотності 4 рівнів:

1) фізична (просторова) самотність, що унеможливлює будь-які форми контактів людини з іншими людьми, окрім віртуальних: ситуація Робінзона, одиночного плавання тощо;

2) комунікативна самотність, що спостерігається при тривалому знаходженні серед незнайомих людей: ситуація відрядження в незнайому місцевість, новачка в групі тощо, що дуже суголосне з ситацією вимушеною міграції через війну в Україні;

3) емоційна самотність, яка виникає при відсутності довірливо близьких, в тому числі інтимних, відносин з кимось із оточуючих, незважаючи на наявність контактів і спілкування;

4) духовна самотність, яка передбачає відсутність у людини духовного взаєморозуміння з оточуючими, незважаючи на наявність взаємодії, спілкування та емоційних відносин.

Друга підстава класифікації дозволяє говорити про епізодичну та хронічну самотність.

Щодо третьої, виділяються різновиди самотності, які суттєво різняться у суб'єктивному сприйнятті та оцінці: добровільна і вимушена.

Очевидно, що психологічні наслідки самотності є когнітивними, афективними та поведінковими [2], причому ці аспекти можна розглядати як окремо, так і в комплексі. Дані психології вказують на те, що самотність не можна зводити лише до її афектних складових і розуміти як окреме почуття або психічний стан, відмінний від інших. На самоті у людини виникають різні емоції і почуття, різні психічні стани, які можуть виникати і в інших ситуаціях.

Звідси випливає декілька висновків. По-перше, не існує особливого почуття або психічного стану самотності, яке можна було б відокремити від інших, або хоча б особливих емоцій, характерних тільки для самотності. По-друге, людина пов'язує різні свої почуття і емоції з ситуацією самотності, в якій себе усвідомлює, і тільки тоді, знайшовши причину, з'єднує почуття, емоцію з причиною в одне ціле. По-третє, у тривалій життєвій ситуації, яку індивід ідентифікує як самотність, у нього виникають різні емоції і почуття, які можуть як накладатися один на одного в часі, так і слідувати один за одним [7].

Таким чином, відчуття самотності передбачає, по-перше, самовизначення себе як самотньої людини. Це проявляє когнітивний аспект переживання, і слід зазначити, що таке самовизначення може бути як адекватним, тобто відповідати реальності, так і неадекватним. У останньому випадку людина або відмовляється визнати свою самотність, або безпідставно вважає себе

самотньою. Наявність такого розходження дозволяє говорити про об'єктивну та суб'єктивну самотність.

Аналіз психологічної літератури виявив, що існує класифікація суб'єктивного та об'єктивного сприйняття власної самотності. Н.В. Хамітов [46] поділяє це явище на внутрішнє та зовнішнє. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не ізольовані від інших, але відчувають себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності у міжособистісні стосунки. Зовнішня самотність полягає у реальній відсутності близької людини поруч, об'єктивній ізоляції від соціальної взаємодії. Таким чином, можна бути самотнім серед людей, тому самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, але й з особистісними властивостями. Отже, необхідно розрізняти поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Людина – соціальна істота, але іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання.

Основні типи самотності, розглянуті на основі моделі чотирьохкомпонентного вимірювання, представлені американськими психологами У.А. Садлером і Т.Б. Джонсоном [30] у роботі «Від самотності — до аномії»: космічна, культурна, соціальна і міжособистісна. Вони вважають, що всі типи самотності мають спільну ознаку – це «форма самосвідомості, яка свідчить про розрив основної мережі відносин і зв'язків, що складають життєвий світ особистості». Стрес у головних сферах внутрішнього світу людини викликає самотність, причому зміна критеріїв і ступеня фрустрації визначає тип самотності. Культурна самотність – це переживання розриву зв'язку з культурною спадщиною, традиційними нормами і цінностями, які є основою уявлень про себе, навколишній світ і своє місце в ньому. Цей вид самотності обумовлений міграцією, соціокультурними змінами,

трансформацією ціннісних орієнтирів, інтелектуальним і моральним розвитком особистості, що веде до ускладнення у спілкуванні з колись близькими людьми.

Соціальна самотність проявляється у взаєминах особистості і групи, виражається в таких формах соціальної ізоляції, як вигнання, остракізм, неприйняття, відставка. Людина відчуває себе одинокою і зайвою у разі невміння прийняти відповідну соціальну роль. Зростання соціальної самотності пояснюється поділом суспільства на страти, зростаючою соціалізацією, мобільністю соціальних кордонів, короткостроковим існуванням груп, невідповідністю між рівнем соціальних очікувань і реальністю, пов'язаною зі зневагою, третируванням, приниженням соціальної ролі, інтелектуальних і професійних якостей. Тривога щодо соціальної ідентичності спонукає людей активно включатися у спілкування і соціальну діяльність. Міжособистісна самотність пов'язана із соціальною самотністю і викликана переживанням невизнання унікальності і духовного зв'язку з конкретною, значущою особистістю.

Теоретичний конструкт цього поняття, розроблений Е. Елбінгом [41], базується на багаторівневому підході до дослідження самотності. Він пропонує модель, що включає антропологічний, фізичний (рівні об'єктивної реальності) та ментальний рівні, кожен з яких має свої особливості. Антропологічний рівень представлений двома полюсами: людина як соціальна істота, заснована на ідеї соціального існування, і людина як автономне буття (екзистенційна самотність). Фізичний рівень, з одного боку, представляє об'єктивну співпрацю з іншими, а з іншого — об'єктивну дистанцію від себе. Залишатися з іншими та відчувати самотність на цьому рівні об'єктивно проявляється у (фізичному) співіснуванні та (фізичній) потребі ділитися з іншими. Характерний психічний рівень (рівень досвіду) включає переживання розлуки або єдності з іншими, що, у свою чергу, може бути позитивним, байдужим або негативним.

Позитивний досвід розлуки характеризується добровільністю, самоствердженням, самореалізацією, пошуком себе та ідентичності. На думку

Е. Елбінга [41], цей рівень включає такі терміни, як «бажана самотність» та «потребова самотність». Байдужий досвід визначається самозакоханістю, замкнутим «Я», відсутністю мотивації та бажань в емоційній сфері, відсутністю близькості з іншими, перешкодами у відносинах з оточуючими, труднощами у визначенні ціннісних орієнтацій. Негативний досвід представлений такими психологічними характеристиками, як безпорадність, почуття слабкості та сумнівів, невпевненість у собі, егоцентризм та відсутність реального контакту із собою, емоційна дистанція з іншими.

Психолог Дж. Янг [88] виділяє такі три типи самотності:

1) хронічна — самотність, яка триває тривалий час через нездатність індивіда встановити тісні міжособистісні зв'язки з важливими родичами;

2) ситуативна — короткочасна самотність, яка є наслідком певних подій у житті людини;

3) транзиторна — невеликі періоди смутку, які виникають раптово, а потім зникають без помітних наслідків.

Відомий вчений І. Ялом [51] створив власну класифікацію видів самотності за типом ізоляції:

1) внутрішньоособистісна самотність, коли людина намагається втекти від власних бажань;

2) міжособистісна самотність, коли людина розриває свої соціальні зв'язки через різні причини;

3) екзистенційна самотність, коли людина не знаходить сенсу свого життя.

Міжособистісна ізоляція, зазвичай переживається як самотність, є ізоляцією від інших індивідуумів. Задоволенню соціальної взаємодії можуть перешкоджати багато чинників: географічна ізоляція, брак соціальних навичок, конфліктні почуття щодо близькості, особистісний стиль. Важливу роль у міжособистісній ізоляції відіграють культурні фактори.

Внутрішньоособистісна ізоляція — це процес, за допомогою якого людина відокремлює частини самої себе. З. Фрейд [38] використовував термін

«ізоляція», щоб описати захисний механізм, особливо помітний при маніакальному неврозі, коли неприємний досвід відділяється від пов'язаного з ним афекту і його асоціативні зв'язки перериваються. У сучасній психотерапії поняття «ізоляції» використовується не тільки щодо формальних захисних механізмів, але й при будь-якій формі фрагментації «я». Внутрішньоособистісна ізоляція має місце, коли людина душить власні почуття або прагнення, приймає «потрібно» і «слід» за власні бажання, не довіряє власним судженням або блокує власний потенціал.

Сучасні теоретики, такі як Buecker S. [55], Cacioppo J. [57], Marcoen A. [75] стверджують, що патологія є результатом блокувань, які відбуваються на початку життя і ведуть до зриву природного розвитку індивідуума. Типи ізоляції суб'єктивно схожі, тобто вони можуть сприйматися однаково і маскуватися один під одного. При екзистенційній самотності індивіди можуть бути ізольовані від інших або від частин себе, але в основі цих відокремлень лежить ще глибша ізоляція, пов'язана з самим існуванням, — ізоляція, яка зберігається навіть при задовільному спілкуванні з іншими, відокремленість між індивідом і світом. Переживання, будучи першопочатково засобом орієнтації людини в її взаєминах з навколишнім середовищем, набуває самостійного значення і виступає як психологічна реальність, в якій людина починає відчувати потребу.

Таким чином, переживання самотності включає, по-перше, самовизначення себе як самотньої людини [54]. Тут проявляється когнітивний аспект переживання, і необхідно відзначити, що таке самовизначення може бути адекватним або неадекватним. В останньому випадку людина або відмовляється визнавати свою самотність, або безпідставно вважає себе самотньою. Наявність такого неспівпадання дозволяє говорити про об'єктивне і суб'єктивне переживання самотності. По-друге, переживання самотності включає цілісне сприйняття і ставлення до нього або як до негативного явища, яке бажано

уникати, або як до позитивного (нейтрального). По-третє, переживання самотності включає конкретні почуття і емоції.

1.3 Специфіка переживання відчуття самотності жінками

Феномен жіночої самотності має суперечливий характер через його позитивне або негативне відображення на психічному здоров'ї жінок. Ці модальності – від позитивних до негативних – потрібні для пізнання світу та самопізнання в спілкуванні.

При аналізі особистісних характеристик жінок, які відчувають самотність, С. І. Силяєва [34] та інші дослідники виявили такі найбільш поширені риси: закритість, зосередження на власному внутрішньому світі, тривожність та надмірні вимоги до оточуючих.

Крім об'єктивного стану самотності, психологи розглядають також суб'єктивне переживання цього явища, тобто сприйняття ситуацій відсутності спілкування та позитивних інтимних стосунків як небажаних, особисто неприйнятних. Таким чином, самотність не завжди супроводжується соціальною ізоляцією особистості; людина може постійно перебувати серед членів колективу чи сім'ї, контактувати з ними і в той же час відчувати свою психологічну ізоляцію.

Ступінь самотності у жінок також не завжди пов'язана з соціальною депривацією, оскільки жінки, які все життя були самі, іноді почуваються менш самотніми, ніж ті, кому часто доводиться спілкуватися з іншими [21]. Людина стає самотньою, коли усвідомлює неповноцінність своїх стосунків з важливими для неї людьми та відчуває гостру нестачу задоволення від потреби у спілкуванні. В.А. Садлер і Т.Б. Джонсон наголошують: «На відміну від стану ізоляції, який є об'єктивним, самотність — це суб'єктивний внутрішній досвід» [30]. Дослідники зазначають, що немає унікального набору емоцій, пов'язаних із самотністю; людина насправді переживає багато різних емоцій: сум, горе, образу, дратівливість, тривогу, відчай.

Справжні суб’єктивні стани самотності у жінок особливо під час війни часто супроводжуються симптомами психічних розладів, що проявляються у формі афекту з яскраво вираженим негативним емоційним підтекстом. Через надмірний стрес, виклики, які доводиться долати, переїзди чи втрати, у жінок можуть проявлятися різноманітні афективні реакції на самотність, такі як: почуття смутку, депресія, страх, тривога, гнів. Проблема самотності також розглядається у роботах Данченка та Швальб у контексті сімейних відносин [48], у філософсько-психологічному аналізі чоловічих та жіночих джерел самотності [46], а також у соціально-психологічному аналізі емоційної реакції суб'єкта з вираженою проблемою самотності в контексті міжособистісних відносин [38]. Психологічний аналіз особистісних характеристик, схильних до переживання самотності, проводять такі дослідники, як Т. Кулаєва [23], Лашук [26], Л. Варава [8], М. Кандиба [19] та інші. Концептуальні принципи психологічного консультування одиноких жінок описані С. Васьківською [11], К. Роджерсом [57], І. Яломом [50].

Щаслива жінка, безсумнівно, завжди може скористатися періодом самотності для роздумів про професійну кар'єру, саморозвиток, творчість, та побудову здорових і надійних відносин з іншими людьми. Е. Пепло та М. Мічеліо [59] зазначають, що щасливим жінкам комфортно з почуттям самотності; вони не турбуються про це і сприймають самотність як зручне усамітнення. Представники екзистенційно-гуманістичного напрямку, такі як І. Ялом [50], також наділяють самотність позитивними характеристиками — як прагнення до особистісного зростання та реалізації творчого потенціалу.

Варто зазначити, що теоретичний аналіз наукової літератури дозволив ознайомитися з відчуттям жіночої самотності за критерієм її суб'єктивного сприйняття. Найважливішою з причин відчуття самотності є демографічна ситуація. За даними статистики, чоловіча смертність значно перевищує жіночу у всіх вікових категоріях. А в умовах війни, коли переважно служити йдуть чоловіки, різниця в цифрі смертності ще суттєво збільшується. Крім цього,

кількість потенційних партнерів зменшується через постійну службу чоловіків, різноманітні залежності, відбування покарань у місцях позбавлення волі.

Соціальна ізоляція також є важливою причиною, що проявляється у дефіциті бажаного кола соціального спілкування і супроводжується почуттям відчуженості. Багато жінок ніколи не були у шлюбі або розлучені, інші заміжні, але періодично відчувають гостру самотність. Емоційна ізоляція виникає через відсутність прив'язаності до конкретної людини, що призводить до тривожного занепокоєння. Формальні відносини у шлюбі також спричиняють відчуття самотності. У сучасному світі широко поширений феномен самотнього материнства [14]. Жінка відчуває себе самотньою, коли не може реалізувати свій материнський інстинкт. Але навіть жінки, які мають дітей, потребують емоційної та духовної підтримки, відчуття захищеності, впевненості, надійності та опори в житті.

Таким чином, аналіз теоретичних та емпіричних досліджень дозволив зробити висновок щодо поняття самотності у жінок як суб'єктивного переживання, на яке впливають як психологічні, так і соціальні чинники. Наявні на цей момент різноманітні дослідження жіночої самотності всебічно розглядають типи, причини, особливості, наслідки самотності, способи її подолання та багато іншого. У сучасній науці існує багато різних поглядів на природу і сутність самотності жінок, а також на причини її виникнення.

Висновки до розділу І

Протягом багатьох років людина може мати почуття самотності, і це нормально, проте, довготривала фрустрація від незадоволення важливих потреб може призвести до розвитку депресії. Природа феномену відчуття самотності полягає в його дуальності, адже самотність може мати як дефіцитарний (негативний) полюс, так і профіцитарний (позитивний). Дослідники, до праць яких ми зверталися в роботі, розглядають різні підходи

до проблеми самотності. Варто зазначити, що в психологічних працях загалом виділяють 4 погляди на відчуття самотності:

1) *психодинамічний (психоаналітичний)*, який розглядає самотність з негативного боку, як стан, наближений до патології, та причини якого варто шукати в ранньому дитинстві та несприятливих умовах, які могли викликати цей стан;

2) *екзистенційний*, який наголошує, що самотність є невід'ємною складовою природи психіки людини, адже людина приходить самотньою у цей світ, а саме відчуття самотності пов'язане із станом «внутрішньої пустоти» і часто супроводжується втратою сенсу буття чи апатією й нудьгою;

3) *феноменологічний*, який розглядає самотність через призму Я-концепції та записує її до переліку слабкості пристосування;

4) *соціологічний*, як показник, який більше характеризує суспільство, ніж особистість, він сигналізує про послаблення зв'язків у різних групах, зміни в парадигмах родин тощо;

5) *когнітивно-поведінковий*, в якому самотність постає, як відчуття, що виникає через невідповідність між бажаним рівнем соціальних контактів і реальними зв'язками;

6) *інтимний*, який розглядає самотність, як відчуття, що виникає через нестачу довірчого спілкування та прийняття.

Варто додати, що в своїй роботі ми зосередилися на розгляді "сумної самотності", такої, що, наприклад, може супроводжувати депресивні стани, та на самодетермінованій самотності (мотивації до самотності), як потребі в "усамітнені" для накопичення внутрішнього ресурсу, протікання творчих процесів чи навіть відпочинку. Дослідники, такі, як С. І. Силяєва [34], які аналізували особистісні особливості людей з відчуттям самотності, виявили ряд рис, які характерні для таких людей — це закритість, зосередження на власному внутрішньому світі, тривожність та надмірні вимоги до оточуючих.

Серед соціальних факторів, які можуть впливати на відчуття самотності у жінок ми виділили сімейний статус, самореалізацію та суб'єктивне відчуття благополуччя (яке можна віднести одразу і до психологічних, і до соціальних чинників). З огляду на те, що під час війни та вимушених переїздів, жінки втрачають частину звичних контактів, а часто і свій соціальний статус (особливо, якщо мова йде про новий статус ВПО чи взагалі емігрантки), відчуття самотності може значно загострюватися і набувати рис дефіцитарного, як зазначалося на початку висновків.

З огляду на це, можна зробити висновок, що різноманітні тлумачення відчуття "самотності" свідчать про його складність та відображають суспільну природу цього явища. Незважаючи на широку кількість наукових досліджень щодо проблеми самотності, досі не вдалося досягти єдиної точки зору щодо її сутності. Іншими словами, самотність може бути одночасно руйнівною та необхідною умовою для розвитку особистості, самопізнання та самовизначення.

РОЗДІЛ ІІ.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

Для проведення дослідження нами було обрано чотири методики, три з яких безпосередньо стосуються відчуття самотності, одна – рис особистості та ще одна - відчуття суб'єктивного благополуччя. З огляду на війну в країні та вимушені переїзди жінок в межах країни чи за її межами, ми зробили припущення, що на відчуття самотності може впливати умовне відчуття благополуччя та базові закриті потреби людини. Адже втрата житла, зміна роботи, які можуть супроводжувати вимушені переїзди, переформатування соціальних контактів та необхідність налаштовувати нові, з одного боку можуть спонукати навпаки шукати способів особистісного розвитку, а з іншого можуть загострювати відчуття самотності. Те, як жінки оцінюють своє суб'єктивне благополуччя, є важливим індикатором їх психологічного стану.

Для того, щоб простежити психологічні особливості, які можуть впливати на відчуття самотності, ми звернулися до опитувальника п'яти факторів особистості, як такого, що є найбільш універсальним. Вибір методик був зумовлений особливістю предмета дослідження і базувався на таких критеріях:

- висока ступінь надійності і валідності;
- можливість кількісного подання результатів дослідження;
- можливість різностороннього аналізу самого відчуття самотності та особливостей людей, які відчувають самотність.

Звернемося більше до опису методик та їх доцільності використання в дослідженні:

1) Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale) допомагає діагностиці суб'єктивного відчуття самотності, яке виступає індикатором дисгармонійності чи навпаки гармонійності міжособистісних стосунків, а також індикатором відчуття соціальної ізоляції. Цю методику 1978 року

розробили Д. Рассел, Е. Пепло та М. Фергюсон 1978 року [84] і вона містить 20 тверджень, наприклад такі, як “Мені бракує товариства” або “Я чекаю, що люди зателефонують чи напишуть мені”. На всі твердження учасникам опитування пропонують дати один із можуть 4-х варіантів відповідей, з огляду на те, як часто вони відчувають щось схоже: “часто”, “інколи”, “рідко”, “ніколи”. Щоб підрахувати результати та проінтерпретувати дані, необхідно кількість відповідей “часто” помножити на 3 (кожна відповідь рахується, як 3 бали), відповідно варіанти “інколи” множаться на 2, “рідко” - на 1, а “ніколи” – на 0. Результати сумуються.

Максимально можливий показник самотності за цією шкалою - 60 балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів говорить про середній рівень самотності, від 0 до 20 балів про низький рівень самотності.

2) Наступною методикою ми обрали Шкалу мотивації до самотності (MSS-SF - коротку форму). Це опитувальник, який вимірює самодетермінованість самотності (базується на теорії self-determination [61]). Він допомагає розрізняти відчуття та поняття самотності, такі як відчуття покинутості та браку спілкування (loneliness) та самотності, як навмисної самоізоляції (solitude) [86]. Теорія самовизначення (SDT; Deci & Ryan, [61]) припускає, що мотиваційні процеси та відповідна їм поведінка роблять важливий внесок у зростання та розвиток людини. Самовизначена поведінка сприяє задоволенню основних потреб людини в автономії, компетентності та зв’язку, і, як правило, є внутрішньо мотивованою; ці аспекти самовизначення сприяють добробуту. Nicol. C [57]. розробив шкалу мотивації до самотності (MSS), засновану на SDT і розроблену спеціально для розрізнення внутрішньої та зовнішньої мотивації самотності.

Шкала MSS складається з двох підшкал:

- самотність (SDS), яка вимірює залученість у самотність із самовизначених причин, таких як бажання споглядання, творчості чи саморефлексії;
- не самотність (NSDS), яка оцінює самотність з невизначених причин,

таких як соціальна тривога, неприйняття однолітками або відсутність дружби.

В роботі ми використали коротку версію шкали MSS-SF, яку в своїй роботі адаптували В. Томас та М. Азмітія [86], ця шкала містить 14 тверджень і теж має 2 підшкали SDS (самотності, яка виникає із самовизначених причин — умовне бажання та прагнення самотності) та NSDS (самотність, яка виникає через соціальну тривогу, неприйняття оточенням чи браком спілкування). Кожне твердження шкали починається сталою фразою “Коли я проводжу час наодинці, я роблю це тому, що…”, а далі йдуть так звані “припущення”: наприклад, “ це запалює мою іскру креативності” або “я відчуваю, що не належу товариству, коли я поруч з іншими”. Кожне з тверджень пропонує обрати 1 з 4 відповідей у розрізі того, наскільки твердження важливе на думку того, хто проходить опитування: “дуже важливо” (оцінюється в 4 бали), “важливо”(оцінюється в 3 бали), “трохи важливо” (оцінюється в 2 бали), “зовсім неважливо” (оцінюється в 1 бал). Результати за відповідями сумуються.

3) Наступною методикою, яку ми використали для дослідження стала Методика діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3), запропонована українськими дослідницями О. Савченко та О. Калюк [29], яку почали тестувати ще 2021 року, але остаточно завершили дослідження та адаптацію в 2022 році.

Шкала вимірює когнітивні аспекти суб’єктивного благополуччя та містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. В опитувальнику є 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життям, а саме: «Задоволеність відносинами з іншими», «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті». Респондентам пропонують твердження на кшталт “Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню” або “Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті” та обрати 1 з 5 відповідей: “повністю погоджуюся”, “частково погоджуюся”, “важко визначитись”, “частково не погоджуюся”, “повністю не погоджуюся”.

Цей опитувальник ми обрали з огляду на можливий вплив благополуччя

на загострення відчуття самотності, адже умови, в яких перебувають жінки через війну, можуть бути дуже різними і точно зачіпають їх особисте благополуччя. З огляду на різки зміни в житті ми би хотіли перевірити наскільки відчуття суб'єктивного благополуччя може впливати на відчуття самотності.

4) Також додатково для дослідження відчуття самотності у формі ізоляції від групи чи суспільства (з врахуванням військових умов чи вимушеної еміграції) ми звернулися до короткої шкали «Почуття причетності в складних життєвих обставинах», яка містить 4 питання. Цю методику створила група зарубіжних учених (Lukas, Jacobsen, & Walther, 2021) у контексті вивчення міграційних проблем. Це інструмент для вимірювання почуття причетності в умовах життєвих викликів, пов'язаних з міграцією в іншу країну. Науковці виділили 4 параметри причетності: участь, ідентифікацію, конгруентність та зв'язок. Достовірність цього інструменту науково перевірено на багатомовній випадковій вибірці, яку склали 3783 дорослі біженці – представники різних за національним і культурним походженням спільнот, які на момент дослідження перебували в Німеччині. Відповіді учасники надавали згідно зі шкалою Лейкерта (від 1 до 5 балів). Цю методику також застосовували в українських дослідження, зокрема в роботі Каніболоцької М [19]. Оскільки ця методика не має української адаптації, ми використали переклад, але перевірити надійність зібраних даних за допомогою Альфа Кронбаха не видавалося можливим, оскільки кожна зі шкал цієї методики складається з одного питання.

Дане дослідження проводили за допомогою опитування в Google формах з дотриманням принципу конфіденційності та анонімності. Анкета розповсюджувалася в групах Facebook для тих українців, хто виїхав за

кордон, в схожих Telegram-каналах та професійних Telegram-чатах, де спілкується понад 2000 жінок. В опитуванні взяли участь 64 жінки, віком від 18 до 40+ років, які проживають на території України та за кордоном. Основу експериментальної групи склали ті жінки, які змінили місце проживання під час війни - це 25 осіб, а основу контрольної групи - ті, які жодного разу не змінювали місця проживання, це 39 осіб.

Перед початком проходження методик, усім опитуваним пропонувалося заповнити анмнестичну анкету з 10 пунктів-питань (ознайомитися з анкетою можна в Додатках). Переважна більшість опитаних наразі мешкають у Чернівцях (52%), але були респондентки, які проживають за кордоном (30,6%) та по різних областях україни, у тому числі перебували на територіях, які зазнали окупації чи близько розташовані до фронту — наприклад, Харків, Одеса, Ірпінь, Волноваха, Херсонська чи Миколаївська область.

Цікавим, на нашу думку, фактом виявилось, що більшість опитуваних мають досвід психотерапії чи консультації психолога 72,6%. Важливо наголосити, що вибірка не формувалася на основі студенток психологів чи людей, які дотичні до психології. Це було опитування в доволі різних професійних спільнотах, які можна було би об’єднати виключно за критерієм цікавості до сучасних тенденцій у суспільстві та професіях.

Хоч в анамнестичній анкеті не було запитань про професію чи наявність роботи, необхідно наголосити, що всі опитувані ведуть професійну діяльність (це обумовлено специфікою каналів та соцмереж, через які проводилося опитування). Можна робити припущення, що досвід у психотерапії та необхідність у консультаціях психолога чи психотерапевта спричинена як самою війною, так і зменшенням стигматизації в суспільстві (особливо в групах людей, які займаються саморозвитком та професійним зростанням) і звісно, фінансовою спроможністю звернутися за допомогою до спеціалістів у разі потреби. Але, звісно, для цього потрібні додаткові дослідження.

Повертаючись до специфіки нашої вибірки, варто зауважити, що у віковому розподілі сформувалися три основні групи: 18 – 25 р., 26 – 36 р., 36 – 45 р..

Важливим для нас було питання сімейного статусу (що теж може безпосередньо впливати на відчуття самотності), тут теж яскраво проявилися 3 основні групи: 31,5% перебувають у стосунках, 34,7% позначили свій статус “заміжня”, а 23,4% не мають стосунків.

Після заповнення анамнестичної анкети, деякі з даних якої ми розглянули вище, всім респонденткам було запропоновано відповісти на питання методик, про які вже йшла мова.

Висновки до розділу ІІ

Ми обґрунтували доцільність використання інструментарію для даного дослідження, а саме, чому ми обрали 4 методики - Методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale), Шкалу мотивації до самотності (MSS-SF — коротка форма), Методику діагностики когнітивних особливостей суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3) та Шкалу «Почуття причетності в складних життєвих обставинах». Окремо описали кожну з цих методик та познайомили з основними факторами, які вони вимірюють.

Варто наголосити, що вибір методик базувався не лише на їх валідності, актуальності та доцільності саме для дослідження відчуття самотності у жінок під час війни. Зокрема, ми формували інструментарій на основі його комфортності для потенційних респондентів, адже в умовах сучасного онлайн-опитування, яке практично неможливо проконтролювати, важливо зберегти інтерес респондентів та втримати їх увагу до дослідження. Саме тому ми орієнтувалися на опитувальники, які мають помірну кількість питань. Але навіть ці опитувальники викликали певні непорозуміння в респондентів, особливо тих, які дуже мало знайомі з психологією та не мають досвіду жодного психологічного опитування. Що вимагало додаткової консультації та пояснень з нашого боку. Не зважаючи на це, варто наголосити на тому, що опитування на тему відчуття самотності викликало великий резонанс у респондентів, інтерес до самих питань методик та подяку за можливість трохи більше дізнатися про себе. Що свідчить про актуальність теми та вдалий вибір

інструментарію.

Ми також детальніше описали вибірку нашого дослідження та наголосили, що її основу склали 64 жінки, віком від 18 до 40+, які мають різний сімейний статус, усі професійно задіяні та частина, з яких мала досвід вимушеного переїзду через війну.

РОЗДІЛ ІІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

3.1 Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

За даними опитування вибірка характеризується середнім рівнем відчуття самотності - середній показник 33 бали (за шкалою UCLA) та доволі високою мотивацією до самотності — середній показник 38 балів (за шкалою MSS-SF). За методикою «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» ми вирішили розглянути, як розподіленими виявились відповіді досліджуваних на питання методики, результати представлено на рисунку 3.1.

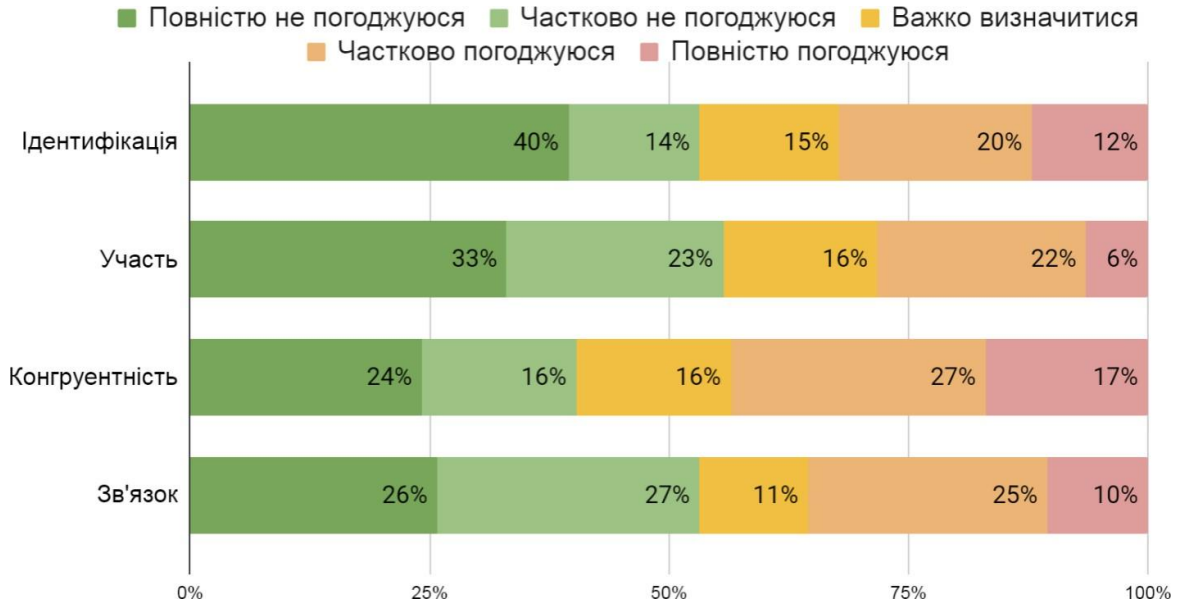


Рис.3.1. Частки відповідей досліджуваних на питання методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах»

Тут простежується чітка перевага заперечувальних відповідей за всіма шкалами, які сигналізують, що вагома частка опитуваних (40%) не має складності з відчуттям ідентифікації через пошук свого місця в світі. Це наштовхнуло нас на думку, що не зважаючи на умови війни, дистрес,

переважна більшість респонденток почувають себе причетними та залученими до соціальних зв’язків. На це може впливати пластичність психіки та здатність адаптовуватися до подій, зважаючи на тривалість війни.

Однак, оскільки основна задача нашої роботи – пошук соціально-психологічних чинників переживання відчуття самотності, в подальшому ми перейшли до кореляційного аналізу задля встановлення кореляційних зв’язків самотності з особистісними рисами та суб’єктивним благополуччям.

Частина шкал, зокрема суб’єктивне відчуття самотності, не мають нормального розподілу, тому було використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Таблиця 3.1

Кореляційні зв’язки шкал Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності та шкали Мотивації до самотності зі шкалами Методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості (експериментальна група)

		Суб'єктивне відчуття самотності	Мотивація до самотності
Задоволеність власним життям	коеф. Спірмена	-0.417 **	0.246
	p	0.002	0.071
Невдоволеність собою та розчарування в житті	коеф. Спірмена	0.306 *	0.011
	p	0.023	0.939
Задоволеність відносинами з іншими	коеф. Спірмена	-0.519 ***	-0.115
	p	< .001	0.401

Загальний рівень задоволеності життям	коеф. Спірмена	-0.565 ***	0.086
	p	< .001	0.534

Досліджуючи взаємозв’язки самотності зі шкалами методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості (О. Калюк, О. Савченко) на експериментальній групі було встановлено:

- Суб'єктивне відчуття самотності негативно корелює зі шкалами Задоволеність власним життям, Задоволеність відносинами з іншими та з Загальним рівнем задоволеності життям.
- Суб'єктивне відчуття самотності позитивно корелює зі шкалою Невдоволеність собою та розчарування в житті.

Не було встановлено взаємозв’язків Мотивації до самотності зі шкалами методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості. Проте можемо припустити, що на більшій вибірці проявився би зв’язок Мотивації до самотності зі шкалою Задоволеність власним життям (коеф. Спірмена = 0.246, p = 0.071).

Таблиця 3.6

Кореляційні зв’язки шкал Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності та шкали Мотивації до самотності зі шкалами Методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості (контрольна група)

		Суб'єктивне відчуття самотності	Мотивація до самотності
Задоволеність	коеф.	-0.533 ***	0.017

власним життям	Спірмена		
	p	< .001	0.892
Невдоволеність собою та розчарування в житті	коеф. Спірмена	0.343 **	0.337 **
	p	0.004	0.005
Задоволеність відносинами з іншими	коеф. Спірмена	-0.517 ***	-0.187
	p	< .001	0.125
Загальний рівень задоволеності життям	коеф. Спірмена	-0.628 ***	-0.182
	p	< .001	0.136

На контрольній групі було встановлено:

- Суб'єктивне відчуття самотності так само негативно корелює зі шкалами Задоволеність власним життям, Задоволеність відносинами з іншими та з Загальним рівнем задоволеності життям, а також позитивно корелює зі шкалою Невдоволеність собою та розчарування в житті.
- Мотивація до самотності позитивно корелює зі шкалою Невдоволеність собою та розчарування в житті.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв’язки шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» зі шкалами Методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості (експериментальна група)

		Іден тифікація	Участь	Кон груентність	Зв'язок	Почуття причетності

						в складних життєвих обставинах
Задоволеність власним життям	коеф. Спір.	-0.391 **	-0.186	-0.349 **	-0.304 *	-0.387 **
	p	0.003	0.173	0.009	0.024	0.004
Невдоволеність собою та розчарування в житті	коеф. Спір.	0.411 **	0.299 *	0.207	0.288 *	0.409 **
	p	0.002	0.027	0.13	0.033	0.002
Задоволеність відносинами з іншими	коеф. Спір.	-0.333 *	-0.415 **	-0.26	-0.507 ***	-0.493 ***
	p	0.013	0.002	0.055	< .001	< .001
Загальний рівень задоволеності життям	коеф. Спір.	-0.528 ***	-0.395 **	-0.378 **	-0.485 ***	-0.581 ***
	p	< .001	0.003	0.004	< .001	< .001

Досліджуючи кореляційні зв’язки шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» зі шкалами методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості, на експериментальній групі було встановлено:

- Задоволеність власним життям негативно корелює з кожною зі шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах», окрім лише шкали Участь.
- Невдоволеність собою та розчарування в житті позитивно корелює з кожною зі шкал, окрім лише шкали Конгруентність.
- Задоволеність відносинами з іншими негативно корелює з кожною зі шкал, окрім лише шкали Конгруентність.
- Загальний рівень задоволеності життям негативно корелює з кожною зі шкал методики.

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» зі шкалами Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (контрольна група)

		Ідентифікація	Участь	Конгруентність	Зв'язок	Почуття причетності в складних життєвих обставинах
Задоволеність власним життям	коеф. Спір.	-0.41 ***	-0.244 *	-0.41 ***	-0.393 ***	-0.473 ***
	p	< .001	0.043	< .001	< .001	< .001
Невдоволеність собою та розчарування в житті	коеф. Спір.	0.396 ***	0.268 *	0.298 *	0.218	0.374 **

	p	< .001	0.026	0.013	0.072	0.002
Задово леність відносинами іншими	коеф. Спір.	-0.388 **	-0.401 ***	-0.247 *	-0.369 **	-0.455 ***
	p	0.001	< .001	0.041	0.002	< .001
Загальний рівень задово леності життям	коеф. Спір.	-0.555 ***	-0.419 ***	-0.444 ***	-0.447 ***	-0.6 ***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

Досліджуючи кореляційні зв’язки шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» зі шкалами Методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості, на контрольній групі було встановлено:

- Задоволеність власним життям, Задоволеність відносинами з іншими та Загальний рівень задоволеності життям негативно корелює з кожною зі шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах».
- Невдоволеність собою та розчарування в житті позитивно корелює з кожною зі шкал, окрім лише шкали Зв'язок.

Зрештою ми вирішили дослідити кореляційні зв’язки між самими опитувальниками, що були обрані задля вимірювання самотності.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв’язки шкал Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності та шкали Мотивації до самотності зі шкалами методики

«Почуття причетності в складних життєвих обставинах»

(експериментальна група)

		Суб'єктивне відчуття самотності	Мотивація до самотності
Мотивація до самотності	коеф. Спірмена	-0.031	—
	p	0.825	—
Ідентифікація	коеф. Спірмена	0.512 ***	0.012
	p	< .001	0.932
Участь	коеф. Спірмена	0.413 **	0.113
	p	0.002	0.412
Конгруентність	коеф. Спірмена	0.311 *	-0.252
	p	0.021	0.063
Зв'язок	коеф. Спірмена	0.693 ***	-0.075
	p	< .001	0.584
Почуття причетності в складних життєвих обставинах	коеф. Спірмена	0.639 ***	-0.06
	p	< .001	0.663

При проведенні кореляційного аналізу на експериментальній групі було встановлено:

- Суб'єктивне відчуття самотності позитивно корелює зі шкалами: Ідентифікація, Участь, Конгруентність, Зв'язок та з інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах.
- Не було встановлено взаємозв’язків Мотивації до самотності зі шкалами методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах».

Таблиця 3.10

Кореляційні зв’язки шкал Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності та шкали Мотивації до самотності зі шкалами методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» (контрольна група)

		Суб'єктивне відчуття самотності	Мотивація до самотності
Мотивація до самотності	коеф. Спірмена	0.142	—
	p	0.245	—
Ідентифікація	коеф. Спірмена	0.599 ***	0.24 *
	p	< .001	0.047
Участь	коеф. Спірмена	0.545 ***	0.138
	p	< .001	0.258
Конгруентність	коеф. Спірмена	0.476 ***	0.124
	p	< .001	0.309
Зв'язок	коеф. Спірмена	0.618 ***	0.15
	p	< .001	0.219
Почуття причетності в складних життєвих обставинах	коеф. Спірмена	0.736 ***	0.22
	p	< .001	0.069

На контрольній групі було встановлено:

- Суб'єктивне відчуття самотності позитивно корелює зі шкалами: Ідентифікація, Участь, Конгруентність, Зв'язок та з інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах.
- Встановлено, що Мотивація до самотності позитивно корелює зі шкалою Ідентифікація. Тому тут цікаво буде зауважити, що імовірно, чим вища потреба в самотності у тих, хто не змінював місця проживання через війну, тим вище їх відчуття розгубленості та пошуку свого місця в світі. Це можна інтерпретувати як наслідок життя на фоні постійного стресу в умовах війни.

3.2. Програма консультування з приводу проблеми відчуття самотності у жінок під час війни

З огляду на отримані нами результати емпіричного дослідження, варто наголосити, що психологу для роботи з жінками, як відчувають самотність під час війни, варто звернути увагу на ті методи консультування та інструменти, які посилюють певні особисті — такі, як екстраверсія, доброзичливість, усвідомленість. Та навпаки, працювати над тим, аби зменшити прояви нейротизму. Це з одного боку, а з іншого працювати разом над посиленням відчуття задоволеності від життя. Адже всі ці фактори впливають на відчуття самотності.

Окрім того, аналіз даних дослідження, вказує на залежність відчуття самотності від відчуття зв’язку та приналежності до певної групи або спільноти. Тому психологу в роботі з жінками, які наголошують на проблемі відчуття самотності, варто застосовувати методи групової терапії, аби утворити терапевтичну спільноту офлайн чи онлайн, яка може стати додатковою підтримкою для таких жінок. Детальніше про програму консультування та форми роботи поговоримо далі.

Назва програми: підтримка та консультування для жінок, які відчувають самотність під час війни.

Мета програми: надати підтримку та консультацію жінкам, які

відчувають самотність через війну або конфліктну ситуацію, сприяти їхньому емоційному відновленню та резильєнтності.

Ключові етапи програми:

1. *Оцінка потреб:* Початкова співбесіда для оцінки потреб та визначення основних проблем та викликів, з якими зіткнулися учасниці програми. Тут важливий чіткий сетінг з боку психолога та побудова довіри.
2. *Психоедукація:* Надання інформації про стрес та вплив війни на психічне здоров'я, а також про стратегії самодопомоги для подолання відчуття самотності. Це можуть бути як лекції чи вебінари, так і вступні слова під час групових занять. Окремо психолог може створити чат чи спільноту в соцмережах, де може об’єднати учасниць програми і поступово ділитися корисною інформацією, яка допоможе глибше зрозуміти себе та свій стан.
3. *Індивідуальні консультації:* Сесії індивідуальних консультацій з психологом для емоційної підтримки, виявлення особистих факторів, що впливають на відчуття самотності, та розробки індивідуальних стратегій подолання цього відчуття. Це може бути цикл зустрічей до 10-20 сесій, а може бути довготривала робота, якщо є така необхідність. При цьому не так важлива форма консультацій — онлайн чи офлайн, адже для зменшення рівня відчуття самотності найважливіше побудувати контакт із психологом.
4. *Групова підтримка:* Організація групових зустрічей онлайн (якщо учасниці перебувають в різних містах/ країнах) та офлайн (бажано, якщо дозволяє географія місця проживання учасниць) для обміну досвідом та підтримки між учасницями програми, спільного вивчення ефективних стратегій подолання самотності. Це створює і додаткове поле підтримки однодумців та можливість знайти спілкування поза консультаціями.
5. *Психосоціальна допомога:* Направлення на отримання психосоціальної допомоги у випадках, коли потреби учасниць перевищують можливості консультування в межах програми. Плюс додатково пошук допомоги на місцях від спеціалістів з працевлаштування, пошуку житла, соціальних питань тощо (якщо це жінки, що зараз мають статус ВПО). Це допоможе закрити базові потреби жінок та знизити рівень “побутового” стресу, який вони можуть

переживати через брак елементарних гарантій житла, доходу чи медичної допомоги.

6. *Оцінка ефективності:* Регулярна оцінка ефективності програми та корекція стратегій на основі отриманих результатів та фідбеку учасниць. Для цього можна або усно провести опитування-прохання поділитися своїми почуттями, враженнями після роботи з психологом, або можуть бути форми анонімного анкетування, чи онлайн-відгуків.

Ця програма базується на підходах та методиках психологічної допомоги [78], спрямованих на зменшення відчуття самотності та покращення психічного благополуччя учасниць, які пережили стресові ситуації війни.

Під час програми варто звернути особливу увагу на психоедукацію для зменшення відчуття самотності — це може бути ефективним інструментом для допомоги в подоланні стресу та покращенні психічного благополуччя. Форматом психоедукації можуть стати міні-лекції під час групових зустрічей, де психолог зможе пояснити сутність, причини та сучасний стан розуміння проблеми переживання самотності. Ось деякі ключові аспекти, про які варто наголошувати психологу під час психоедукації жінок з відчуттям самотності:

1. **Розуміння власних емоцій.** Навчитися розпізнавати та приймати свої емоції, включаючи відчуття самотності, як природну реакцію на стресові ситуації.
2. **Підтримка у власних сильних сторонах.** Вивчення своїх сильних сторін та ресурсів, які можна використовувати для подолання самотності та стресу.
3. **Розвиток навичок самодогляду.** Приділення уваги фізичному та емоційному самодогляду, включаючи здорове харчування, фізичну активність та практики релаксації.

4. **Соціальна підтримка.** Розуміння важливості підтримки з боку родини, друзів та спільноти, і активне звернення за допомогою у випадках потреби.
5. **Розширення соціальних контактів.** Активна участь у соціальних заходах та активностях, що сприяють спілкуванню та встановленню нових зв'язків з іншими людьми.
6. **Самопізнання та самовдосконалення.** Пошук можливостей для особистого розвитку та збагачення життя через навчання, хобі та творчість.

Щодо зменшення рівня тривоги (тут звертаємося до риси нейротизму, яка впливає на відчуття самотності, згідно наших досліджень), психологу варто наголошувати на користі та необхідності наступної самопомочі:

1. **Медитація та дихальні вправи.** Вивчення та практика методів релаксації, що спираються на контроль дихання та свідоме сприйняття власного тіла (наприклад “Дихання метелик” чи за квадратом).
2. **Фізична активність:** Регулярні фізичні вправи, такі як йога, плавання або прогулянки, можуть допомогти зменшити рівень стресу та покращити настрій.
3. **Створення рутини:** Встановлення регулярного графіка дня з можливістю включення в нього здорових звичок та практик самодогляду.
4. **Пошук джерел радості:** Відведення часу на заняття улюбленими заняттями, хобі та розвагами, що приносять задоволення.

Ці стратегії можуть допомогти жінкам відчути більший контроль над власними емоціями та покращити їхнє загальне відчуття благополуччя, а заразом зменшити рівень відчуття самотності. Важливо розвивати навички толерантності до власної самотності, зменшення рівня стресу від відсутності близьких, довірчих, теплих зв'язків з іншими людьми, особливо з власною родиною або романтичним партнером. Доцільно застосовувати в роботі з тими, хто має відчуття самотності, вправи з майндфулнес. Поняття "mindfulness" в перекладі означає "уважність" або "усвідомленість". Ці прийоми розвитку уважності були вперше запозичені з буддизму та адаптовані західною клінічною психологією та психіатрією понад півстоліття тому. Однак вони не втратили своєї актуальності

і залишаються популярними й ефективними до цього часу. Навіть більше, з урахуванням прогресу в нейронауках, сьогодні ми говоримо про наявність самостійного "mindfulness approach" (майндфулнес-підхід) у психотерапії.

Далі трохи детальніше розглянемо можливі вправи, які психолог може застосовувати під час групових тренінгів, спрямованих на роботу з відчуттям самотності. Варто наголосити, що ці вправи адаптовані нами та запозичені в таких авторів (О. Бондарчук [6], С. Васьківська [11], О. Зливков [16] та ін.).

1. Обговорення учасників тренінгу (яке доцільно провести під час початку самого тренінгу для психоедукації та самоусвідомлення) на тему “Що таке самотність для мене? Як я це розумію?”, учасникам тренінгу варто поставити питання та запропонувати дати на них відповіді:

- чи останнім часом ви відчували стрес через переживання самотності?
- чи можете ви описати те, що відчуваєте?
- коли ви почуваєтеся найбільш самотньо, в які моменти?
- коли ви почуваєтеся найменш самотньо, що на це впливає?
- як ви намагаєтеся подолати відчуття самотності?
- що на вашу думку може спричиняти у вас відчуття самотності?

2. Вправи з майндфулнес на заземлення та зниження рівню тривоги й стресу:

- "5-4-3-2-1" — це методика, у за проханням психолога чи психотерапевта або за командою тренера (якщо це групова форма роботи) людина перелічує певну кількість об’єктів на основі своїх відчуттів: 5 речей, які можна побачити; 4 речі, яких можна торкнутись; 3 речі, які можна почути; 2 речі, які можна відчути зараз; і 1, яку можна спробувати на смак.
- Абетка. Разом із людиною психолог може обрати певну категорію слів (наприклад, фрукти) і придумати предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад: абрикос, банан, вишня тощо).

3. Вправа на усвідомлення "Послання до самого себе" спрямована на активацію внутрішньої, невідомої частини себе, на виявлення прихованого "Я". Ця вправа особливо ефективна в ситуаціях проблем або змін у житті, а також перед прийняттям важкого рішення. Психолог має запропонувати особі записати на аркуші паперу повідомлення до себе. Необхідно описати

ситуацію, у якій вона перебуває, висловити свої страхи, розглянути можливі варіанти виходу з цієї ситуації та продумати всі переваги та недоліки можливих шляхів вирішення проблеми. Також важливо коротко описати свої власні почуття, а також почуття інших людей, які також залучені до цієї проблеми. Психологу варто наголосити, що відповідь може прийти не одразу, а з часом – іноді в несподіваний момент.

При роботі з відчуттям самотності психологу чи психотерапевту варто наголошувати, що зниження рівня почуття самотності у психотерапії — це довготривалий процес. І тут корисно навпаки практикувати навички усамітнення. Це може бути 15 хвилин на день на самоті протягом тижня без жодного контакту з іншими людьми. З часом цей час можна збільшити до півгодини або навіть години. Спочатку може бути важко залишатися наодинці зі своїми думками, тому на початкових етапах можна звертатися до умовних розваг на одинці, такі як перегляд фільму чи читання книги. Поступово є всі шанси досягти «чистого» самотнього стану, коли людина перебуває наодинці зі своїми думками або навіть без них. Цю навичку потрібно постійно вдосконалювати, щоб у майбутньому відчувати комфорт у періоди самотності.

Якщо людина вмітиме усамітнюватися якісно, це вже буде сигналізувати, що її психіка перебуває в стані умовної норми. Часто люди, які не можуть усамітнюватися, страждають від тривожності та страхів. Звичка усамітнюватися та перетворювати цей стан в ресурс допомагає і саморефлексії, і вкоріненню досвіду, і глибинному розумінню своїх реакцій, бо цей час усамітнення буквально вивільняє час на роздуми та обміркування своїх дій, бажань, відчуттів і потреб.

Консультування з приводу проблем відчуття самотності варто проводити з урахуванням факторів, які можуть впливати на відчуття самотності у жінок зараз - під час війни. І це як їх особистісні риси (екстраверсія, доброзичливість, нейротизм та усвідомленість), так і їх суб’єктивне відчуття благополуччя та відчуття приналежності до певної соціальної групи. Особливу увагу треба звертати на наявність рідних, які можуть перебувати на фронті, і якщо такі є — приділяти час цій темі.

Висновки до розділу ІІІ

На основі результатів дослідження можна зробити наступні висновки:

1) ми виявили кореляційні зв'язки між суб'єктивним відчуттям самотності та різними шкалами особистості, дослідженими за допомогою опитувальника п'яти факторів особистості (BFI-10). В експериментальній групі виявлено, що суб'єктивне відчуття самотності негативно корелює з шкалами екстраверсії, усвідомленості та відкритості досвіду. В контрольній групі теж була позитивна кореляція зі шкалою екстраверсії, а також з доброзичливістю та негативна кореляція з нейротизмом. А от про зв’язок особистісних факторів та мотивації до самотності можна говорити лише на прикладі контрольної групи, де простежується негативна кореляція між екстравертністю та мотивацією до самотності;

2) також на обох групах вдалося встановити негативну кореляцію між суб'єктивним відчуття самотності та задоволеністю власним життям, задоволеністю відносинами з іншими та із загальним рівнем задоволеності життям, а на контрольній групі стало зрозуміло, що мотивація до самотності позитивно корелює з невдоволеностю собою та розчаруванням в житті;

3) вдалося простежити зв’язок між суб’єктивним відчуттям самотності та відчуттям приналежності в обох групах, але, на жаль, більшість проведених досліджень, не показали залежності суб’єктивного відчуття самотності та мотивації до самотності, що може свідчити, що це абсолютно різні конструкти відчуттів;

4) також виявлено, що існують певні вікові відмінності у рівні ідентифікації та конгруентності, що може свідчити про вплив вікових криз та життєвого досвіду жінок на сприйняття самотності;

5) і встановлено, що жінки, які мають близьких на фронті мають вищі показники за рівнем конгруентності (менш схильні до відчуття, ніби вони розриваються між двома світами).

Завдяки результатам дослідження нам вдалося сформувати основу

програми консультування з приводу проблеми відчуття самотності у жінок, де основну увагу варто приділити психоедукації та роботі з рівнем тривоги, проявів екстраверсії, відкритістю нового досвіду, почуттям приналежності до соціальних груп та загальним задоволенням від свого життя.

ВИСНОВКИ

У ході нашого дослідження ми виконали наступні поставлені завдання:

1. Проаналізували наукову літературу з питання відчуття самотності та підходів до розгляду психологічного феномену відчуття самотності і її видів. Та дійшли висновку, що з огляду на досліджені праці, можна говорити про певну дуальність самотності — як стан, який характеризують зі знаком мінус та який сигналізує про брак і потребу в спілкуванні, близьких стосунках та може корелювати із депресивними і пригніченими станами, а з іншого боку - як усамітнення та стан, який навпаки мотивує до саморефлексії, пізнання, творчості та сфокусованості. Окрім того, є погляди, які розділяють самотність, як "внутрішнє переживання" (самодетермінована самотність) та соціальну ізоляцію (як перебування поза межами контактів). Якщо говорити про переважну більшість дослідників які вивчають відчуття самотності у жінок, то серед психологічних рис, які можуть впливати на цей стан називають тривожність, закритість та страх перед новим досвідом.

2. Нам вдалося організувати та провести емпіричне дослідження про соціально-психологічні чинники відчуття самотності у жінок під час війни, в якому взяло участь 64 жінки, віком від 18 до 40+ років, які проживають на території України та за кордоном. Основу експериментальної групи склали ті жінки, які змінили місце проживання під час війни — це 55 осіб, а основу контрольної групи — ті, які жодного разу не змінювали місця проживання, це 69 осіб. Ми використали 5 методик, дві з яких належать українським вченим (одна створена, а інша адаптована українською та на українській вибірці), а інші 3 представляють можливість дослідити різні прояви самотності з точки зору самодетермінованості, мотивації до самотності чи відчуття приналежності. Ці методики є валідними та використовуються в сучасних дослідженнях.

3. Ми проаналізували та проінтерпретували отримані дані і виявили ряд кореляцій, які дозволяють стверджувати, що між певними рисами

особистості (такими, як нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду та доброзичливість) та суб'єктивним відчуттям самотності є зв'язок, крім того відчуття самотності залежить від суб'єктивного відчуття благополуччя та почуття приналежності. Важливо додати, що жінки, які мають різний досвід війни - наприклад, змінювали місце проживання через події або мають рідних на фронті, мають дещо інші результати діагностики, що дозволяє стверджувати, що війна впливає на відчуття самотності у жінок, і різні фактори можуть в одних загострювати це відчуття, натомість в інших - навпаки зменшувати.

4. Ми також надали рекомендації з психологічного консультування з метою знизити рівень відчуття самотності у жінок під час війни. Для цього ми сформували основу програми консультацій, де можна звернутися як до онлайн-формату, так і до офлайн, окрім того, важливо спробувати групові формати психологічної підтримки там, де це можливо. Особливу увагу варто приділити психоедукації та допомозі жінкам знайти базову підтримку на місцях, якщо ці жінки змушені були змінити місце проживання через війну.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапова Світлана, Яремко Роман. Психологічні особливості переживання самотності. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога (21 квітня 2023 р., м. Львів). Львів, 2023. 70 – 73 с.
2. Айвазян Л. Ю.. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості / Л. Ю. Айвазян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. – 2012. – Вип. 2(1). – С. 3-11. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)
3. Апанасюк В.. Теоретичний аналіз жіночої самотності [електронний ресурс] / В. Апанасюк // режим доступа https://naub.oa.edu.ua/2013/teoretychnyh-analizfenomenu-zhinochojisamotnosti/
4. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
5. Бедан В. Б.. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Вікторія Борисівна Бедан; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 21 с.
6. Бондарчук С. С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 1. С. 20 –25.
7. Брюховецька О.В.. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти»

Серія «Соціальні та поведінкові науки», «Управління та адміністрування» Випуск 25(54), 2023, С. 44-55,
[електронний ресурс] http:
umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulleti n_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf

8. Варава Л.А.. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості /Л.А.Варава //Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України /за ред. акад. Максименка С.Д. – К.: 2004. – Т. 7, вип. 3. – С. 298-306.
9. Варава Л.А.. Самотність в структурі стилю життя особистості / Л.А. Варава //Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. – Зб. Статей: Вип. 9. Ч. 2. – Ялта: 2006. – С. 202-212.
10. Варава Л.А.. Форма роботи з особами, що переживають відчуття самотності /Л.А.Варава // Матеріали IV Міжнародної наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми екологічної психології»], (Київ, 15-16 травня 2008 р.). – Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2008. – 7с.
11. Васьківська С.В.. Основи психологічного консультування: підруч. – 3тє вид. Київ, 2004. 424с.
12. Воропаєва В. Г.. Проблема кризи ідентичності в умовах глобалізації та інформаційного суспільства. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2011. № 46. С. 84 – 95.
13. Горбатюк С.. Проблема соціального відчуження в умовах суспільних трансформацій. Вісник національної академії державного управління. 2011. С. 204 – 211.
14. Грановська О.Я.. Переживання самотності особистістю в подружньому житті. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук 161 за спеціальністю 19.00.01 загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012.

15. Грей Кетрін. Несподівана радість самотності., пер. Тімермман З. К. Yakaboo Publishing, 2020, 304 с.
16. Дорон М. Практичний посібник до творчого процесу. Перек. Пилипенко О., Федоренко В. Art Huss, 2020. 304 с.
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 209 с.
18. Кандиба М. О.. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 16. С. 431–439.
19. Каніболоцька М.. Проблеми розроблення та апробації сучасного інструментарію політико-психологічних досліджень. [Електронний ресурс] https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-146
20. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
21. Кізіма В. В.. Самотність як соціально-психологічна категорія. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. - 2014. - Вип. 43. С. 359-364.
22. Кулаєва Т. В.. Чинники переживання самотності українцями вимушеними мігрантами, які перебувають в країнах Євросоюзу внаслідок війни в Україні – Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень: матеріали I Міжнародної наукової конференції,м.Харків, 14 квітня, 2023р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023, С.133-135. [Електронний ресурс] https: archive.mcnd.org.ua/index.php/conferenceproceeding/issue/view/14.04.2023
23. Кулаєва Т. В. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, №4, 2022р., С. 56–65,. [Електронний ресурс] https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05

24. Кулаєва Т. В. Особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, №6, С.46–54,. [Електронний ресурс] https://doi.org/10.48020/mppj.2023.02 journal.com/index.php/journal/issue/view/6

25. Кулаєва Т. В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти» серія «Соціальні та поведінкові науки»; серія «Управління та адміністрування» № 25(54), 2023 р., С. 70–83. [Електронний ресурс] https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-70-83

26. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол.наук : 19.00.03 / Лашук Вікторія Григорівна. – К., 2010. – 184 с.

27. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2019. 444 с. 5.

28. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.

29. Савченко Олена, Калюк Олександра. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. No 1 (25) / 2022. [Електронний ресурс] https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10

30. Садлер У.Л., Джонсон Т.Б. Від самотності до аномії. Лабіринти самотності. 1989. №1. С. 21-51.

31. Мясоїд П.А. Загальна психологія: навчальний посібник / П.А. Мясоїд. – К.: Вища шк., 2004. − 487 с.

32. Сердюк О.О., Базима Б.О.. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних

властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. Право і безпека – Право и безопасность – Law and Safety. 2021. № 4 (83)

33. Синявський В.В. Психологічний словник / В. В. Синявський, О.П.Сергєєнкова, Н.А.Побірченко // – К.: Наук. Світ. – 2007. – 274 с.
34. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С. 33-35
35. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології. Психологія і особистість. 2016. № 1 (9). С. 11–17.
36. Павельчук С. Емоційний інтелект як феномен сучасної наукової та популярної психології. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2014. Вип. 33. С. 153-163.
37. Подорожний, В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. Загальна психологія, історія психології. 2017. (1413). 65 с. 92
38. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен / О.В. Помазова // – Донецьк: Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. – 2013. – № 23. – С. 206-214.
39. Психологічний словник. Авт. уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 336 с.
40. Психологія: підруч. для.студ. вищих навч. закладів; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: «Либідь», 2001. 558 с.
41. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.), Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020, 100 с.
42. Філатова О. А., Мартиненко С. А. Психологічні аспекти самотності. Медична психологія. 2014. № 4. С. 8 – 11.
43. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.

44. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля".2020. 160 с.
45. Фромм Е. Втеча від свободи: Пер с англ. , Х.: КСД, 2019. 230 с. 85
46. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-е видання, виправлене та доповнене. К.: КНТ, 2017. 370 с.
47. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар. — Х.: Прапор, 2007. — 640 с.
48. Швальб Ю.М. Самотність: Соціально-психологічна проблема / Ю.М. Швальб, О.В. Данчева // – К. : Україна. – 2001. – 270 с.
49. Шевченко Л. О. Види переживання самотності жінками різного віку / Л. О. Шевченко // Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). – Харків, 2020. – С. 115 - 118.
50. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Перек. Н. М. Михаловська. К., 2019. 304 с.
51. Ялом І. Шопенгауер як ліки. Київ. КСД. 2017 512 с. 93. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2006. 382 с.
52. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. N. Y.: Capricorn Books, 1964. 313 p.
53. Bekhet A. K., Zauszniewski J. A. (2012). Mental health of elders in retirement communities: Is loneliness a key factor? Archives of Psychiatric Nursing, 26, 214–224.
54. Bowman C.C. Loneliness and social change American Journal of Psychiatry. -1955.Vol. 112.P. 194-198.
55. Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2021). In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. Social Psychological and Personality, [електронний ресурс] doi.org/10.1177/1948550620912881

56. Burger Jerry M. , Individual Differences in Preference for Solitude, Journal of Research in Personality, Volume 29, Issue 1, 1995, Pages 85-108. [Електронний ресурс] https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.100

57. Cacioppo J. T., Cacioppo S., Boomsma D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. Cognition & Emotion, 28, 3–21. Crossref PubMed. ISI.

58. Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. Little, Brown Book Group. – 1978.

59. Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. International psychogeriatrics. 2016. №. 28(4). P. 557-576.

60. Cole, Aimee & Bond, Caroline & Qualter, Pamela. Primary-school aged children's understanding and experiences of loneliness: a qualitative enquiry. Pastoral Care in Education. 2021. 1-21. 10.1080/02643944.2021.1977993.

61. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

62. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68–78.

63. Einav M, Margalit M. Loneliness before and after COVID-19: Sense of Coherence and Hope as Coping Mechanisms. Int J Environ Res Public Health. 2023 May 17;20(10):5840. [Електронний ресурс] https://doi.org/10.3390/ijerph20105840

64. Entringer, T. M., & Gosling, S. D. Loneliness during a nationwide lockdown and the moderating effect of extroversion. Social Psychological & Personality Science. 2021, [електронний ресурс] doi.org/10.1177/19485506211037871

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання **анамнестичної анкети** до дослідження відчуття самотності у жінок під час війни:

1. Ваш вік (18 – 25, 26 – 35, 36 – 45, 46 – 55, 55+)
2. Ваш сімейний статус (в стосунках, заміжня, не має стосунків, удова, у цивільному шлюбі, розлучена)
3. Де проживали до повномасштабного вторгнення (в Україні, за кордоном)
4. Чи змінювали місце проживання під час війни (так, ні)
5. Чи зараз проживаєте за кордоном (так, ні)
6. Якщо ви мешкаєте в Україні, вкажіть, будь ласка, в якій саме області/місті
7. Чи зараз хтось із ваших близьких бере участь у бойових діях (так, ні)
8. Чи був у вас досвід психотерапії або консультації психолога (так, ні)

Додаток Б

Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale)

INSTRUCTIONS: Indicate how often each of the statements below is descriptive of you.
Інструкція: Визначте, як часто кожне з тверджень нижче описує вас.

Варіанти відповідей:
"I often feel this way"/ Часто / 3 бали
"I sometimes feel this way"/ Інколи / 2 бали
"I rarely feel this way" / Рідко / 1 бал
"I never feel this way" / Ніколи / 0 балів

1. I am unhappy doing so many things alone / Я не щаслива від того, що мені багато доводиться бути на самоті
2. I have nobody to talk to / Я не маю людей, з якими можу поговорити
3. I cannot tolerate being so alone / Я не люблю почуватися самотньо
4. I lack companionship / Мені бракує товариства
5. I feel as if nobody really understands me / Я почуваюся так, ніби ніхто не розуміє мене насправді
6. I find myself waiting for people to call or write / Я чекаю, що люди зателефонують чи напишуть мені
7. There is no one I can turn to / Я не маю людей, до яких можу звернутися
8. I am no longer close to anyone / Я зараз ні з ким не близька
9. My interests and ideas are not shared by those around me / Ті, хто мене оточують, не поділяють моїх інтересів та поглядів
10. I feel left out / Я відчуваю себе покинутою
11. I feel completely alone / Я почуваюся геть самотньо
12. I am unable to reach out and communicate with those around me / Я не можу звертатися по допомогу та комунікувати з оточуючими
13. My social relationships are superficial / Мої соціальні стосунки поверхневі
14. I feel starved for company / Я зголодніла за спілкуванням та компаніями
15. No one really knows me well / Ніхто насправді не знає мене добре
16. I feel isolated from others / Я почуваюся ізольованою від інших
17. I am unhappy being so withdrawn / Я не щаслива від своєї замкнутості
18. It is difficult for me to make friends / Мені складно заводити друзів
19. I feel shut out and excluded by others / Я почуваю себе відсторонено та відчужено
20. People are around me but not with me / Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Високий рівень самотності показує результат від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів — середній рівень самотності, від 0 до 20 балів — низький рівень самотності.

Додаток В

Шкала мотивації до самотності (MSS-SF), авторки Thomas V., Azmitia M.

Інструкція: Будь ласка, знайдіть хвилинку, щоб подумати про час, який ви проводите наодинці. Це можуть бути речі, які ви зазвичай робите, коли ви на самоті, про що ви думаєте і як почуваєтеся. Оцініть важливість кожного з наступних тверджень як причини того, що ви проводите час наодинці.

«Коли я проводжу час на самоті, я роблю це тому, що...»:

1 It sparks my creativity / Це запалює мою іскру креативності
2 I enjoy the quiet / Я насолоджуюся тишею
3 I feel anxious when I'm with others / Я відчуваю тривогу поруч з іншими людьми
4 Being alone helps me get in touch with my spirituality / Самотність допомагає мені підтримувати зв'язок із моєю духовністю
5 I don't feel liked when I'm with others / Я відчуваю, що люди не люблять мою компанію
6 I can't be myself around others / Я не можу бути собою з іншими
7 It helps me stay in touch with my feelings / Це допомагає мені бути у зв'язку зі своїми почуттями
8 I regret things I say or do when I'm with others / Я шкодую про те, що говорю чи роблю, коли я поруч з іншими
9 I feel uncomfortable when I'm with others / Мені не комфортно з іншими людьми
10 I value the privacy / Я ціную приватність
11 I can engage in activities that really interest me / Я можу зануритися в діяльність, яка насправді цікавить мене
12 I feel like I don't belong when I'm with others / Я не відчуваю приналежності до людей, коли поруч з ними
13 It helps me gain insight into why I do the things I do / Це допомагає мені усвідомити, чому я роблю те, що роблю
14 I feel energized when I spend time with myself / Я відчуваю себе наповненою та енергійною, коли проводжу час наодинці

<u>Варіанти відповідей</u>

- Not at all important / Зовсім неважливо / 1 бал
- Somewhat important / Трохи важливо / 2 бали
- Moderately important / Важливо / 3 бали
- Very important / Дуже важливо / 4 бали

Додаток Г

Методика діагностики когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)

1. Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню
2. Вважаю себе щасливою людиною
3. Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі
4. Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб
5. Мене влаштовує якість мого життя
6. У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги
7. Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час
8. Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування
9. Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне
10. Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя
11. Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання
12. Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13. Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям
14. Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь
15. Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті
16. Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну
17. Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей
18. Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих
19. Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь
20. Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії

Варіанти відповідей:
Повністю не погоджуюся
Частково не погоджуюся
Важко визначитися
Повністю погоджуюся
Частково погоджуюся

	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	
2	Невдоволеність собою та розчарув в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	
3	Задоволеність відносинами з інши	3, 4, 9, 12, 14	8, 11

Загальний рівень задоволеності життям: ЗР=Ш 1+Ш 3-Ш 2
Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Додаток Ж

Шкала “Почуття причетності в складних життєвих обставинах”

Інструкція: визначте, наскільки ви погоджуєтеся з наступними твердженнями.

1. Мене турбує відчуття, що в цьому світі для мене немає місця.
2. Я не відчуваю, що взаємодію з кимось або з якоюсь групою.
3. Я почуваюся, що наче розриваюся між світами.
4. Я почуваюся відірваним від оточення.

Структурні параметри почуття причетності	Змінні шкали «Почуття причетності в складних життєвих обставинах»
Ідентифікація	Мене турбує відчуття, що в цьому світі для мене немає місця.
Участь	Я не відчуваю, що взаємодію з кимось або з якоюсь групою.
Конгруентність	Я почуваюся, що наче розриваюся між світами.
Зв'язок	Я почуваюся відірваним від оточення.

Відповіді:
Повністю НЕ погоджуюся / 1бал
Частково НЕ погоджуюся / 2 бали
Важко визначитися / 3 бали
Частково погоджуюся / 4 бали
Повністю погоджуюся /5 балів