

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра загальної та соціальної психології

**Психологічні особливості переживання самотності жінок в сучасних  
умовах військових реалій**

**кваліфікаційна робота**  
здобувачки вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОНП «Психологія»  
**Юлії ІВАНКО**

**Науковий керівник**  
доктор педагогічних наук, професор  
**Галина ЛЯЛЮК**

**Рецензент**  
доктор психологічних наук, доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*  
«    » березня 2026 р., протокол №  
завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

***Іванко Юлія. Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості переживання самотності жінок в сучасних умовах військових реалій.***

У кваліфікаційній роботі висвітлено результати теоретико-емпіричного вивчення специфіки переживання самотності жінками в умовах воєнних реалій. Розкрито зміст поняття самотності та проаналізовано основні наукові підходи до цього соціально-психологічного феномену. З'ясовано вікову специфіку та мотиваційні детермінанти формування проявів самотності жінок в умовах воєнних реалій. Емпірично досліджено психологічні особливості переживання самотності жінок в умовах воєнних реалій. Результати засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між рівнями прояву самотності й внутрішніми мотивами у жінок в умовах воєнного стану. Розроблено рекомендацій щодо подолання жінками самотності в умовах воєнних реалій.

*Основні поняття: самотність, усамітнення, агресія, афіляція, жінки, умови воєнного стану.*

***Ivanko Yulia. Qualification work. Psychological features of women's loneliness in modern conditions of military realities.***

The qualification work highlights the results of a theoretical and empirical study of the specifics of women's loneliness in conditions of military realities. The content of the concept of loneliness is revealed and the main scientific approaches to this socio-psychological phenomenon are analyzed. The age specificity and motivational determinants of the formation of manifestations of loneliness in women in conditions of military realities are clarified. The psychological features of women's loneliness in conditions of military realities are empirically studied. The results showed the presence of significant relationships between the levels of loneliness and internal motives in women in conditions of martial law. Recommendations are developed for women's overcoming loneliness in conditions of military realities.

*Key concepts: loneliness, solitude, aggression, affiliation, women, conditions of martial law.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНОК В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ	
1.1. Самотність як соціально-психологічний феномен.....	8
1.2. Аналіз основних чинників самотності особистості.....	13
1.3. Вікова специфіка та мотиваційні детермінанти формування проявів самотності жінок в умовах воєнних реалій.....	20
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНОК В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ	
2.1 Методи дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
2.3. Рекомендації для жінок щодо подолання самотності в умовах воєнних реалій.....	38
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

## ВСТУП

Сучасні військові реалії в Україні зумовлюють глибокі трансформації соціального простору, системи міжособистісних взаємин і внутрішнього світу особистості. Війна в Україні спричинила вимушену міграцію, масштабні втрати, роз'єднання сімей, зміну соціальних ролей та зростання психоемоційного напруження. Відтак особливої гостроти набуває проблема переживання самотності жінками, які часто опиняються в ситуації тривалої розлуки із партнерами, виконання множинних соціальних ролей, підвищеної відповідальності за дітей і літніх членів родини, а також необхідності адаптації до нових соціокультурних середовищ.

Проблема самотності стала предметом наукових розвідок як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Серед українських учених вагомий внесок у її осмислення зробили С. Гринько, О. Гриценко, О. Донченко, О. Петренко, які досліджували психологічні характеристики особистості в умовах кризових ситуацій, а також І. Ковальчук, Ю. Швалб, В. Литвин котрі вивчали закономірності психічного розвитку людини за обставин соціальної ізоляції. Важливими є також наукові напрацювання Н. Шевченко, І. Олійник, О. Данчова, які аналізувала специфіку переживання самотності жінок у контексті кризових життєвих подій, та Л. Коваль, Ю. Кравченко, що зосереджувалися на проблемах психологічної підтримки й адаптації особистості в стресових умовах.

Суттєву увагу феномену самотності приділяли й зарубіжні науковці. Зокрема, Р. Вейс трактував самотність як наслідок порушення міжособистісних зв'язків; Е. Пеплау досліджувала гендерні особливості її сприйняття; а К. Хаггард аналізував значення соціальної підтримки у процесі подолання цього явища.

Самотність як складний психологічний феномен має багатовимірну природу та охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. У науковій традиції вона розглядається не лише як об'єктивна соціальна ізоляція, а передусім як суб'єктивне переживання дефіциту значущих зв'язків і емоційної близькості. В умовах війни самотність набуває специфічного змісту: вона поєднується з переживанням втрати безпеки, невизначеності майбутнього, хронічного стресу та травматичного досвіду. Для жінок цей стан часто ускладнюється рольовими

конфліктами, соціальними очікуваннями щодо емоційної витривалості та підтримки інших, що може призводити до внутрішньої ізоляції навіть за наявності формального соціального оточення.

Актуальність дослідження зумовлена численним зростанням кількості жінок, які перебувають у стані вимушеної розлуки з близькими, внутрішнього чи зовнішнього переміщення, а також тих, хто зазнав втрати партнера чи члена родини. Психологічні наслідки самотності в таких умовах можуть проявлятися у формі тривожних і депресивних симптомів, зниження суб'єктивного благополуччя, емоційного вигорання, соматичних розладів та зменшення життєвої активності. Водночас самотність може виступати і як ресурс рефлексії, переосмислення цінностей, формування автономності та особистісного зростання.

Отже, виникає потреба у всебічному аналізі психологічних особливостей самотності жінками саме в контексті воєнних реалій, що дозволить глибше зрозуміти механізми адаптації та дезадаптації. Вивчення психологічних особливостей переживання самотності жінок у сучасних умовах військових реалій є своєчасним, соціально значущим і науково обґрунтованим напрямом дослідження, що відповідає актуальним викликам українського суспільства та потребам системи психологічної допомоги.

**Об'єкт дослідження** – самотність як соціально-психологічний феномен.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості переживання самотності жінками в сучасних умовах воєнних реалій.

**Мета дослідження** полягає у теоретико-емпіричному вивченні специфіки переживання самотності жінками в умовах воєнних реалій, а також у розробці рекомендацій щодо подолання ними самотності в умовах воєнних реалій.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Розкрити зміст поняття самотності та проаналізувати основні наукові підходи до цього соціально-психологічного феномену.
2. З'ясувати вікову специфіку та мотиваційні детермінанти формування проявів самотності жінок в умовах воєнних реалій.
3. Емпірично вивчити психологічні особливості переживання самотності жінок в умовах воєнних реалій.

4. Розробити рекомендацій щодо подолання жінками самотності в умовах воєнних реалій.

**Гіпотези дослідження:** перша гіпотеза передбачає, що рівень самотності жінок, які проживали у регіонах, постраждалих від воєнних дій, має пряму кореляцію зі страхом відторгнення та ворожістю й водночас обернений зв'язок із прагненням до прийняття. Друга гіпотеза ґрунтується на припущенні, що жінки з високим рівнем агресивності характеризуються нижчими показниками страху відторгнення та рідше переживають самотність порівняно із тими, у кого рівень агресії є низьким.

**Теоретико-методологічні основи дослідження:** наукові підходи до феномену самотності особистості (С. Гринько, О. Гриценко, О. Донченко, О. Петренко, І. Олійник, Н. Шевченко, К. Мустакас, Р. Вейс, К. Хаггард та ін.); теоретичні положення що до закономірностей психічного розвитку людини за обставин соціальної ізоляції (І. Ковальчук, Ю. Швалб, В. Литвин, К. Роджерс, Е. Пеплау та ін.).

**Методи дослідження:** аналіз науково-теоретичних праць, систематизація й узагальнення; психодіагностичні методики: «Самотність» (UCLA) [41], тест мотивації афіліції А. Мехрабяна [38], особистісний опитувальник Басса-Даркі [32], а також, методи математичної обробки даних (відсотковий аналіз, кореляційний аналіз Пірсона).

**Вибірка дослідження:** до складу вибірки увійшли 80 жінок ВПО середнього віку, які мешкали у регіонах України, що постраждали від воєнних дій.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в уточненні змісту та структури феномену самотності в кризових соціальних умовах, розширенні уявлень про гендерно-зумовлені аспекти переживання кризових подій. Результати можуть сприяти розвитку концептуальних моделей переживання самотності в умовах хронічної загрози та соціальної нестабільності.

**Практичне значення** роботи визначається можливістю використання результатів дослідження у діяльності психологів та фахівців кризових служб. Емпіричні дані можуть слугувати підґрунтям у розробці програм психологічної підтримки жінок, які переживають вимушену ізоляцію чи втрату, для створення груп взаємодопомоги, профілактики емоційного виснаження та розвитку ресурсів

особистісної стійкості. Крім того, матеріали дослідження можуть бути використані в освітньому процесі ЗВО під час викладання дисциплін психологічного циклу, пов'язаних із кризовою, військовою та гендерною психологією.

**Структура кваліфікаційної роботи:** вступ, два розділи та висновки до них, загальні висновки, список літератури. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 50 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНОК В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ

### 1.1 Самотність як соціально-психологічний феномен

Феномен самотності перебуває в центрі уваги представників різних сучасних наук. Упродовж останніх десятиліть українські психологи й соціологи активно досліджують це явище, виокремлюючи вісім основних підходів до його розуміння: психодинамічний, інтеракціоністський, феноменологічний, екзистенціально-гуманістичний, соціологічний, когнітивний, інтимний та теоретико-системний [5].

Аналіз інтерпретацій самотності можливий за кількома критеріями. Насамперед постає питання про її природу: чи є самотність нормативним станом людини, чи радше відхиленням; чи може вона мати позитивний зміст, чи є виключно негативним переживанням. Далі важливо з'ясувати її детермінанти: чи закорінені вони у внутрішньому світі особистості, чи зумовлені соціальним середовищем; чи пов'язані з актуальними соціокультурними чинниками, чи з історично сформованими моделями поведінки. Особливої уваги потребує питання емпіричної бази та інтелектуальних традицій, на яких ґрунтуються різні концепції самотності [40].

Хоча З. Фрейд безпосередньо не аналізував феномен самотності, його теорія суттєво вплинула на подальші наукові інтерпретації цього явища. Представники психодинамічного напрямку в Україні, зокрема І. Олійник й Н. Шевченко, аналізують феномен самотності як певний наслідок дитячих переживань й порушень прив'язаності [14, 25; 37]. Вчені підкреслюють, що самотність може набувати як ситуативного, так і хронічного характеру, що залежить від ресурсів індивіда та специфіки його соціального середовища.

Вітчизняні дослідники цього феномена переважно розмежовують поняття «усамітненість» й «самотність». Усамітненість трактується як природний стан або тимчасовий настрій, спричинений відсутністю конкретної особи поруч. Самотність ж визначають як глибоке й тривале переживання відчуження, що зберігається навіть у присутності інших людей [24; 36].

На думку дослідників, самотність пов'язана із певними особистісними рисами, зокрема нарцисизмом, ворожістю, схильністю до самозвеличення. Людина, яка тривалий час перебуває у стані хронічної самотності, може демонструвати інфантильне відчуття всемогутності й виражену егоцентричність. Витоки цього феномена, сягають дитинства: поряд із переживанням любові та прийняття дитина стикається з досвідом безпорадності й залежності, що формує нарцисичну орієнтацію та закладає підґрунтя майбутнього відчуження й агресії [44, с. 263].

Дослідниця Н. Поліщук вбачає джерела дорослої самотності в ранньому дитячому досвіді. Вона зазначає, що потреба у близькості виникає ще в ранньому віці, коли дитина прагне емоційного контакту з батьками. У підлітковий період ця потреба трансформується в орієнтацію на дружні стосунки, що передбачають обмін особистими переживаннями. Водночас у старшокласників із недостатньо сформованими соціальними навичками, що є наслідком дисгармонійних сімейних взаємин, виникають труднощі у встановленні близьких контактів, що може зумовлювати глибоке відчуття самотності в юності [17].

Схожу думку висловлює І. Гуменюк, яка аналізує негативні наслідки передчасного емоційного дистанціювання від матері. На її переконання, рання втрата материнської підтримки породжує у дитини тривожність і недовіру до оточення, що в подальшому стає основою самотності в дорослому віці [15]. Дослідниця наголошує, що хоча потреба в емоційній близькості зберігається протягом усього життя, її фрустрація на ранніх етапах розвитку може спричинити формування захисних механізмів, які ускладнюють міжособистісні стосунки.

Прихильники психодинамічного підходу в Україні, серед яких Л. Коваленко, здебільшого спираються на дані клінічної практики. У межах цього підходу самотність часто розглядається як можливий прояв патології, що виникає внаслідок внутрішньо-особистісних конфліктів або специфічних рис характеру [24, с. 89]. Таким чином, акцент робиться на ролі раннього індивідуального досвіду у формуванні схильності до переживання самотності у дорослих.

Карл Роджерс двічі звертався до проблеми самотності, спираючись на власну «Я-концепцію» особистості. На його думку, суспільство часто спонукає людину діяти відповідно до соціально схвалюваних, однак обмежувальних моделей

поведінки. Унаслідок цього виникає розбіжність між автентичним внутрішнім «Я» та тим образом «Я», який людина демонструє у взаємодії з іншими. Самотність, за Роджерсом, постає тоді, коли індивід, навіть наблизившись до усвідомлення свого справжнього «Я», очікує неприйняття чи відторгнення із боку оточення [30].

Переконавання, що істинне «Я» не буде прийняте іншими, змушує людину залишатися «ув'язненою» у власній самотності. Страх відторгнення спонукає підтримувати соціальні ролі та «фасади», що поступово призводить до внутрішньої спустошеності. Хоча концепція Роджерса ґрунтується на клінічному досвіді, він, на відміну від психодинамічних теоретиків, не зосереджувався переважно на дитячих переживаннях. Учений акцентував увагу на актуальних феноменологічних невідповідностях у сприйнятті власного «Я» як основному чиннику виникнення самотності [30].

У межах екзистенціалізму самотність осмислюється як первинний і невід'ємний досвід людського буття. Представники цього напрямку виходять із того, що кожна особистість залишається внутрішньо ізольованою у своїх думках і почуттях, а отже, роз'єднаність є фундаментальною умовою існування. Головним завданням стає пошук способів автентичного життя попри цю базову самотність.

Одним із найвідоміших представників екзистенційно-феноменологічного підходу є Кларк Мустакас — американський психолог і філософ. Він розмежовував два різновиди самотності: «суєтну» та «істинну». «Суєтна самотність» виявляється у використанні захисних стратегій — надмірної активності, поверхневих контактів, уникання глибоких роздумів — які допомагають людині не стикатися з екзистенційними питаннями. Натомість «істинна самотність» пов'язана з усвідомленням реальності індивідуального існування та переживанням граничних ситуацій — народження, смерті, втрат, життєвих змін і трагедій [25].

Мустакас наголошував, що істинна самотність може виступати не лише джерелом болю, а й потужним ресурсом розвитку. Вона відкриває можливості для глибокого самопізнання та творчого зростання. Екзистенціалісти, зокрема Мустакас, закликають прийняти власну самотність і трансформувати її у позитивний потенціал. Хоча визнається, що самотність може мати болісні прояви, підкреслюється її здатність стимулювати внутрішні зміни та особистісне становлення. На відміну від

психодинамічних концепцій, екзистенційний підхід не шукає витоків самотності в минулому чи зовнішніх обставинах, розглядаючи її як фундаментальну характеристику людського існування [22].

Інтеракціоністський підхід до тлумачення самотності найбільш повно представлений у працях Роберт Вейс, ідеї якого були проаналізовані українською дослідницею Л. Дяченко. Учений розглядав самотність як наслідок взаємодії індивідуально-психологічних характеристик та конкретних соціальних обставин. Він запропонував розмежування двох її основних типів:

- Емоційна самотність — виникає через відсутність близьких, інтимних стосунків (зокрема подружніх чи романтичних) і супроводжується тривожністю, почуттям покинутості та внутрішнім неспокоєм.

- Соціальна самотність — пов'язана з браком дружніх контактів і відчуття належності до певної спільноти; проявляється у переживанні нудьги, соціальної ізольованості та втрати значущості взаємодії з іншими [19, с. 142].

Вейс наголошував, що хоча риси характеру можуть підвищувати схильність до самотності, визначальну роль часто відіграють життєві обставини — розлучення, смерть близької людини, зміна місця проживання тощо. Водночас він допускав існування біологічних передумов цього стану, зокрема можливий вплив інстинктивних механізмів.

Когнітивний підхід до дослідження самотності розробляли Енн Пепло та її колеги. У межах цього напряму основна увага приділяється пізнавальним процесам, які опосередковують зв'язок між об'єктивною соціальною ізоляцією та суб'єктивним переживанням самотності [39]. Е. Пепло застосовувала теорію атрибуції, аналізуючи, як інтерпретація причин власної самотності впливає на інтенсивність переживання та відчуття його неминучості. На її думку, самотність з'являється тоді, коли людина усвідомлює розрив між бажаним й реальними соціальними зв'язками. Проведені нею емпіричні дослідження засвідчили, що поєднання особистісних, ситуативних і когнітивних чинників формує ризик розвитку стійкого почуття самотності [41].

У межах когнітивної традиції вагомими є також напрацювання Валеріо Дерлега і Сідні Маргуліс, які розглядали самотність крізь призму інтимності та

саморозкриття [33]. Вони підкреслювали, що міжособистісні стосунки допомагають людині реалізувати життєві цілі, а самотність виникає за відсутності партнера, який здатний підтримувати значущу взаємодію. Найбільш критичним фактором дослідники вважали дефіцит інтимності, який позбавляє особу можливості відвертого емоційного обміну. Важливою умовою психологічного благополуччя вони називали збереження балансу між очікуваним й фактичним рівнем соціального контакту; порушення цього співвідношення породжує переживання ізоляції [26].

Системне бачення самотності запропонував Норман Фландерс. У його концепції самотність розглядається як результат багаторівневої взаємодії чинників — від біологічних до соціокультурних [31]. Вона виконує функцію зворотного зв'язку, який допомагає людині й суспільству регулювати соціальні контакти. Хоча й дослідник визнавав можливість патологічних форм самотності, він водночас наголошував на її адаптивному потенціалі. Самотність може значно сприяти особистісному зростанню, стимулювати переосмислення міжособистісних стосунків. У межах системного підходу поведінка трактується як наслідок динамічної взаємодії внутрішніх й зовнішніх факторів, що змінюються з часом [31, с. 97].

Таким чином, самотність -- це складне психологічне та соціальне явище, яке відображає дисбаланс між бажаним й фактичним рівнем соціальної взаємодії. Вона не є суто негативним станом; залежно від контексту, самотність може виступати як фактор саморефлексії та особистісного зростання або як джерело психологічного дискомфорту і соціальної дезадаптації.

З соціально-психологічної точки зору, самотність має багатогранну природу: вона виникає на перетині особистісних рис індивіда та соціального середовища. Ряд дослідників виділяє два основних типи самотності: емоційну (відчуття відсутності близьких і значущих стосунків) та соціальну (відчуття ізоляції від ширшого соціального кола). Емоційна самотність пов'язана з суб'єктивною потребою у глибоких міжособистісних зв'язках, тоді як соціальна, із відчуттям неприйнятності або відчуженості в групі.

Психологічно самотність пов'язана з низкою когнітивних та мотиваційних процесів: сприйняттям соціальної підтримки, страхом відторгнення, мотивацією до

афіляції, агресивністю та рівнем особистісної вразливості. Соціально самотність проявляється у взаємозв'язках з культурними, економічними та інституційними умовами. Сучасні суспільні зміни, глобалізація, урбанізація, цифровізація, а також кризові ситуації, такі як війни чи пандемії, створюють умови, що підсилюють ризик соціальної ізоляції та самотності. Соціально-психологічний аналіз показує, що самотність не завжди є результатом дефіциту міжособистісних контактів; часто вона зумовлена невідповідністю між потребами індивіда та якістю існуючих стосунків.

Отже, самотність як соціально-психологічний феномен -- це динамічний стан, що відображає взаємодію внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх соціальних умов, і її дослідження має ключове значення для розуміння психологічного здоров'я сучасної людини.

## **2.2 Аналіз основних чинників самотності особистості**

Аналізуючи феномен самотності в культурно-історичному контексті дослідники наголошують, що у XXI столітті самотність проявляється значно виразніше як психологічне явище, стаючи передусім особистісним феноменом [6]. Сьогодні все частіше відчуття самотності не пов'язане із фізичною ізоляцією, а визначається передусім внутрішнім станом людини та її ставленням до себе й оточення.

Вчені загалом виділяють два типи самотності: внутрішню й зовнішню [4]. Основним критерієм їх розрізнення є наявність чи відсутність у людини почуття провини. Внутрішня самотність переважно виникає через особисті причини, коли людина спостерігає за власним життям, не втручаючись у нього активно. Зовнішня самотність формується переважно тоді, коли людина усвідомлює свою роль у ізоляції й вважає, що здатна змінити обставини: «я можу виправити становище». Тобто, як особистість сприймає ситуацію, її психологічні реакції та оцінні ставлення до міжособистісних взаємин [20, с. 48].

За оцінками Ю. Кравченко, переживання самотності можна класифікувати на такі типи як:

- позитивна внутрішня самотність - усамітнення людиною з метою саморефлексії чи творчої діяльності;
- негативна внутрішня самотність - відчуття ізоляції й безнадії, неможливості вплинути на ситуацію;
- позитивна зовнішня самотність – саме фізичне усамітнення з метою досягнення певної гармонії;
- негативна зовнішня самотність, яка пов'язана із втратою близьких (смерть, розлучення) [33].

Щодо часових характеристик, дослідники виділяють наступні типи самотності:

- хронічна, тобто досить тривала відсутність соціальних контактів;
- ситуативна, що переважно виникає як певна відповідь на життєві кризи (втрата роботи, розлучення);
- тимчасова (епізодична), це періодичні напади самотності, що є найбільш поширеними [21, с. 128].

Також, варто розрізняти тимчасову самотність як настрій та активну самотність, яка є певним способом життя й свідомим вибором. Людина, яка є соціально активною, має сім'ю і друзів, однак водночас може переживати емоційну ізоляцію. Усамітнення не завжди означає самотність [20], що свідчить про складний взаємозв'язок між соціальною активністю й відчуттям самотності, який потребує індивідуального підходу.

Сучасні психологічні розвідки показують, що найчастіше причиною самотності є дефіцит спілкування, який може мати внутрішньо-психологічні передумови. Одним із таких факторів виступає сором'язливість. Дослідники загалом визначають сором'язливість як певний страх перед соціальними контактами й виділяють дві основні її форми: хронічну (глибоку й стійку) і ситуативну (що проявляється лише за певних обставин). Хронічна сором'язливість часто може призводити до ізоляції від соціуму, однак не кожна самотність може бути зумовлена цим чинником [26]. Деяко свідомо обирає усамітнення, не відчуваючи безпосередніх негативних емоційних наслідків при цьому.

Коли сором'язливість набуває хронічного характеру, вона може спричинити невротичні прояви, включаючи депресію й тривожність, що згодом формує хронічну

самотність [22]. Водночас сором'язливість не завжди пов'язана з самотністю, людина може комфортно почуватися у власному світі, обмежуючи при цьому соціальні контакти. Значна роль при цьому належить суб'єктивному сприйняттю людини: відчуття самотності залежить від того, наскільки вона вважає себе самотньою, незалежно від фактичної кількості контактів [7].

Значну увагу психологи приділяють соціокультурному контексту. Дегуманізація сучасного суспільства, підсилена постіндустріальними цінностями, масовою комп'ютеризацією й ринковою орієнтацією, створює новий тип особистості, «ринкову» (Е. Фромм), ключовими цінностями для якої стають влада, авторитет, матеріальні блага [43]. Такі орієнтації породжують страх втратити здобуте, які переважно ведуть до внутрішньої ізоляції й відчуття самотності. Подібні тенденції спостерігаються сьогодні й в Україні, коли прагнення до матеріальних благ досить часто супроводжується емоційним виснаженням.

Не менш важливим є і суспільна оцінка самотності. У більшості культур життя поза шлюбом як правило розглядається як відхилення від норми. Люди, що свідомо обирали усамітнення, стикаються із осудом чи співчуттям, що може приховувати заздрість чи нерозуміння з боку оточення [27]. Очікування повернень «до нормального життя» й надмірна увага до приватної сфери можуть створювати у таких осіб відчуття вимушеної самотності.

Суперечливість реакцій суспільства проявляється у поєднанні співчутливого та осудливого ставлення: із одного боку, люди зазвичай жаліють тих, хто не «вписується» у загальноприйняті соціальні норми, а із іншого, досить часто заздять їм «свободі». Така амбівалентність може вплинути на психічний стан людини, яка спочатку не відчуває самотності, але із часом починають її переживати через тиск суспільних очікувань [15].

Сучасний аналіз феномену самотності, проведений українськими вченими із урахуванням зарубіжних підходів, демонструє багатогранність цього явища і його різноманітні прояви залежно від статі, віку, особистісних характеристик [26, с. 39]. Виділяють чоловічу самотність й жіночу, самотність у старості та молоді, проте ключовим аспектом у розумінні цього феномена є поділ самотності як властивості особистості та як способу життя [37].

Також вчені розмежовують поняття самотності й самоти (усамітнення). Самотність зазвичай розглядається як проблема відчуження, пасивний стан ізоляції, тоді як самота є переважно усвідомленою потребою у відокремленні з метою самопізнання й саморозвитку [4; 21]. Свідоме усамітнення передбачає передусім активне спілкування із внутрішнім світом, сприяючи самотності, творчості, індивідуальному розвитку. Усамітнення дозволяє досягти внутрішньої гармонії, забезпечуючи більш повну взаємодію із соціумом [27; 38]. Саме так часто народжуються нові ідеї у мистецтві, техніці й науці.

Самотність переважно сприймається як певне особистісне переживання із певним вираженим психологічним змістом й характеризується індивідуальністю проявів, хоч певні елементи є також спільними для більшості людей. Дослідження У. Садлера і Т. Джонсона, які були проаналізовані українськими науковцями, зокрема Ю. Кравченко, свідчать, що підґрунтям переживання самотності часто є глибоке «занурення у власне «Я», що відображає певний розрив між внутрішнім світом індивіда та його соціальними зв'язками [44].

Фактори, що підсилюють сьогодні соціальну самотність, включають:

- поглиблення соціальної роз'єднаності внаслідок кіберсоціалізації;
- зростання тиску медіа й соціальних очікувань, де успіх досить часто пов'язується із публічним визнанням;
- розпад традиційних сімейних структур;
- знецінення особистісних досягнень людини внаслідок високої конкуренції [12; 24].

Соціальна самотність є проблемою, що досить негативно впливає на психічне здоров'я людей, знижує їхній рівень життєвої задоволеності та значно підвищує ризик розвитку тривожних розладів, депресії [13; 44].

Міжособистісний аспект самотності тісно пов'язаний із потребою людини у афіліації. Для більшості самотність часто асоціюється із бажанням не залишатися наодинці й усвідомленням неможливості задовольнити таку потребу [10]. Саме тому самотність традиційно вивчають у контексті міжособистісної взаємодії, в аспекті дружніх й емоційних стосунків, а відсутність дружніх контактів досить часто називають емоційною чи психологічною самотністю [19].

Сучасні дослідники виділяють такі основні напрямки вивчення міжособистісних вимірів самотності як:

1. Ситуаційні чинники самотності, до найпоширеніших причин яких належать брак близьких друзів, розрив стосунків, відсутність шлюбного чи сексуального партнера, зміна місця роботи, навчання, хвороби, переїзд, часті зміни соціального середовища. Міжособистісна самотність переважно викликає покинутість, відчай, безпомічність, втрату надії [35].

2. Особистісні особливості, які досить часто впливають на відчуття самотності. Деякі риси характеру можуть сприяти виникненню або посиленню самотності, зокрема, виділяють:

- соціальну тривожність й сором'язливість;
- низьку самооцінку;
- емоційну відстороненість й егоцентризм [15];
- конфліктність й ворожість;
- схильність до уникання близьких стосунків [24].

Такі особистісні риси часто ускладнюють встановлення емоційно насичених контактів навіть при наявності близьких і друзів. В таких випадках зовнішні обставини переважно втрачають значення: індивід часто відчуває себе самотнім незалежно від сімейного статусу чи кількості знайомих [16].

Інтегральним компонентом міжособистісного виміру самотності виступає потреба у розумінні й прийнятті. Переживання «мене розуміють» у людини виникає тільки тоді, коли інші люди не лише знають причини її переживань, але й безумовно приймають як цінність [18].

Виділяють основні три рівні соціальних ролей, що безпосередньо детермінують відчуття осмисленості життя й переживання самотності:

1. Близькі міжособистісні стосунки, коли найглибші відчуття прийняття особистість отримує від членів родини, партнерів, друзів. Пошук «людини, що розуміє тебе без слів», є універсальним, а втрата її досить часто призводить до психологічної ізоляції [19].

2. Рольова взаємодія в соціальних групах. Важливим при цьому є визнання у групах і колективах, де індивід виконує соціальні ролі (студент, співробітник чи

член громади). Відсутність соціального визнання у таких об'єднаннях формує в індивіда потребу в неприналежності й посилює у нього відчуття самотності [11].

3. Соціальне прийняття у ширшому контексті, що пов'язане із сприйняттям своєї цінності в суспільстві загалом. Ігнорування або знецінення особистості призводять як правило до психологічного відчуження [31].

Дослідники Каліфорнійського університету (Е. Сігельман та ін.) отримали досить цікаві результати щодо схильності людини до самотності у залежності від її типу особистості. Виявлено, що на психологічну адаптованість індивіда негативно впливають наступні характеристики: брехливість, ненадійність, відчуття невдачі, схильність до пригнічених станів; прагнення триматися від інших на відстані, ворожість й уникнення близького спілкування; ворожість до інших; схильність приписувати свої почуття й мотиви іншим [38].

Українські психологи Н. Паніна й Є. Головаха доповнили цей перелік, виділивши конфліктність -- схильність загострювати як конфліктні, так і складні ситуації у міжособистісних контактах [19]. Такі риси не тільки ускладнюють комунікацію, але й перешкоджають формуванню інтимно-особистісних стосунків, важливих для сприйняття людини іншими як особистості [19]. Відсутність таких відносин досить часто переживається людиною як самотність. О. Донченко й Н. Яковенко наголошують, що саме нестача суб'єктивної осмисленості й значущості власного буття на особистісному рівні може як компенсуватися, так і посилюватися залежно від соціального статусу індивіда та специфіки його міжособистісних взаємодій в соціальних групах [26].

Отже, самотність є багатофакторним соціально-психологічним явищем, що формується під впливом як внутрішніх (особистісних) так і зовнішніх (соціальних) чинників. Загалом, можна виділити кілька ключових груп факторів.

1. Особистісні чинники, що відображають внутрішні психологічні характеристики індивіда, які визначають його здатність до соціальної взаємодії й переживання самотності. Тип особистості та риси характеру: за дослідженнями Р. Вейса, високий рівень невротизму, низька емоційна стійкість та замкнутість підвищують ризик хронічної самотності. Інтроверти частіше відчувають емоційну

самотність, тоді як екстраверти – соціальну [46]. Мотиваційні фактори: прагнення до афіляції (потреба у соціальній приналежності) та страх відторгнення безпосередньо впливають на відчуття самотності. Дослідження показують, що високий страх відторгнення корелює із підвищеною емоційною самотністю. Мотиваційна агресивність та ворожість: за даними опитувальників Басса-Дарки, люди з високою агресивністю або пасивною ворожістю частіше відчують труднощі у соціальній інтеграції, що підсилює самотність. Суб'єктивне сприйняття себе та самооцінка: низька самооцінка та негативне самосприйняття асоціюються із відчуттям соціальної ізоляції навіть при наявності контактів.

2. Соціальні чинники формують контекст, у якому розвивається самотність. Якість міжособистісних зв'язків: відсутність близьких та підтримуючих стосунків, конфлікти у сім'ї або соціальній групі посилюють емоційну самотність. Соціальна ізоляція: обмежена участь у колективних або громадських активностях, відчуженість від колег чи однолітків. Соціальні зміни та кризи: міграція, війни, економічні труднощі, всі ці чинники можуть призводити до різкого обмеження соціальних контактів. Культурні й нормативні чинники: суспільні очікування, гендерні ролі, стандарти соціальної взаємодії впливають на суб'єктивне відчуття приналежності. Наприклад, у деяких культурах прояв емоційної близькості обмежений, що підвищує ризик хронічної самотності.

3. Психофізіологічні чинники. Сучасні дослідження також вказують на біологічні та нейропсихологічні аспекти самотності: підвищена реактивність стресової системи (гормон кортизол) пов'язана з посиленням емоційної самотності. Певні когнітивні стилі мислення (схильність до румінації, катастрофізації) підвищують сприйнятливність до соціальної ізоляції.

На основі наукових досліджень можна зробити висновок, що самотність формується через взаємодію особистісних, соціальних та психофізіологічних чинників. Саме мотиваційні фактори: прагнення до афіляції (потреба у соціальній приналежності) та страх відторгнення, підвищена емоційна самотність, мотиваційна агресивність та ворожість безпосередньо впливають на відчуття самотності.

Особистісні риси визначають схильність до переживання самотності, соціальні умови впливають на можливість її реалізації, а психофізіологічні механізми

регулюють інтенсивність та тривалість переживань. Комплексне дослідження цих чинників дозволяє не лише зрозуміти природу самотності, а й розробляти психологічні інтервенції та програми соціальної підтримки для зниження її негативних наслідків.

### **1.3 Вікова специфіка та мотиваційні детермінанти формування проявів самотності жінок в умовах воєнних реалій**

Самотність у жінок є складним соціально-психологічним феноменом, який формується під впливом мотиваційних, особистісних, соціально-економічних чинників. Особливо гостро означена проблема проявляється в умовах війни, коли порушуються традиційні соціальні структури, руйнується стабільність життя. Дослідження доводять, що саме у таких умовах жінки стають найбільш вразливими до самотності через зміни сімейних ролей, втрату соціальної підтримки, обмежені можливості для самореалізації [29].

Війна радикально змінює життя, посилюючи передусім соціальну ізоляцію й психологічний стрес. Наукові розвідки О. Петренко [25], показали, що жінки, які перебували у зоні бойових дій чи були змушені залишити власні домівки, частіше зазнавали хронічної самотності пов'язаною із втратою рідних чи близьких, невизначеністю щодо свого майбутнього, розривом соціальних контактів. Аналогічно, Х. Крюгер та П. Сільва відзначають значний вплив економічних труднощів: фінансова нестабільність, втрата роботи, підвищують ризик соціальної ізоляції й емоційного вигорання [44].

Під час війни саме жінки середнього віку досить часто опиняються у ролі головних утримувачів сім'ї, при цьому у них збільшується психологічне навантаження й ризик розвитку тривожності. Мотиваційні чинники самотності посилюють свій вплив в умовах вимушеного переселення чи втрати соціального статусу, що є особливо характерним для жінок-ВПО [33].

Середній вік (25-60 років), характеризується реалізацією життєвих планів, активним розгортанням сформованих особистісних структур, пошуком стабільності у професійній, соціальній та особистій сферах [2]. На цьому етапі життя людина

зазвичай активно залучена до суспільного життя, будує міцні міжособистісні стосунки, виховує дітей та реалізує кар'єрні цілі. Хоча самотність у середньому віці і не є типовим явищем, однак деякі фактори можуть її підсилювати.

Дослідження Ю. Швалба та О. Данчевої, показують, що лише 15% людей віком (20–25 до 40–45 років) зазначають, що часто відчують самотність [28]. Самотність може виникнути у разі невдач або незадоволення у значущих сферах – професійній, сімейній чи соціальній.

Основними причинами самотності у середньому віці є:

1. Професійна нереалізованість, коли людина нездатна досягти професійних цілей, невдоволення кар'єрою чи вимушена зміна професії унаслідок звільнення або вичерпання професійних ресурсів можуть призводити до емоційної ізоляції [36]. Особливо критично сприймається усвідомлення втрачених у минулому можливостей, що часто формує відчуття нереалізованості.

2. Сімейні труднощі й соціальна ізоляція. Конфлікти у шлюбі, розлучення чи відсутність партнерських стосунків часто підвищують ризик самотності, особливо у віці від 35 до 50 років, коли саме підтримка сім'ї стає особливою [16]. Втрата друзів унаслідок переїзду, зміни у соціальному оточенні також посилюють це відчуття.

3. Проблеми в сфері батьківства. Середній вік переважно пов'язаний із вихованням своїх дітей, однак вихід дітей із родини («синдром порожнього гнізда») може спричинювати почуття покинутості й втрату сенсу життя [4].

4. Зміни соціального оточення й втрата близьких. Смерть близьких, друзів виступає переважно досить значущим чинником емоційної ізоляції [9].

Криза середнього віку досить часто супроводжується ретроспективною оцінкою власних досягнень. Людина порівнює власні здобутки із очікуваннями та життєвими планами, що може викликати розчарування. Водночас невдача у одній сфері може успішно компенсуватися успіхами іншої, наприклад в творчості чи сімейному житті [12].

Основними мотиваційними чинниками самотності у жінок в середньому віці, особливо в умовах війни є:

1. Потреба визнання й самореалізації. Жінки намагаються реалізувати себе в родині, професійній сфері. В умовах війни такі можливості зазвичай обмежуються, що й провокує почуття непотрібності, фрустрацію [28].

2. Емоційна вразливість й страх втрати близьких. Загроза життю рідних посилює емоційну ізоляцію, змушуючи жінок уникати спілкування, щоб не зазнати нових психологічних травм [28].

3. Мотиваційний конфлікт між страхом відторгнення та потребою у близькості, що особливо яскраво проявляється в жінок, що втратили близьких, партнерів під час війни [20].

4. Потреба соціальної підтримки. Дослідження вказують, що 62% жінок середнього віку в прифронтових регіонах відчують гострий дефіцит підтримки із боку родини й громади [15].

5. Прагнення безпеки й стабільності. Постійна загроза життю, порушення звичних життєвих структур провокують хронічний стрес, що підсилює соціальну ізоляцію й відчуття самотності [19].

6. Підвищені прагнення до прийняття. Жінки часто шукають підтримку серед друзів, у родині, в нових соціальних колективах, але війна обмежує таку можливість налагодити стосунки [23].

7. Посилення страху відторгнення. Втрата соціального статусу, переїзд викликають переважно побоювання стати ізольованим [28].

8. Ворожість і агресивність. Хронічний стрес може посилювати негативні емоції, що переважно призводить до різноманітних конфліктів й подальшої соціальної ізоляції [23].

Таким чином, характерні мотиваційні типи самотності у жінок в умовах воєнних реалій відображають поєднання страхів втрат і відторгнення, потреби у соціалізації, а також психологічних реакцій на травматичний досвід й хронічний стрес.

Війна спричинює не тільки фізичні втрати, але й досить глибокі психологічні зміни у свідомості людей. Згідно із дослідженнями І. Левченко [25], жінки в умовах війни стикаються із трьома основними видами втрат:

- Соціальна втрата – зниження статусу та ролі в суспільстві;

- Емоційна втрата – втрата близьких людей;
- Ціннісна втрата – порушення життєвих орієнтирів і сенсу життя [25].

Багато жінок вимушені виконувати нові ролі, зокрема ставши єдиними утримувачами сім'ї, що значно підвищує рівень психічного навантаження й стресу [25].

Особливу увагу дослідники приділяють проблемі вимушеної міграції. Такий переїзд досить часто підсилює відчуття самотності через культурні відмінності, мовний бар'єр й втрату соціального оточення. У цьому контексті мотиваційний компонент адаптації проявляється у прагненні знайти нові соціальні контакти, долучитися до спільнот й реалізувати себе навіть у надскладних умовах [13].

Важливим фактором є рольова амбівалентність. Жінки в середньому віці, особливо в умовах війни, досить часто переживають суперечливі емоції: із одного боку, прагнуть забезпечити стабільність й безпеку для сім'ї, а із іншого – мають власні потреби в емоційній підтримці, відпочинку. Руйнування соціальних мереж й традиційних джерел підтримки підсилює відчуття ізольованості й соціальної самотності.

Отже, хоча середній вік у жінок зазвичай асоціюється із стабільністю й активною реалізацією життєвих планів, ризик самотності часто зберігається, особливо за умови невдач у особистісній, професійній, чи соціальній сферах. Воєнні реалії підсилюють переживання самотності у жінок. Характерні мотиваційні типи самотності у жінок в умовах війни відображають поєднання страхів втрат і відторгнення, потреби у соціалізації, а також психологічних реакцій на травматичний досвід й хронічний стрес.

Важливими чинниками профілактики самотності є активна соціальна взаємодія, переосмислення цінностей та підтримка гнучкості в досягненні життєвих цілей.

### **Висновки до першого розділу**

Самотність як соціально-психологічний феномен -- це динамічний стан, що відображає взаємодію внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх соціальних умов, її дослідження має ключове значення для розуміння

психологічного здоров'я сучасної людини. Самотність має багатогранну природу: вона виникає на перетині особистісних рис індивіда та соціального середовища. Ряд дослідників виділяє два основних типи самотності: емоційну (відчуття відсутності близьких і значущих стосунків) та соціальну (відчуття ізоляції від ширшого соціального кола). Емоційна самотність пов'язана з суб'єктивною потребою у глибоких міжособистісних зв'язках, тоді як соціальна, із відчуттям неприйнятності або відчуженості в групі.

Психологічно самотність пов'язана з низкою когнітивних та мотиваційних процесів: сприйняттям соціальної підтримки, страхом відторгнення, мотивацією до афіліації, агресивністю та рівнем особистісної вразливості. Соціально самотність проявляється у взаємозв'язках з культурними, економічними та інституційними умовами. Сучасні суспільні зміни, глобалізація, урбанізація, цифровізація, а також кризові ситуації, такі як війни чи пандемії, створюють умови, що підсилюють ризик соціальної ізоляції та самотності. Соціально-психологічний аналіз показує, що самотність не завжди є результатом дефіциту міжособистісних контактів; часто вона зумовлена невідповідністю між потребами індивіда та якістю існуючих стосунків.

Самотність формується через взаємодію особистісних, соціальних та психофізіологічних чинників. Особливо гостро означена проблема проявляється в умовах війни, коли порушуються традиційні соціальні структури, руйнується стабільність життя. Дослідження доводять, що саме у таких умовах жінки стають найбільш вразливими до самотності через зміни сімейних ролей, втрату соціальної підтримки, обмежені можливості для самореалізації.

Хоча середній вік у жінок зазвичай асоціюється із стабільністю активною реалізацією життєвих планів, ризик самотності часто зберігається, особливо за умови невдач у особистісній, професійній, чи соціальній сферах. Жінки в середньому віці, особливо в умовах війни, досить часто переживають суперечливі емоції: із одного боку, прагнуть забезпечити стабільність й безпеку для сім'ї, а із іншого – мають власні потреби в емоційній підтримці, відпочинку. Руйнування соціальних мереж й традиційних джерел підтримки підсилює відчуття ізольованості й соціальної самотності.

Характерні мотиваційні типи самотності у жінок в умовах війни відображають поєднання страхів втрат і відторгнення, потреби у соцпідтримці, а також психологічних реакцій на травматичний досвід й хронічний стрес.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНОК В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ

### 2.1 Методи дослідження

Відповідно до мети та гіпотез дослідження було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей переживання самотності жінками в умовах воєнних реалій.

Гіпотези дослідження: перша гіпотеза передбачає, що рівень самотності жінок, які проживали у регіонах, постраждалих від воєнних дій, має пряму кореляцію зі страхом відторгнення та ворожістю й водночас обернений зв'язок із прагненням до прийняття. Друга гіпотеза ґрунтується на припущенні, що жінки з високим рівнем агресивності характеризуються нижчими показниками страху відторгнення та рідше переживають самотність порівняно із тими, у кого рівень агресії є низьким.

До складу вибірки увійшли 80 жінок-ВПО середнього віку (35–50 років), які мешкали у регіонах України, що постраждали від воєнних дій (Херсонська, Сумська, Донецька, Миколаївська області). Освітній рівень учасниць варіювався: 40% мають вищу освіту, 35% – середню спеціальну, 25% – середню загальну. Щодо професійної діяльності: 50% є тимчасово безробітними, 30% працюють у сфері волонтерства чи соціального захисту, 20% – дистанційно.

Критеріями включення до вибірки були вік респонденток й проживання на території України в умовах воєнного стану. Опитування проводилося нами он-лайн на добровільній основі та гарантувало конфіденційність.

У рамках теоретичного дослідження було виділено низку мотиваційних чинників переживання самотності у жінок: страх відторгнення, прагнення до прийняття, мотиваційна агресивність й ворожість. Для дослідження взаємозв'язку цих особливостей із самотністю було застосовано комплекс діагностичних методик:

1. Шкала самотності UCLA (UCLA) [41].
2. Тест мотивації афіляції А. Мехрабяна [38].
3. Особистісний опитувальник Басса-Даркі [32].

*Шкала самотності UCLA* є одним із надійних інструментів для вивчення суб'єктивного відчуття самотності. Шкалу було розроблено Д. Расселом й адаптовано для українського контексту Л. Ковальчук у 2023 році. Методика складається із 20 тверджень. Половина тверджень має позитивну спрямованість, а інша половина — негативну. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою («ніколи», «рідко», «іноді», «часто») [41]. Позитивно спрямовані твердження інверсно оцінюються при обробці результатів, що дозволяє отримати інтегральний показник рівня самотності. Загальний бал шкали відображає інтенсивність відчуття самотності, тоді як окремі елементи дають змогу аналізувати соціальні та емоційні аспекти цього стану [41].

Доцільність використання шкали UCLA у нашому дослідженні зумовлена її здатністю точно та стандартизовано вимірювати суб'єктивний стан. Військові реалії створюють специфічні умови соціальної ізоляції та емоційного напруження, що можуть проявлятися у високому рівні як соціальної, так і емоційної самотності. Шкала дозволяє кількісно оцінити ці аспекти, що є необхідним для виявлення індивідуальних особливостей переживання самотності, а також для розробки психологічних рекомендацій і підтримки жінок у складних соціально-психологічних умовах. При формуванні шкали відбору тверджень враховувалися коефіцієнти кореляції із індексом самовіднесення до групи самотніх жінок, причому всі відібрані нами пункти мали значення понад 0,40. Надійність модифікованої шкали, підтверджується коефіцієнтом альфа Кронбаха й становить 0,94. Дослідження показали високий ступінь кореляції шкали UCLA із іншими методами оцінки емоційного стану.

Для підвищення зручності й ефективності у нашому дослідженні ми застосовували скорочений варіант шкали UCLA, що включає 4 твердження (по 2 позитивних й негативних). Надійність цього варіанту становила 0,75. Методика є досить простою у використанні й дозволяє досить швидко оцінити рівень самотності респондентів.

*Тест мотивації афіляції (ТМА)* А. Мехрабяна [38], є психометричним інструментом для оцінки потреби людини у соціальній взаємодії та прагненні встановлювати і підтримувати позитивні емоційні зв'язки з оточенням. Методика

дозволяє кількісно визначити інтенсивність мотивації афіляції — внутрішнього прагнення до спілкування, соціальної підтримки та належності до групи.

ТМА складається із 62 тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні», оцінюючи власні переваги, почуття та типові реакції у різних соціальних ситуаціях. Твердження охоплюють різні аспекти афіляції, включаючи потребу у близьких емоційних контактах, готовність до співпраці, прагнення уникати конфліктів і бажання підтримувати позитивний імідж у соціальному оточенні. На основі відповідей обчислюється інтегральний бал мотивації афіляції, що відображає загальний рівень соціальної потреби, а також окремі показники, які дозволяють оцінити різні підструктури афіляційної мотивації [38].

Використання ТМА є доцільним для дослідження специфіки переживання самотності жінками в умовах сучасних військових реалій, оскільки мотивація афіляції безпосередньо впливає на рівень соціальної взаємодії та сприйняття власної ізоляції. У ситуаціях обмежених соціальних контактів і підвищеного стресу потреба у афіляції може як компенсувати відчуття самотності, так і виявлятися у вигляді гострого дискомфорту від соціальної ізоляції [38].

Інтеграція результатів ТМА з даними шкали самотності UCLA дозволила здійснити комплексний аналіз взаємозв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та індивідуальною мотиваційною орієнтацією на соціальну взаємодію. Це сприяло глибшому розумінню психологічних механізмів переживання самотності й виділенню потенційних напрямів психологічної підтримки жінок у складних умовах війни.

*Опитувальник Басса-Даркі* є стандартизованим психометричним інструментом для оцінки агресивності й ворожості як стабільних рис особистості [32]. Методика була розроблена Артуром Бассом і Майклом Даркі та широко використовується у психологічних дослідженнях для виявлення різних проявів агресивної поведінки, включаючи вербальну, фізичну, непрямую та пасивну агресію, а також почуття ворожості й образи. Тест містить серію тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні», оцінюючи власну поведінку та емоційні реакції в типових соціальних ситуаціях.

Методика дозволяє отримати інтегральний показник агресивності та ворожості, а також виділити окремі підшкали: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, зловмисність, гнів та ворожість. Такий поділ дає можливість провести диференційний аналіз мотиваційних аспектів агресії та їх проявів у поведінці респондентки.

Використання опитувальника Басса–Даркі у дослідженні специфіки переживання самотності жінками в умовах сучасних військових реалій є доцільним, оскільки мотиваційна агресивність й ворожість можуть модулювати сприйняття соціальної підтримки, впливати на міжособистісні взаємини і підсилювати або послаблювати відчуття самотності.

Зокрема, підвищена ворожість може призвести до ізоляції і конфліктів у соціальному оточенні, тоді як агресивність у певних формах може проявлятися як стратегія психологічного захисту у кризових умовах. Отримані дані інтегруються із результатами шкали самотності UCLA та тесту мотивації афіляції (ТМА), що дозволяє комплексно оцінити психологічні механізми переживання самотності та визначити потенційні напрямки психологічної підтримки жінок у військових умовах.

Опитування здійснювалося індивідуально он-лайн за підтримки соціальних служб, що працюють із жінками-ВПО, які постраждали від війни.

Усі три методики застосовувалися протягом двох тижнів для кожного респондента у комфортних та безпечних умовах. Під час діагностики було виявлено, що деякі з жінок не завершили виконання методик чи пропустили окремі запитання. Для забезпечення достовірності нами були відібрано лише ті результати, де усі три опитувальники були повністю заповнені. Відтак для подальшого аналізу нами було виокремлено 80 протоколів, що забезпечило репрезентативність вибірки.

Другий етап дослідження передбачав стандартизацію отриманих нами результатів згідно з кожною методикою шляхом визначення високих, середніх та низьких рівнів показників. Це дозволило інтерпретувати отримані дані й порівняти результати із різними методиками.

На наступному етапі проводилася статистична обробка результатів. Вона включала визначення коефіцієнта кореляції між методиками: шкалою UCLA, тестом

мотивації афіляції й опитувальником Басса–Даркі. Для цього використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

Нами було проаналізовано рівень самотності жінок в умовах воєнних реалій за допомогою опитувальника «Самотність». Результати свідчать про певні закономірності у сприйнятті соціальної ізоляції серед цієї категорії респондентом (див. табл.2.1).

Таблиця 2.1

### Результати дослідження жінок згідно шкали самотності UCLA

№	Рівень самотності	Шкала оцінки самотності (в балах)	Кількість респондентів у %	Кількість респондентів
1	Низький	1-7	20%	16
2	Середній	8-10	62%	50
3	Високий	11-15	18%	14

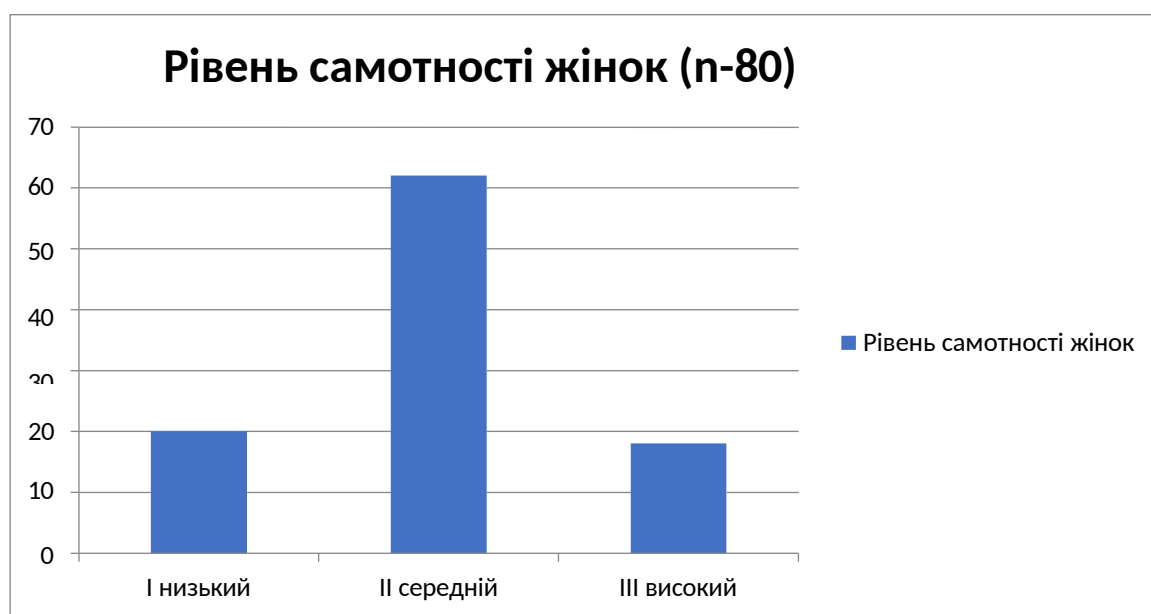
Згідно з отриманими даними, більшість жінок продемонстрували середній рівень самотності, а саме 50 жінок (62%) отримали оцінки від 8 до 10 балів. Тобто, переважна частина жінок відчуває помірну соціальну ізоляцію, що може бути зумовлено як об'єктивними умовами воєнного стану, так і суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки.

Низький рівень самотності зафіксовано у 20% респонденток (16 осіб), що говорить про наявність групи жінок, які, незважаючи на складні обставини, зберігають достатній рівень соціальних контактів і внутрішнього ресурсу для протидії відчуттю ізоляції.

Високий рівень самотності зафіксовано у 18% опитаних (14 осіб). Цей показник є значущим, оскільки демонструє наявність групи жінок із вираженим

відчуттям соціальної ізоляції, що потребує особливої уваги фахівців у сфері психологічної підтримки й соціальної адаптації.

Результати отримані нами мають практичне значення, оскільки дозволяють визначити пріоритетні напрями психологічного супроводу жінок під час воєнного стану. Теоретично дані підтверджують висновки інших досліджень та підкреслюють необхідність комплексного підходу до оцінки суб'єктивного психологічного стану населення у кризових ситуаціях.



**Рис. 2.1 Розподіл рівнів самотності жінок**

У рамках дослідження мотиваційної сфери жінок проведено оцінку типів мотивації афіліації, що характеризують прагнення до соціальних контактів й схильність до уникання відторгнення. Результати показали різноманіття мотиваційних стратегій серед опитаних респонденток (див.табл.2.2).

## Результати дослідження жінок згідно тесту мотивації аффіліції

Тип мотивації	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Характеристика типу
<b>Високий СП – Високий СВ</b>	20	25%	Виражений внутрішній конфлікт: прагнення до контактів поєднується із страхом бути відторгнутою.
<b>Високий СП– Низький СВ</b>	30	37,5%	Активний пошук спілкування, висока потреба у емоційній підтримці, впевненість у соціальних контактах.
<b>Низький СП – Високий СВ</b>	18	22,5%	Схильність уникати контактів, почуття самотності побоювання відторгнення й соціальної ізоляції.
<b>Низький СП– Низький СВ</b>	12	15%	Емоційна стабільність: відсутність потреби у тісних соціальних контактах, комфорт як у самотності, так і в групі.
<b>Всього</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	

Найбільшу групу становили жінки з високим прагненням до спілкування та низьким страхом відторгнення (Високий СП – Низький СВ), яких налічувалося 30 осіб (37,5%). Такий тип мотивації свідчить про активний пошук соціальної взаємодії, високий рівень потреби у емоційній підтримці й впевненість у власних соціальних контактах. Така поведінкова орієнтація може слугувати фактором адаптації в умовах воєнних реалій, оскільки забезпечує формування ресурсів для подолання стресових ситуацій і соціальної підтримки.

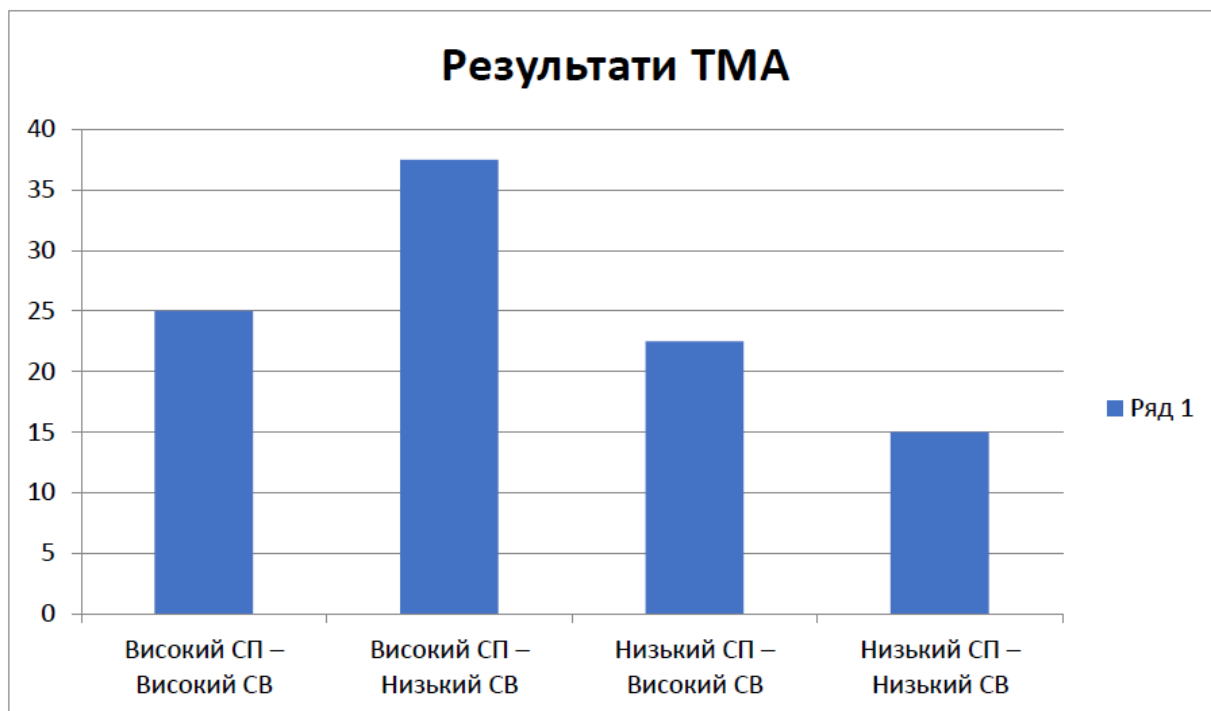
Другу за чисельністю групу становили жінки з високим прагненням до спілкування, але високим страхом відторгнення (Високий СП – Високий СВ), яких

виявлено 20 осіб (25%). Такий тип мотивації характеризується внутрішнім конфліктом: сильним бажанням контактувати з іншими поєднується побоюванням бути відкинутим. Така суперечливість може призвести до напруженості у міжособистісних стосунках і підвищеної емоційної вразливості.

Серед опитаних також були жінки із низьким прагненням до спілкування, але високим страхом відторгнення (Низький СП – Високий СВ) – 18 осіб (22,5%). Така мотивація характеризується схильністю уникати контактів та переживати соціальну ізоляцію, що підсилює відчуття самотності. Умови воєнного стану можуть додатково поглиблювати цей тип реагування, посилюючи потребу у психологічній підтримці та формуванні безпечного соціального середовища.

Найменшу групу становили жінки з низьким прагненням до спілкування та низьким страхом відторгнення (Низький СП – Низький СВ), яких налічувалося 12 осіб (15%). Цей тип характеризується емоційною стабільністю та комфортом як у самотності, так і в груповому спілкуванні. Він свідчить про здатність до автономної соціальної адаптації, збереження внутрішніх ресурсів та психологічної стійкості в умовах стресу.

Загалом, результати дослідження демонструють значне різноманіття мотиваційних типів афіліації серед жінок (див. рис. 2.2), що відображає індивідуальні стратегії взаємодії із соціальним середовищем у складних умовах воєнного стану. Практично ці дані дозволяють визначити групи жінок, які потребують активного психологічного супроводу та підтримки соціальних контактів, а також тих, хто може ефективно адаптуватися завдяки внутрішнім ресурсам і емоційній стійкості. Теоретично результати підтверджують актуальність концепції мотивації афіліації як ключового чинника соціальної поведінки та психологічної адаптації в кризових ситуаціях.



**Рис.2.2** Результати розподілу згідно тесту мотивації аффіляції

У рамках дослідження особливостей жінок в умовах воєнних реалій було проведено оцінку рівнів агресивності й ворожості згідно особистісного опитувальника Басса-Дарки. Аналіз отриманих даних дозволяє окреслити специфіку проявів агресивних і негативних емоційних реакцій у респонденток.

*Таблиця 2.3*

**Результати дослідження жінок згідно опитувальника Басса-Даркі**

Субшкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Фізична агресія	65%	25%	10%
Непряма агресія	50%	30%	20%
Роздратування	40%	35%	25%
Негативізм	70%	20%	10%
Образа	45%	40%	15%
Підозрілість	55%	30%	15%
Вербальна агресія	60%	30%	10%
Почуття провини	35%	45%	20%

Згідно результатів оцінки фізичної агресії переважна більшість жінок (65%) демонструє низький рівень цього типу проявів, 25% – середній. Тільки 10% продемонстрували високий рівень, що, найбільш ймовірно, пов'язано із підвищеним стресом в умовах війни. Тобто, у більшості респонденток фізичні прояви агресії є рідкісними, що узгоджується із тенденціями емоційної регуляції у кризових умовах.

Непряма агресія виявилася більш поширеною: 50% респонденток мали низький рівень, 30% – середній та 20% – високий. Це може вказувати на те, що жінки-ВПО частіше проявляють непрямі, приховані форми агресії, що ймовірно пов'язано із соціально бажаними моделями поведінки або страхом прямого конфлікту в умовах нестабільного середовища.

Серед субшкал емоційного стану помітні високі показники роздратування та підозрливості. Роздратування характеризується низьким рівнем у 40% опитаних, середнім – у 35%, високим – у 25%. Підозрливість виявилася низькою у 55%, середньою – у 30%, високою – у 15% респонденток. Такі результати відображають помірний рівень емоційної напруженості та тривожності, зумовлений стресовими умовами воєнного стану.

Щодо негативізму та образи, спостерігається схильність до збереження низького рівня негативних емоцій у більшості жінок: негативізм – низький у 70%, образа – низька у 45%. Водночас значна частина респонденток відчуває середній рівень образи (40%), що засвідчує наявність емоційних переживань, які можуть впливати на міжособистісні контакти.

Рівні вербальної агресії та почуття провини демонструють цікаву закономірність: вербальна агресія низька у 60% опитаних, а почуття провини переважає у середньому рівні (45%), що може вказувати на тенденцію до самоконтролю та усвідомлення власних емоційних реакцій у спілкуванні.

Таким чином, більшість опитаних жінок-ВПО продемонстрували низькі чи середні рівні агресії, що говорить про переважно адаптивні способи їх реакції на стрес-фактори. Водночас високі показники непрямой агресії, роздратування, непрямой агресії й почуття провини потребують уваги відповідних спеціалістів для запобігання розвитку емоційного вигорання й психологічних розладів.

Назагал, отримані дані свідчать про переважання низьких рівнів фізичної, вербальної та непрямой агресії серед жінок-ВПО, водночас помірне проявлення негативізму, роздратування та почуття провини підкреслює їхню емоційну чутливість до соціально-стресових умов воєнного часу. Практично ці результати можуть слугувати основою для розробки психокорекційних програм спрямованих на зниження внутрішньої напруги й формування адаптивних стратегій поведінки, а теоретично вони підтверджують існування специфічних емоційно-поведінкових закономірностей у кризових умовах.

Наступним етапом стало виявлення значущих зв'язків між рівнями самотності й внутрішніми мотивами жінок-ВПО, які проживали у регіонах України, що зазнали впливу воєнних дій.

Як потенційні мотиви, що пов'язані із самотністю, були виділені: прагнення до прийняття (СП), страх відторгнення (СВ), агресивність та ворожість.

Згідно результатів кореляційного аналізу (Пірсона) встановлено наступні статистично-значущі зв'язки між:

- шкалою UCLA й ворожістю: позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,35$ ,  $p < 0,05$ ), який засвідчує про те, що із підвищенням рівня самотності у жінок-ВПО зростає й рівень ворожості;
- шкалою UCLA й страхом відторгнення (СВ): позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,48$ ,  $p < 0,01$ ), який демонструє досить тісний взаємозв'язок між почуттям самотності й побоюванням соціального відторгнення.
- шкалою UCLA й прагненням до прийняття (СП): обернений зв'язок ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,01$ ), що показує: чим вищий рівень самотності, тим менше прагнення до соцприйняття.
- агресивністю та СВ: обернений помірний зв'язок ( $r = -0,35$ ,  $p < 0,05$ ), що ймовірно вказує на те, що підвищення агресивності супроводжується зниженням рівня страху від соціального відторгнення.

Таким чином, отримані нами результати засвідчують наявність значущих взаємозв'язків між рівнями прояву самотності й внутрішніми мотивами у жінок-ВПО в умовах воєнного стану. Зокрема:

- вищий рівень самотності асоціюється у жінок із підвищеною ворожістю й страхом бути відторгнутим.
- прагнення до прийняття у жінок обернено пов'язане із рівнем самотності, що підкреслює значущу роль соціальної підтримки у процесі зменшення почуття ізоляції.
- агресивність проявляє помірний зворотний зв'язок зі страхом відторгнення у жінок, що засвідчує функціонування компенсаторних механізмів психологічного захисту.

Відтак, перша гіпотеза про те, що рівень самотності у жінок, які проживали у регіонах, які зазнали впливу активних воєнних дій, позитивно корелює з ворожістю й страхом відторгнення, підтверджується. Так як, було виявлено статистично-значущі прямі кореляційні зв'язки між самотністю й страхом відторгнення та між самотністю й ворожістю.

Друга гіпотеза про те, що жінки із високим рівнем агресивності переважно мають нижчий рівень страху відторгнення й рідше відчувають самотність порівняно із жінками із низьким рівнем агресії, також підтвердилася. Виявлено обернений кореляційний зв'язок між агресивністю й страхом відторгнення, тобто, підвищення агресивних тенденцій переважно супроводжується зменшенням соціальної тривожності.

Особистості із вищим рівнем агресивності можуть: демонструвати домінування; використовувати напад як спосіб уникнення вразливості; знецінювати значущість соціального схвалення. У такому випадку страх відторгнення знижується, оскільки: «Краще я сам відштовхну, ніж мене відштовхнуть». Також агресивні особистості можуть мати: нижчу соціальну тривожність; меншу залежність від схвалення; тенденцію до зовнішньої атрибуції відповідальності. Тому вони менш бояться бути неприйнятими. В умовах хронічного стресу жінок, зважаючи на воєнні реалії сьогодення, агресія може виконувати функцію: психологічної мобілізації; зниження почуття безпорадності; підвищення суб'єктивного контролю. У такому випадку страх відторгнення редукується як частина загальної емоційної «загрубілої». Відтак, такий зв'язок може свідчити про компенсаторні механізми психологічного захисту у жінок, коли агресивність знижує

вразливість до страху соціального неприйняття, тобто, агресивні способи взаємодії за певних умов виконують захисну функцію, знижуючи емоційну вразливість, особливо в умовах воєнних реалій.

Отже, результати отримані нами мають практичне значення, оскільки дозволяють визначити пріоритетні напрями психологічного супроводу жінок під час воєнного стану, а також, підтверджують необхідність розробки психокорекційних програм підтримки жінок в умовах воєнного стану з врахуванням комплексного підходу до оцінки суб'єктивного психологічного стану жінок у кризових ситуаціях.

### **2.3 Рекомендації для жінок щодо подолання самотності в умовах воєнних реалій**

У сучасних умовах воєнних реалій жінки, особливо середнього віку стикаються із підвищеним ризиком відчуття самотності, що може мати глибокий психологічний вплив. Подолання цього явища потребує комплексного підходу, який поєднує соціально-психологічні, когнітивні та поведінкові стратегії.

Ефективні способи подолання самотності у жінок середнього віку включають [14; 22]:

- розширення соціальних контактів через участь в громадських організаціях, клубах за інтересами, волонтерстві;
- підтримку сімейних й тісних дружніх стосунків шляхом регулярного спілкування;
- пошук нових хобі, цілей, розвиток творчих здібностей чи нових компетентностей;
- професійну переорієнтацію, якщо є незадоволення кар'єрою [14].

Одним із ключових аспектів є підтримка соціальних контактів: регулярне спілкування із родиною, друзями чи колегами навіть дистанційно, через телефон, месенджери або відеозв'язок, допомагає зменшити відчуття ізоляції. Важливим є також приєднання до спільнот за інтересами онлайн або офлайн, таких як волонтерські групи, клуби за хобі чи психологічні підтримуючі спільноти. Розвиток нових соціальних ролей у кризових умовах, наприклад волонтерська діяльність або

допомога сусідам, сприяє відчуттю значущості та корисності, зменшуючи психологічний дискомфорт. Рекомендовано планувати короткі, але регулярні зустрічі або спілкування з близькими, адже навіть 15–20 хвилин щоденного контакту здатні підтримувати емоційний зв'язок і зменшувати самотність.

Когнітивна робота з власними емоціями є не менш важливою. Усвідомлення та фіксація емоцій у щоденнику допомагають розпізнавати моменти самотності та тривоги, що сприяє кращому регулюванню внутрішнього стану. Варто практикувати когнітивну перебудову мислення, аналізуючи автоматичні негативні думки на кшталт «я нікому не потрібна» і замінюючи їх реалістичними формулюваннями: «є люди, які мене підтримують» або «я можу знайти нові контакти та ресурси». Формування внутрішньої самопідтримки, розвиток самоспівчуття та використання коротких афірмацій допомагають зміцнити відчуття власної цінності та психологічної стійкості.

Активні дії також відіграють важливу роль у зниженні самотності. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі, фізична активність, ранкова зарядка чи легкі вправи сприяють зменшенню тривоги й підвищенню настрою. Хобі та творчі заняття, такі як мистецтво, рукоділля, кулінарія чи музика, допомагають отримати відчуття продуктивності та відкривають можливості для соціальної взаємодії через онлайн-курси або майстер-класи. Волонтерська діяльність та допомога іншим у кризових умовах створюють відчуття соціальної цінності та підсилюють емоційне благополуччя.

Не менш важливим є дотримання психологічної безпеки та профілактика стресу. Рекомендовано практикувати техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитації чи тілесно-орієнтовані практики, що допомагають зменшити тривогу та відчуття безпорадності. Контроль інформаційного потоку, обмеження надмірного перегляду новин і використання лише перевірених джерел допомагають уникнути додаткового стресу. При тривалому відчутті самотності чи наявності симптомів депресії необхідно звертатися за допомогою до психотерапевтів чи психологів, а групова терапія або онлайн-консультації можуть бути ефективними та доступними способами підтримки.

Для щоденного застосування рекомендацій корисно планувати хоча б одну активність, що передбачає контакт із іншими людьми, вести щоденник вдячності, фокусуєчись на позитивних моментах і взаємодіях, використовувати онлайн-платформи для соціальної взаємодії та психологічної підтримки, а також встановлювати досяжні цілі щодо взаємодії з іншими, наприклад написати повідомлення другу чи приєднатися до онлайн-зустрічі. Комплексне застосування цих стратегій допомагає жінкам середнього віку зменшити відчуття самотності, підвищити психологічну стійкість та підтримати емоційне благополуччя в умовах воєнних реалій.

## Висновки до другого розділу

Нами було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей переживання самотності жінками в умовах воєнних реалій. До складу вибірки увійшли 80 жінок-ВПО середнього віку (35–50 років), які мешкали у регіонах України, що постраждали від воєнних дій. У рамках теоретичного дослідження було виділено низку мотиваційних чинників переживання самотності у жінок: страх відторгнення, прагнення до прийняття, мотиваційна агресивність й ворожість. Для дослідження взаємозв'язку цих особливостей із самотністю було застосовано комплекс надійних та валідних діагностичних методик.

Згідно з отриманими даними, більшість жінок продемонстрували середній рівень самотності, а саме 62% жінок-ВПО. Низький рівень самотності зафіксовано у 20% респонденток, що говорить про наявність групи жінок, які, незважаючи на складні обставини, зберігають достатній рівень соціальних контактів і внутрішнього ресурсу для протидії відчуттю ізоляції. Високий рівень самотності зафіксовано у 18% опитаних. Цей показник є значущим, оскільки демонструє наявність групи жінок-ВПО із вираженим відчуттям соціальної ізоляції, що потребує особливої уваги фахівців у сфері психологічної підтримки й соціальної адаптації.

Результати дослідження продемонстрували значне різноманіття мотиваційних типів афіліації серед жінок. Найбільшу групу (37,5%) становили жінки з високим прагненням до спілкування та низьким страхом відторгнення, яких налічувалося. Такий тип мотивації свідчить про активний пошук соціальної взаємодії, високий рівень потреби у емоційній підтримці й впевненість у власних соціальних контактах. Така поведінкова орієнтація може слугувати фактором адаптації в умовах воєнних реалій, оскільки забезпечує формування ресурсів для подолання стресових ситуацій і соціальної підтримки.

Другу за чисельністю групу становили жінки з високим прагненням до спілкування, але високим страхом відторгнення (25%). Такий тип мотивації

характеризується внутрішнім конфліктом: сильним бажанням контактувати з іншими поєднується побоюванням бути відкинутим. Така суперечливість може призвести до напруженості у міжособистісних стосунках і підвищеної емоційної вразливості. Серед опитаних також були жінки із низьким прагненням до спілкування, але високим страхом відторгнення (22,5%). Така мотивація характеризується схильністю уникати контактів та переживати соціальну ізоляцію, що підсилює відчуття самотності. Умови воєнного стану можуть додатково поглиблювати цей тип реагування, посилюючи потребу у психологічній підтримці та формуванні безпечного соціального середовища.

Найменшу групу становили жінки з низьким прагненням до спілкування та низьким страхом відторгнення, яких налічувалося (15%). Цей тип характеризується емоційною стабільністю та комфортом як у самотності, так і в груповому спілкуванні. Він свідчить про здатність до автономної соціальної адаптації, збереження внутрішніх ресурсів та психологічної стійкості в умовах стресу.

Також, більшість опитаних жінок-ВПО продемонстрували низькі чи середні рівні агресії, що говорить про переважно адаптивні способи їх реакції на стрес-фактори. Водночас високі показники непрямой агресії, роздратування, непрямой агресії й почуття провини потребують уваги відповідних спеціалістів для запобігання розвитку емоційного вигорання й психологічних розладів. Помірне проявлення негативізму, роздратування та почуття провини у жінок підкреслює їхню емоційну чутливість до соціально-стресових умов воєнного часу.

Отримані нами результати засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між рівнями прояву самотності й внутрішніми мотивами у жінок-ВПО в умовах воєнного стану. Зокрема: вищий рівень самотності асоціюється у жінок із підвищеною ворожістю й страхом бути відторгнутим; прагнення до прийняття у жінок обернено пов'язане із рівнем самотності, що підкреслює значущу роль соціальної підтримки у процесі зменшення почуття ізоляції; агресивність проявляє помірний зворотний зв'язок зі страхом відторгнення у жінок, що засвідчує функціонування компенсаторних механізмів психологічного захисту.

Відтак, перша гіпотеза про те, що рівень самотності у жінок, які проживали у регіонах, які зазнали впливу активних воєнних дій, позитивно корелює з ворожістю й страхом відторгнення, підтверджується. Так як, було виявлено статистично-значущі прямі кореляційні зв'язки між самотністю й страхом відторгнення та між самотністю й ворожістю.

Друга гіпотеза про те, що жінки із високим рівнем агресивності переважно мають нижчий рівень страху відторгнення й рідше відчують самотність порівняно із жінками із низьким рівнем агресії, також підтвердилася. Виявлено обернений кореляційний зв'язок між агресивністю й страхом відторгнення, тобто, підвищення агресивних тенденцій переважно супроводжується зменшенням соціальної тривожності.

Нами розроблено рекомендації для жінок щодо подолання самотності в умовах воєнних реалій. Подолання цього явища потребує комплексного підходу, який поєднує соціально-психологічні, когнітивні та поведінкові стратегії. Комплексне застосування цих стратегій допомагає жінкам середнього віку зменшити відчуття самотності, підвищити психологічну стійкість та підтримати емоційне благополуччя в умовах воєнних реалій.

## ВИСНОВКИ

Самотність як соціально-психологічний феномен -- це динамічний стан, що відображає взаємодію внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх соціальних умов, її дослідження має ключове значення для розуміння психологічного здоров'я сучасної людини. Самотність має багатогранну природу: вона виникає на перетині особистісних рис індивіда та соціального середовища. Ряд дослідників виділяє два основних типи самотності: емоційну (відчуття відсутності близьких і значущих стосунків) та соціальну (відчуття ізоляції від ширшого соціального кола). Емоційна самотність пов'язана з суб'єктивною потребою у глибоких міжособистісних зв'язках, тоді як соціальна, із відчуттям неприйнятності або відчуженості в групі.

Сучасні суспільні зміни, глобалізація, урбанізація, цифровізація, а також кризові ситуації, такі як війни чи пандемії, створюють умови, що підсилюють ризик соціальної ізоляції та самотності. Соціально-психологічний аналіз показав, що самотність не завжди є результатом дефіциту міжособистісних контактів; часто вона зумовлена невідповідністю між потребами індивіда та якістю існуючих стосунків.

Самотність формується через взаємодію особистісних, соціальних та психофізіологічних чинників. Особливо гостро означена проблема проявляється в умовах війни, коли порушуються традиційні соціальні структури, руйнується стабільність життя. Дослідження доводять, що саме у таких умовах жінки стають найбільш вразливими до самотності через зміни сімейних ролей, втрату соціальної підтримки, обмежені можливості для самореалізації.

Хоча середній вік у жінок зазвичай асоціюється із стабільністю й активною реалізацією життєвих планів, ризик самотності часто зберігається, особливо за умови невдач у особистісній, професійній, чи соціальній сферах. Жінки в середньому віці, особливо в умовах війни, досить часто переживають суперечливі емоції: із одного боку, прагнуть забезпечити стабільність й безпеку для сім'ї, а із іншого – мають власні потреби в емоційній підтримці, відпочинку. Руйнування

соціальних мереж й традиційних джерел підтримки підсилює відчуття ізолюваності й соціальної самотності.

Самотність пов'язана з низкою когнітивних та мотиваційних процесів: сприйняттям соціальної підтримки, страхом відторгнення, мотивацією до афіліації, агресивністю та рівнем особистісної вразливості. Характерні мотиваційні типи самотності у жінок в умовах війни відображають поєднання страхів втрат і відторгнення, потреби у соціалізації, а також психологічних реакцій на травматичний досвід й хронічний стрес.

Згідно результатів емпіричного дослідження, більшість жінок-ВПО продемонстрували середній рівень самотності, а саме 62% жінок. Низький рівень самотності зафіксовано у 20% респонденток, що говорить про наявність групи жінок, які, незважаючи на складні обставини, зберігають достатній рівень соціальних контактів і внутрішнього ресурсу для протидії відчуттю ізоляції. Високий рівень самотності зафіксовано у 18% опитаних. Цей показник є значущим, оскільки демонструє наявність групи жінок із вираженим відчуттям соціальної ізоляції, що потребує особливої уваги фахівців у сфері психологічної підтримки й соціальної адаптації.

Результати дослідження продемонстрували значне різноманіття мотиваційних типів афіліації серед жінок. Найбільшу групу (37,5%) становили жінки із високим прагненням до спілкування та низьким страхом відторгнення, яких налічувалося. Другу за чисельністю групу становили жінки із високим прагненням до спілкування, але високим страхом відторгнення (25%). Серед опитаних також були жінки із низьким прагненням до спілкування, але високим страхом відторгнення (22,5%). Найменшу групу становили жінки із низьким прагненням до спілкування та низьким страхом відторгнення, яких налічувалося (15%).

Також, більшість опитаних жінок продемонстрували низькі чи середні рівні агресії, що говорить про переважно адаптивні способи їх реакції на стрес-фактори. Водночас високі показники непрямой агресії, роздратування, непрямой агресії й

почуття провини зафіксовані у жінок потребують уваги відповідних спеціалістів для запобігання розвитку емоційного вигорання й психологічних розладів.

Отримані нами результати кореляційного аналізу засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між рівнями прояву самотності й внутрішніми мотивами у жінок в умовах воєнного стану. Перша гіпотеза про те, що рівень самотності у жінок, які проживали у регіонах, які зазнали впливу активних воєнних дій, позитивно корелює з ворожістю й страхом відторгнення, підтвердилася. Так як, було виявлено статистично-значущі прямі кореляційні зв'язки між самотністю й страхом відторгнення та між самотністю й ворожістю. Друга гіпотеза про те, що жінки із високим рівнем агресивності переважно мають нижчий рівень страху відторгнення й рідше відчують самотність порівняно із жінками із низьким рівнем агресії, також підтвердилася. Виявлено обернений кореляційний зв'язок між агресивністю й страхом відторгнення, тобто, підвищення агресивних тенденцій переважно супроводжується зменшенням соціальної тривожності.

Нами розроблено рекомендації для жінок щодо подолання самотності в умовах воєнних реалій. Подолання цього явища потребує комплексного підходу, який поєднує соціально-психологічні, когнітивні та поведінкові стратегії. Комплексне застосування цих стратегій допомагає жінкам зменшити відчуття самотності, підвищити психологічну стійкість та підтримати емоційне благополуччя в умовах воєнних реалій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко І. М. Міжособистісні стосунки в контексті філософії діалогу. *Журнал філософських досліджень*. 2019. № 3. С. 80–90.
2. Гончаренко О. В. Соціальні фактори формування самотності в сучасному суспільстві. *Український соціологічний журнал*. 2020. № 2. С. 180–195.
3. Гринько С. О. Психологічні наслідки війни для жінок зрілого віку. Харків: Український інститут психології, 2024. 180 с.
4. Гриценко О. В. Міжособистісна самотність: чинники, прояви та шляхи подолання. *Психологічний журнал*. 2023. № 2. С. 70–80.
5. Гриценко О. В. Розвиток самосвідомості і проблеми самотності у дітей. *Психологічний вісник*. 2023. № 1. С. 80–90.
6. Гриценко О. В. Самота та її роль у розвитку особистості. *Психологічні студії* 2023. № 1. С. 48–58.
7. Гриценко О. В. Самотність у багатовимірному світі: психологічні та соціальні аспекти. *Психологічний вісник*. 2023. № 2. С. 55–65.
8. Гриценко О. В. Соціальна ізоляція і самотність у сучасному світі. *Вісник соціальної психології*. 2021. № 3. С. 60–70.
9. Гриценко О. В. Соціально-психологічні аспекти самотності у зрілому віці. *Психологічний журнал*. 2023. № 4. С. 95–110.
10. Гуменюк І. С. Роль ранньої прив'язаності у формуванні самотності в дорослому віці. Львів: Український центр психології, 2020. 200 с.
11. Донченко О. І. Соціальні аспекти самотності під час воєнного стану. *Український соціологічний журнал*. 2021. № 2. С. 45–58.
12. Дяченко Л. М. Типологія самотності: психологічний аспект. *Психологічні дослідження*. 2021. № 2. С. 120–130.
13. Іваненко М. П. Самотність як соціально-філософський феномен. *Журнал соціальної філософії*. 2020. № 2. С. 95–102.
14. Коваленко Л. П. Психодинамічні аспекти переживання самотності. *Психологічний вісник*. 2018. № 4. С. 85–94.

- 15.Коваль І. О. Екзистенціалізм та проблема людської самотності. *Вісник філософії України*. 2019. № 4. С. 280–289.
- 16.Ковальчук І. М. Сором'язливість та її вплив на соціальну ізоляцію. Львів: Видавничий дім «Психологія», 2021. 200 с.
- 17.Ковальчук І. М. Типи самотності та їх вплив на психологічний стан особистості. Київ: Інститут психології, 2022. 220 с.
- 18.Ковальчук М. Ю. Емоційна адаптація жінок середнього віку під час воєнних дій. Київ: Центр гуманітарних досліджень, 2024. 198 с.
- 19.Козак Н. Ю. Війна та її вплив на соціальні зв'язки у зрілому віці. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. 190 с.
- 20.Кравченко Ю. О. Міжособистісні стосунки та самотність: сучасні підходи. *Український соціологічний журнал*. 2023. № 2. С. 70–85.
- 21.Кравченко Ю. О. Соціальні аспекти самотності у контексті сучасного суспільства. *Український соціологічний журнал*. 2023. № 3. С. 75–85.
- 22.Кравченко Ю. О. Соціологічні аспекти дослідження самотності: аналіз західних концепцій. *Соціологічні студії*. 2022. № 1. С. 70–85.
- 23.Кравченко Ю. О. Системні підходи до дослідження соціальної самотності. *Український соціологічний журнал*. 2023. № 1. С. 90–100.
- 24.Кульчицький О. М. Гуманістичні засади подолання самотності в сучасному суспільстві. *Вісник сучасної філософії*. 2020. № 1. С. 50–58.
- 25.Левченко О. М. Феноменологія самотності: психологічний аспект. Харків: Вид-во «Основа», 2019. 320 с.
- 26.Левченко І. Г. Соціокультурні втрати та психологічна адаптація жінок у воєнний час. Дніпро: Центр психологічних досліджень, 2024. 176 с.
- 27.Литвин В. Ю. Теорії самотності у психології та соціології. *Журнал соціальної психології*. 2019. № 3. С. 70–80.
28. Литвин Н. П. Емоційні потреби та соціальне прийняття у контексті самотності. Київ: Видавництво соціальної психології, 2023. 210 с.
- 29.Мальцев О. В. Самотність як феномен сучасної культури. *Вісник сучасної філософії*. 2018. № 2. С. 125–133.

30. Melnyk O., Horbach I. Мотиваційні аспекти психологічної підтримки жінок під час кризи. Харків: Інститут соціальної роботи, 2023. 225 с.
31. Олійник І. Г. Психодинамічні причини самотності: досвід українських досліджень. Харків: Психологія і сучасність, 2020. 320 с.
32. Особистісний опитувальник Басса-Даркі [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_bdhi/#google\\_vignette](https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi/#google_vignette)
33. Петренко О. В. Криза середнього віку: соціально-психологічний аспект. Харків: Інститут психології, 2022. 230 с.
34. Петренко О. В. Соціально-психологічні детермінанти самотності у зрілому віці. Одеса: Чорноморський науковий центр, 2024. 205 с.
35. Петренко О. В. Феномен самотності: сучасні підходи та типологія. Київ: Інститут психології, 2022. 250 с.
36. Роговська Л. В. Психодинамічні аспекти самотності в дорослому віці. *Практична психологія*. 2022. № 5. С. 50–68.
37. Савченко О. С., Дяченко Л. М. Соціальні аспекти переживання самотності в умовах сучасності. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 110–120.
38. Тест мотивації афіляції А. Мехрабяна <https://khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/2020/07/Test-opituvalnik-motivatsiyi-dosyagnennya-A.-Megrabyana.pdf>
39. Швалб Ю. М., Данчова О. В. Соціальна самотність у дорослому житті: емпіричні дослідження. Львів: Видавництво гуманітарних наук, 2020. 190 с.
40. Шевченко Н. Л. Прив'язаність і самотність: психологічні аспекти формування. *Психологічні студії*. 2022. № 2. С. 140–150.
41. Шкала Самотність «Самотність» (UCLA Loneliness Scale) [https://www.eztests.xyz/tests/loneliness\\_ucla](https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_ucla)
42. Яковенко Н. М. Самотність жінок середнього віку: соціокультурні чинники. *Вісник психології*. 2020. № 3. С. 33–49.
43. Brown L. Social Perceptions of Loneliness. Psychological Perspective. London: Routledge, 2019. 310 p.
44. Brown L. Existential Solitude: Reflection on Nature and Self. London:

Routledge, 2020. 310 p.

45. Johnson R., Alvarez D. War, Displacement, and Female Loneliness. Berlin: Academic Press, 2022. 240 p.

46. Kruger H., Silva P. Loneliness and Social Motivation in Middle-Aged Women. New York: Springer, 2022. 235 p.