

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особистісні ресурси та стратегії подолання самотності у чоловіків

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Сергія ПАНАСЕВИЧА
(прізвище та ініціали)

Керівники
Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, д.психол.н., проф.,
Світлана ПОЛШКОВА, д.мед.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Панасевич С.М. Особистісні ресурси та стратегії подолання самотності у чоловіків.

Дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивної самотності у чоловіків. На вибірці 84 чоловіків віком 20–50 років із застосуванням шкали UCLA, опитувальника Brief-COPE та методики «Особистісні ресурси» встановлено, що 32,1% респондентів мають високий або дуже високий рівень самотності. Копінг-профіль характеризується переважанням проблемно-орієнтованих стратегій при низькому використанні емоційної підтримки. Множинний регресійний аналіз виявив чотири значущих предиктори самотності ($R^2 = 0,472$): загальний індекс ресурсності ($\beta = -0,56$), уникаючий копінг ($\beta = 0,28$), самозвинувачення ($\beta = 0,22$) та позитивне переформулювання ($\beta = -0,18$). Значуще вищий рівень самотності виявлено у розлучених чоловіків та чоловіків з досвідом військової служби. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки чоловіків, що переживають самотність.

Ключові слова: самотність, особистісні ресурси, копінг-стратегії, чоловіки, маскуліність, психологічне благополуччя, резильєнтність.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	9
1.1. Феномен самотності у сучасній психологічній науці.....	9
1.2. Особистісні ресурси як чинник подолання стресових станів особистості.....	17
1.3. Копінг-стратегії та гендерна специфіка переживання самотності у чоловіків.....	25
Висновки до розділу I.....	33
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ.....	35
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірki.....	35
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	44
2.3. Методи математико-статистичної обробки даних.....	53
Висновки до розділу II.....	57
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ.....	59
3.1. Аналіз рівня самотності, копінг-стратегій та особистісних ресурсів..	59
3.2. Взаємозв'язок особистісних ресурсів, копінг-стратегій та самотності.....	74
3.3. Практичні рекомендації щодо подолання самотності у чоловіків...	83
Висновки до розділу III.....	94
ВИСНОВКИ.....	95

СПИСОК

ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самотності є однією з найбільш гострих соціально-психологічних проблем сучасного суспільства, яка набуває дедалі більшого значення в умовах глобальних трансформацій, воєнних конфліктів та соціальної нестабільності. Самотність давно перестала сприйматися лише як побутове неприємне переживання і набула статусу серйозної проблеми громадського здоров'я, яка потребує системної уваги з боку дослідників, клініцистів та політиків у сфері охорони здоров'я. За даними мета-аналітичних досліджень, хронічна самотність підвищує ризик передчасної смерті на 26%, що перевищує вплив таких загальновизнаних факторів ризику як ожиріння та фізична неактивність. Сучасна психологічна наука розглядає самотність не як просту відсутність контактів, а як суб'єктивне переживання розбіжності між бажаним і реальним рівнем соціальних зв'язків, яке має глибокі наслідки для всіх сфер функціонування особистості, включаючи емоційну, когнітивну, поведінкову та соматичну. Численні дослідження підтверджують, що тривале переживання самотності запускає каскад нейроендокринних стресових реакцій, порушує регуляцію сну, знижує імунну функцію, підвищує ризик серцево-судинних захворювань та прискорює процеси старіння на клітинному рівні, що робить цю проблему не лише психологічною, а й медичною.

Особливої уваги заслуговує проблема самотності саме у чоловіків, оскільки традиційні маскулінні норми суттєво обмежують їхню здатність до емоційного саморозкриття та пошуку підтримки. Очікування стримувати

прояви вразливості, суму та страху, бути самодостатнім та вирішувати проблеми самотійно без звернення по допомогу створюють специфічні бар'єри на шляху подолання самотності, які відсутні або значно менш виражені у жінок. Дослідження підтверджують тісний зв'язок норм маскулінності з переживанням самотності, а також те, що чоловіки з жорсткими маскулініними настановами зазнають значних труднощів у побудові емоційно близьких стосунків [36]. При цьому виникає парадоксальна ситуація: маскулінність може захищати від соціальної самотності завдяки впевненості та ініціативності у соціальних контактах, але одночасно підвищувати ризик емоційної самотності через нездатність до глибокого емоційного розкриття. Це призводить до того, що чоловіки, які зовні виглядають соціально успішними та мають широке коло знайомих, можуть глибоко страждати від відчуття внутрішньої порожнечі та нерозуміння.

Водночас українські дослідження самотності переважно зосереджені на жіночих або змішаних вибірках, тоді як специфіка подолання самотності чоловіками залишається недостатньо вивченою. Зарубіжні роботи проведені на західних вибірках, що обмежує перенесення висновків на українську популяцію з її специфічним культурним контекстом, історичними традиціями та сучасними соціальними обставинами.

Комплексних досліджень, які б одночасно враховували роль особистісних ресурсів і копінг-стратегій у подоланні самотності у чоловіків, фактично не проводилось ні у вітчизняній, ні у зарубіжній науці. В умовах повномасштабної війни ця проблема набуває особливої гостроти через тривалу розлуку з родинами, руйнування звичних соціальних мереж, вимушене переміщення та додатковий соціальний тиск, пов'язаний із нормою стоїчності та самодостатності. Значна частина чоловіків перебуває на фронті або в зонах бойових дій, де умови військової служби з жорсткою ієрархією та обмеженням особистого простору не завжди дозволяють компенсувати втрату звичних емоційних зв'язків. Ті чоловіки, які залишилися в тилу, також можуть переживати специфічні форми самотності, пов'язані з почуттям провини,

зміною гендерних ролей та невизначеністю щодо майбутнього. Усе це обумовлює нагальну потребу у вивченні тих психологічних механізмів, які допомагають чоловікам протистояти самотності, та тих, які ускладнюють цей процес.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: когнітивна модель самотності L. Replau та D. Perlman, яка трактує самотність як результат суб'єктивної оцінки дефіциту соціальних зв'язків; типологія емоційної та соціальної самотності R. Weiss, що дозволяє диференціювати різні виміри самотнього переживання; еволюційна теорія самотності J. Cacioppo та L. Hawkley, яка розглядає самотність як біологічно обумовлений сигнал загрози соціальній безпеці; теорія збереження ресурсів S. Hobfoll, що описує динаміку набуття та втрати ресурсів у процесі адаптації до стресу; концепція життєстійкості S. Maddi, яка виділяє залученість, контроль та прийняття ризику як ключові установки стресостійкості; теорія самоефективності A. Bandura, що пояснює роль впевненості у власних силах у процесі подолання труднощів; модель психологічного благополуччя C. Ryff, яка описує шість компонентів позитивного функціонування особистості; транзакційна модель стресу та копінгу R. Lazarus та S. Folkman, що концептуалізує копінг як динамічний процес подолання стресу; концепція копінг-стратегій C. Carver, M. Scheier та J. Weintraub, яка розширила класифікацію стратегій подолання; а також дослідження гендерної специфіки самотності K. Cramer та K. Neyedley, S. McKenzie та колег, A. Nordin та колег, які розкривають вплив маскулінних норм на переживання самотності.

Об'єкт дослідження — самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження — особистісні ресурси та стратегії подолання самотності у чоловіків

Мета дослідження — визначити характер взаємозв'язку між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивної самотності у чоловіків та виявити найбільш значущі предиктори нижчого рівня самотності

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самотності, особистісних ресурсів та копінг-стратегій її подолання у сучасній психологічній науці з урахуванням гендерної специфіки.
2. Обґрунтувати методичне забезпечення емпіричного дослідження та здійснити перевірку психометричних характеристик обраного діагностичного інструментарію.
3. Дослідити рівень самотності, особливості копінг-стратегій та особистісних ресурсів у чоловіків, а також встановити взаємозв'язки між цими показниками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки чоловіків у подоланні самотності.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні — аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні — психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих методик: шкала самотності UCLA для діагностики суб'єктивного рівня самотності, опитувальник Brief-COPE для вивчення копінг-стратегій, методика "Особистісні ресурси" для діагностики особистісних ресурсів, авторська соціально-демографічна анкета; математико-статистичні — описова статистика, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз, порівняння груп за допомогою t-критерію Ст'юдента або U-критерію Манна-Вітні, множинний регресійний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми jamovi.

Характеристика вибірки. Вибірку дослідження складають 84 чоловіки віком від 20 до 50 років. Дослідження проводилось самостійно шляхом онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Респонденти залучались через тематичні онлайн-спільноти, професійну спільноту Національної асоціації гештальт-терапії України (НАГТУ) та особисті контакти.

Критерії включення у вибірку: чоловіча стать, вік від 20 до 50 років, проживання на території України, добровільна згода на участь у дослідженні.

Дослідницькі питання:

1. Який рівень суб'єктивного переживання самотності є характерним для досліджуваної вибірки чоловіків?
2. Які копінг-стратегії переважають у чоловіків із різним рівнем самотності та яким чином вони пов'язані з особистісними ресурсами?
3. Які саме особистісні ресурси є найбільш значущими предикторами нижчого рівня самотності у чоловіків?

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні механізми переживання та подолання самотності у чоловіків, зокрема у з'ясуванні ролі особистісних ресурсів та копінг-стратегій як захисних факторів, що сприяють зниженню рівня суб'єктивної самотності. Результати дослідження доповнюють існуючі теоретичні моделі самотності даними про гендерну специфіку цього феномену у контексті особистісних ресурсів та копіngu, що є важливим для формування цілісного уявлення про природу та механізми чоловічої самотності.

Практична значущість дослідження визначається тим, що отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психотерапії при роботі з чоловіками, які переживають самотність. Розроблені практичні рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, психотерапевтів, а також для фахівців, які працюють у сфері забезпечення ментального здоров'я. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки та профілактики самотності у чоловіків.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 109 сторінок, основний текст викладено на 92 сторінках. Список використаних джерел включає 56 найменувань. Робота містить 18 таблиць, 11 рисунків та 4 додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

1.1. Феномен самотності у сучасній психологічній науці

Проблема самотності привертає увагу дослідників у галузі психології вже понад півстоліття, проте і досі залишається однією з найбільш дискусійних та багатоаспектних тем сучасної психологічної науки. Самотність як психологічний феномен не зводиться до простої відсутності соціальних контактів, а являє собою складне суб'єктивне переживання, що виникає внаслідок невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальної взаємодії та має глибокі наслідки для всіх сфер функціонування особистості.

Незважаючи на те що люди завжди стикалися з цим переживанням, систематичне наукове дослідження самотності розпочалося лише у другій половині 20 століття, коли дослідники усвідомили масштаб цієї проблеми та її значення для психічного здоров'я населення. Перші систематичні спроби концептуалізації самотності належать представникам екзистенційного напрямку, які тлумачили її як невід'ємну характеристику людського буття, пов'язану з усвідомленням власної відокремленості від світу та інших людей, підкреслюючи, що певна міра самотності є неминучою складовою людського існування і може слугувати джерелом особистісного зростання та самопізнання.

Проте справжнім поштовхом до емпіричного вивчення самотності стала робота Weiss [53], який запропонував розрізняти два якісно відмінних типи

самотності: емоційну та соціальну. Емоційна самотність виникає внаслідок відсутності близьких інтимних стосунків та характеризується відчуттям покинутості, порожнечі, тривоги та невпевненості, що нагадує переживання розлуки у ранньому дитинстві та пов'язане з порушенням прив'язаності. Соціальна самотність, на відміну від емоційної, зумовлена дефіцитом почуття належності до соціальної групи чи спільноти і проявляється через нудьгу, відчуття маргіальності, безцільності та відчуженості від суспільного життя. Weiss підкреслював, що ці два типи самотності мають різну природу і не можуть компенсувати один одного: людина може мати широке коло знайомих і при цьому страждати від емоційної самотності через відсутність глибоких інтимних стосунків, або ж перебувати у щасливих романтичних стосунках, але відчувати соціальну самотність через ізоляцію від ширшого соціального середовища.

Ця типологія стала фундаментальною для подальших досліджень, дозволивши науковцям диференційовано підходити до вивчення різних аспектів самотнього переживання, оскільки кожен тип має свої причини, механізми розвитку, наслідки для психічного здоров'я та потребує специфічних стратегій подолання. Важливо підкреслити, що Weiss чітко відмежовував суб'єктивну самотність від об'єктивної соціальної ізоляції, зазначаючи, що людина може перебувати в оточенні інших людей і водночас відчувати глибоку самотність, і навпаки, свідомо обрана усамітненість не обов'язково супроводжується переживанням самотності. Цей принциповий методологічний крок визначив напрямок подальших теоретичних розробок і встановив суб'єктивне сприйняття як центральний елемент у дослідженні самотності.

Когнітивний підхід до розуміння самотності отримав свій найбільш систематичний та впливовий виклад у працях Replau та Perlman [40], які сформулювали когнітивну модель невідповідності. Згідно з цією моделлю, самотність виникає тоді, коли індивід суб'єктивно оцінює свої наявні соціальні зв'язки як такі, що не відповідають його бажаному рівню соціальної взаємодії, причому ключовим є саме когнітивна оцінка цієї невідповідності, а не

об'єктивна кількість контактів. Автори виділили кілька ключових аспектів свого підходу: по-перше, самотність є результатом дефіциту у соціальних відносинах людини, а не просто факту перебування наодинці; по-друге, самотність є суб'єктивним переживанням і не тотожна об'єктивній соціальній ізоляції; по-третє, переживання самотності є неприємним та дистресовим, що мотивує людину до пошуку шляхів його подолання. Цей підхід дозволяє пояснити, чому людина може відчувати глибоку самотність навіть за умови великого кола знайомих, якщо ці стосунки не задовольняють її потребу в емоційній близькості та взаємності, а також чому людина з невеликою кількістю контактів може не відчувати самотності, якщо ці контакти якісні та відповідають її очікуванням. Когнітивна модель також підкреслює роль індивідуальних стандартів та очікувань щодо соціальних стосунків, які формуються під впливом культурного контексту, попереднього досвіду та особистісних характеристик.

Пізніше Perlman та Peplau [41] доповнили свою модель, підкресливши аверсивний характер переживання самотності, який мотивує індивіда до пошуку нових або поглиблення існуючих соціальних зв'язків, і цей мотиваційний компонент відіграє важливу адаптивну роль у соціальному функціонуванні. Автори також зазначили, що тривала самотність може призводити до формування негативних когнітивних схем, зокрема переконань про власну соціальну непривабливість, недовіри до інших людей та песимістичних очікувань щодо майбутніх соціальних взаємодій, що створює замкнене коло, в якому когнітивні спотворення перешкоджають подоланню самотності навіть за наявності об'єктивних можливостей для встановлення контактів. Когнітивна модель дозволила зрозуміти індивідуальні відмінності у переживанні самотності та стала основою для розробки психодіагностичного інструментарію, зокрема шкали самотності UCLA [44], яка широко використовується у сучасних дослідженнях по всьому світу і стала стандартним інструментом для вимірювання рівня суб'єктивної самотності.

Систематизацію основних теоретичних підходів до розуміння феномену самотності наведено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Основні теоретичні підходи до розуміння феномену самотності

Суттєвий внесок у розуміння природи самотності зробили Сасіорро та Hawkey [16], які розробили еволюційну теорію самотності, що принципово відрізняється від попередніх підходів своїм акцентом на біологічних механізмах та еволюційних витоках цього переживання. Відповідно до цієї теорії, самотність є біологічно детермінованим сигналом, подібним до фізичного болю, голоду або спраги, що попереджає індивіда про загрозу соціальній безпеці та спонукає до відновлення соціальних зв'язків, необхідних для виживання.

В процесі еволюції самотність виконувала надзвичайно важливу адаптивну функцію, оскільки для наших предків соціальна ізоляція означала підвищений ризик загибелі від хижаків, голоду або ворожих груп, тому біологічний механізм, який сигналізував про порушення соціальних зв'язків і мотивував до їх відновлення, забезпечував значну еволюційну перевагу. Проте в умовах сучасного суспільства, де фізичне виживання переважно не залежить від належності до групи, цей механізм може набувати хронічного характеру та перетворюватися на джерело постійного стресу. Сасіорро, Grippo, London, Goossens та Сасіорро [17] у подальшій роботі детально описали клінічне значення самотності та підходи до інтервенцій, підкресливши, що самотність

активує нейронні механізми, аналогічні тим, які задіяні при фізичному болю, що пояснює її виражений дистресовий характер та мотиваційну силу.

Подальші дослідження цієї наукової групи продемонстрували, що тривала самотність активує нейроендокринні стресові реакції, призводить до хронічного підвищення рівня кортизолу, порушує регуляцію сну, знижує імунну функцію та підвищує ризик серцево-судинних захворювань. Особливо важливим відкриттям стало те, що хронічна самотність запускає каскад взаємопідсилюючих негативних процесів: підвищена нейроендокринна активація збільшує тривожність та настороженість у соціальних ситуаціях, що призводить до більш негативної інтерпретації соціальних сигналів, зниження соціальної мотивації та погіршення якості соціальних взаємодій, що в свою чергу поглиблює переживання самотності. Таким чином утворюється замкнене коло, в якому біологічні зміни додатково ускладнюють відновлення соціальних зв'язків, а невдалі спроби їх відновлення посилюють біологічну стресову відповідь. Ці відкриття кардинально змінили ставлення наукової спільноти до проблеми самотності, перетворивши її з суто психологічної категорії на предмет міждисциплінарних досліджень, що об'єднують психологію, нейронауки, імунологію та медицину.

Qualter та колеги [42] запропонували модель самотності на різних етапах життя, в якій центральне місце займає поняття мотиву реафіліації — біологічно обумовленого прагнення до відновлення соціальних зв'язків, яке активується переживанням самотності. Автори показали, що у більшості людей цей мотив ефективно спрацьовує і допомагає подолати епізоди самотності, проте у частини осіб, зокрема тих, хто має негативні когнітивні схеми щодо соціальних взаємодій або дефіцит соціальних навичок, мотив реафіліації може не реалізуватися, що призводить до хронізації самотності. Ця модель є особливо важливою для розуміння вікової динаміки самотності у чоловіків, оскільки на різних етапах дорослості змінюються як соціальні контексти, так і можливості для реафіліації.

Масштабні мета-аналітичні дослідження останніх десятиліть надали переконливі докази того, що самотність є серйозним фактором ризику для здоров'я та смертності населення. Мета-аналіз Holt-Lunstad та колег [29], який узагальнив дані 148 досліджень із загальною вибіркою понад 300 тисяч учасників, виявив, що якість соціальних стосунків є значущим предиктором смертності, причому вплив соціальної ізоляції на ризик передчасної смерті порівнянний із впливом таких загальновизнаних факторів ризику як куріння та надмірне вживання алкоголю. Ще масштабніший мета-аналіз тих самих авторів [30], який охопив понад 3 мільйони учасників із 70 досліджень, підтвердив, що як суб'єктивна самотність, так і об'єктивна соціальна ізоляція є незалежними факторами ризику смертності, при цьому вплив самотності перевищує вплив ожиріння та фізичної неактивності.

Важливо зазначити, що цей вплив зберігався навіть після контролю таких змінних як вік, стать, соціально-економічний статус та наявність хронічних захворювань, що свідчить про самотійне і незалежне значення самотності як фактору ризику для здоров'я. Hawkley та Cacioppo [26] у своєму теоретико-емпіричному огляді систематизували механізми, через які самотність впливає на здоров'я, виділивши серед них підвищену реактивність на стрес, порушення виконавчих функцій та самоконтролю, зниження якості сну, зростання депресивної симптоматики, підвищення артеріального тиску та прискорення процесів старіння на клітинному рівні. Masi, Chen, Hawkley та Cacioppo [36] у мета-аналізі інтервенцій для зниження самотності узагальнили дані 50 досліджень і встановили, що найбільш ефективними є програми, спрямовані на корекцію дезадаптивних когнітивних схем, а не просто на розширення соціальних контактів або розвиток соціальних навичок, що підтверджує центральну роль когнітивних процесів у підтримці хронічної самотності. Ці дані свідчать про те, що самотність є не просто неприємним суб'єктивним переживанням, а серйозною проблемою громадського здоров'я, яка потребує системної уваги з боку дослідників, клініцистів та політиків у сфері охорони здоров'я.

Mund та Neyer [38] у лонгітюдному дослідженні тривалістю 15 років встановили реципрокний зв'язок між самотністю та особистісними характеристиками: не лише риси особистості впливають на схильність до самотності, а й тривале переживання самотності призводить до негативних змін у структурі особистості, зокрема до зростання невротизму та зниження екстраверсії та привітності. Ці результати підтверджують динамічну природу самотності та її здатність трансформувати особистісні характеристики людини, що є особливо важливим для розуміння механізмів хронізації цього переживання. Buecker, Maes, Denissen та Luhmann [15] у мета-аналізі 113 досліджень із загальною вибіркою понад 93 тисячі учасників підтвердили значущі зв'язки самотності з усіма п'ятьма факторами моделі «Велика п'ятірка», причому найсильніші асоціації було виявлено з екстраверсією та привітністю, що має важливе значення для розуміння особистісних передумов самотності у чоловіків.

В українській психологічній науці проблема самотності досліджується з різних теоретичних позицій, хоча загальний обсяг емпіричних досліджень залишається порівняно незначним у порівнянні із західною традицією. Мовчан [7] у своїй монографії здійснила комплексний аналіз феномену самотності як характеристики буття особистості, розглядаючи екзистенційні, культурологічні та психологічні аспекти цього явища у пострадянському контексті.

Дослідниця дійшла висновку, що самотність може набувати як деструктивних, так і конструктивних форм залежно від ставлення особистості до цього досвіду: деструктивна самотність характеризується відчуттям безпорадності, відчаю та соціальної відчуженості, тоді як конструктивна самотність може слугувати простором для самопізнання, рефлексії та духовного розвитку. Цей підхід є важливим для розуміння того, що не всяке переживання самотності є патологічним, і що ставлення до самотності значною мірою визначається культурним контекстом, в якому живе людина.

Бедан [1] здійснила комплексний аналіз індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності,

систематизувавши основні теоретичні перспективи та запропонувавши типологію самотності на основі домінування емоційного, когнітивного та конативно-регулятивного компонентів. Дослідниця також виділила самотворчий, адаптивний та саморуйнівний типи самотності за функціональним критерієм, підкресливши необхідність інтеграції різних підходів для створення цілісної моделі, яка б враховувала як когнітивні, так і емоційні, поведінкові та соціальні аспекти самотності. Результати дослідження свідчать про те, що для розробки ефективних програм психологічної допомоги необхідні надійні емпіричні дані про поширеність, причини та наслідки самотності в українському суспільстві.

Малімон [5] розглянув психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці, систематизувавши основні підходи до тлумачення цього феномену у вітчизняній та зарубіжній науці. Дослідник зазначив, що на кожному з етапів дорослості змінюються підходи до усвідомлення власної самотності, зростає глибинність переживань та будуються нові життєві сценарії. Окрему увагу автор приділив аналізу самотності в умовах війни, підкресливши, що руйнування звичних соціальних мереж внаслідок вимушеного переміщення, втрата близьких, обмеження можливостей для соціальної взаємодії через небезпеку та інфраструктурні руйнування, а також психологічні наслідки тривалого перебування в умовах загрози та невизначеності є специфічними факторами, що посилюють переживання самотності у населення.

Також Малімон [6] здійснив соціально-психологічний аналіз проблеми самотності людини в умовах війни, зосередившись на специфічних факторах, що посилюють це переживання у населення, зокрема на руйнуванні звичних соціальних мереж, вимушеному переміщенні, втраті близьких та обмеженні можливостей для повноцінної соціальної взаємодії. Дослідник виявив, що бойові дії та вимушене переміщення значно посилюють переживання самотності, причому характер цього переживання суттєво відрізняється у різних категорій населення залежно від ступеня залученості до бойових дій та рівня руйнування звичного соціального оточення.

Таким чином, феномен самотності пройшов значний шлях концептуалізації від екзистенційних міркувань до ґрунтовних емпіричних досліджень, які підтверджують його руйнівний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Когнітивний підхід Perlaу та Perlman забезпечує розуміння суб'єктивних механізмів самотності та ролі індивідуальних стандартів у формуванні цього переживання, еволюційна теорія Casioрро та Hawkley [16] розкриває його біологічне підґрунтя та пояснює механізми хронізації, а масштабні мета-аналізи Holt-Lunstad та колег [29; 30] переконливо доводять необхідність розглядати самотність як серйозну проблему громадського здоров'я. Водночас брак досліджень у вітчизняному науковому просторі, зокрема щодо чоловічої самотності в умовах воєнного часу, обґрунтовує потребу у подальшому емпіричному вивченні цього феномену з урахуванням культурних та гендерних особливостей українського контексту.

1.2. Особистісні ресурси як чинник подолання стресових станів особистості

Концепція особистісних ресурсів є однією з центральних у сучасній психології стресу та адаптації, оскільки саме ресурси визначають здатність людини протистояти несприятливим життєвим обставинам, зберігати психологічне благополуччя та ефективно функціонувати навіть у складних умовах. Поняття ресурсів у психологічному контексті охоплює широкий спектр характеристик, які людина може мобілізувати для подолання стресових ситуацій, і саме наявність або відсутність цих ресурсів значною мірою визначає, чи призведе стресова ситуація до адаптації і зростання, чи до дезадаптації і психологічних порушень.

Фундаментальною теорією у цій галузі є теорія збереження ресурсів, розроблена Hobfoll [27], яка постулює, що люди прагнуть отримувати, зберігати та захищати ті ресурси, які вони цінують, і що стрес виникає тоді, коли ресурсам загрожує втрата, коли вони фактично втрачаються або коли

інвестування ресурсів не приносить очікуваного результату. На відміну від попередніх теорій стресу, які зосереджувались переважно на суб'єктивній оцінці стресової ситуації, теорія Hobfoll акцентує увагу на об'єктивних втратах та загрозах, підкреслюючи, що втрата ресурсів є первинним механізмом стресу, тоді як набуття ресурсів має менше значення за виняткових обставин.

Hobfoll виділив чотири категорії ресурсів: об'єктні, що включають матеріальні блага та умови проживання; умовні, які охоплюють соціальний статус, стабільну зайнятість, сімейний стан та соціальні ролі; особистісні, до яких належать самоефективність, оптимізм, життєстійкість, самооцінка та інші індивідуально-психологічні характеристики; та енергетичні, що включають час, гроші, знання та інші засоби, які можуть бути використані для отримання інших ресурсів. Серед цих категорій особистісні ресурси відіграють ключову роль, оскільки вони визначають здатність людини ефективно використовувати всі інші види ресурсів, мобілізувати їх у стресових ситуаціях та відновлювати після втрат. У подальших роботах Hobfoll [28] суттєво розвинув свою теорію, ввівши поняття «каравану ресурсів», згідно з яким ресурси не функціонують ізольовано, а утворюють взаємопов'язані кластери, де наявність одного ресурсу сприяє набуттю та збереженню інших, а втрата одного може спричинити каскадну втрату решти.

Ця ідея має фундаментальне значення для розуміння того, чому деякі люди демонструють вражаючу здатність до відновлення після кризових ситуацій, тоді як інші виявляються надзвичайно вразливими навіть до помірних стресорів: перші мають «багатий караван» взаємопідтримуючих ресурсів, тоді як у других ресурсна база є вузькою і нестабільною.

Ця концепція є надзвичайно важливою для розуміння механізмів подолання самотності, оскільки дозволяє пояснити, чому втрата соціальних зв'язків може тягнути за собою виснаження цілого спектру особистісних ресурсів і навпаки, чому розвиток навіть одного ресурсу може запустити позитивну динаміку відновлення. Наприклад, людина, яка втратила важливі соціальні зв'язки внаслідок переїзду або розлучення, може поступово втрачати

не лише соціальну підтримку, а й самоефективність у сфері спілкування, оптимізм щодо майбутніх стосунків, мотивацію до соціальної активності та навіть фізичне здоров'я через хронічний стрес, що ілюструє механізм «спіралі втрати ресурсів». І навпаки, навіть невеликий успіх у встановленні нового контакту може підвищити самоефективність, що мотивує до подальших спроб, формує оптимізм та поступово відновлює всю ресурсну систему. Титаренко [10] підкреслює, що особистісні ресурси є ключовим фактором подолання кризових станів, і що саме здатність людини мобілізувати свої внутрішні ресурси — самоефективність, оптимізм, життєстійкість — визначає траєкторію подолання кризи: від деструктивного занурення у проблему до конструктивного зростання через випробування.

Одним із найважливіших та найбільш досліджених особистісних ресурсів є самоефективність, концепцію якої розробив Bandura [13] у рамках соціально-когнітивної теорії. Самоефективність визначається як переконаність індивіда у своїй здатності успішно виконувати дії, необхідні для досягнення бажаного результату, і вона суттєво впливає на вибір видів діяльності, рівень зусиль, наполегливість перед труднощами та емоційні реакції на стресові ситуації. Bandura підкреслював, що самоефективність не є узагальненою характеристикою особистості, а має доменну специфічність: людина може мати високу самоефективність у професійній сфері, але низьку у сфері соціальних взаємодій, що є особливо важливим для розуміння зв'язку між самоефективністю та самотністю.

Bandura [14] детально описав механізми формування самоефективності, виділивши чотири основних джерела: досвід власних досягнень, який є найпотужнішим джерелом, оскільки базується на реальному успішному досвіді і формує стійку впевненість; вікарний досвід, тобто спостереження за успіхами інших людей, схожих на себе, що дозволяє вчитися на чужому прикладі; вербальне переконання з боку значущих інших, яке може підвищувати впевненість, особливо якщо походить від авторитетних джерел; а також інтерпретацію фізіологічних та емоційних станів, яка може як підвищувати

впевненість через позитивну оцінку власного збудження, так і знижувати її через катастрофізацію тілесних відчуттів. Schwarzer та Jerusalem [47] розробили шкалу загальної самоефективності, яка дозволяє вимірювати узагальнену впевненість індивіда у своїй здатності справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями та новими вимогами, і яка широко використовується у дослідженнях зв'язку самоефективності з психологічним благополуччям та адаптацією.

У контексті подолання самотності самоефективність відіграє особливу роль, оскільки особи з вищим рівнем впевненості у власних силах демонструють кращі соціальні навички, легше ініціюють нові контакти, наполегливіше долають бар'єри у спілкуванні та більш конструктивно реагують на соціальне відторгнення, сприймаючи його не як доказ власної непривабливості, а як тимчасову невдачу, яку можна подолати.

Навпаки, низька самоефективність у соціальній сфері може призводити до систематичного уникання соціальних ситуацій, що створює замкнене коло посилення самотності через механізм самозбувного пророцтва: людина, не вірячи у свою здатність встановити контакт, навіть не намагається це зробити, а відсутність нових контактів підтверджує її переконання у власній соціальній нездатності. Крім того, низька самоефективність впливає на інтерпретацію соціальних ситуацій: людина з низькою соціальною самоефективністю схильна сприймати нейтральні або навіть позитивні соціальні сигнали як негативні, що додатково ускладнює встановлення нових зв'язків.

Іншим важливим особистісним ресурсом є життестійкість, концепцію якої розробив Maddi [35], визначивши її як сукупність установок і навичок, що дозволяють перетворювати стресові обставини з потенційних катастроф на можливості для зростання та розвитку. На відміну від інших концепцій стресостійкості, які зосереджуються переважно на здатності витримувати стрес, концепція Maddi підкреслює активну трансформаційну роль особистості, яка не просто переживає труднощі, а використовує їх як ресурс для власного розвитку.

Життестійкість включає три взаємопов'язані компоненти: залученість, яка відображає переконаність у тому, що активна участь у подіях надає життю сенсу і цінності, і є протилежністю відчуженню та апатії; контроль, який визначає впевненість у здатності впливати на перебіг подій через власні зусилля і є протилежністю безпорадності та пасивності; та прийняття ризику, що характеризує готовність сприймати зміни та нові виклики як можливість для навчання та зростання і є протилежністю прагненню до стабільності та уникненню будь-яких змін. Ці три компоненти працюють як єдина система, де залученість забезпечує мотивацію для дії, контроль — впевненість у можливості впливати на ситуацію, а прийняття ризику — відкритість до нового досвіду.

Для чоловіків, які переживають самотність, життестійкість може бути особливо значущим ресурсом, оскільки вона сприяє збереженню активної життєвої позиції та пошуку нових соціальних зв'язків навіть у несприятливих обставинах. Залученість допомагає зберігати відчуття сенсу та зацікавленості у навколишньому світі, що протидіє тенденції до соціального відходу та апатії, характерних для хронічної самотності. Контроль підтримує переконання у тому, що ситуацію можна змінити власними зусиллями, що мотивує до активних дій з подолання самотності замість пасивного очікування або самозвинувачення. Прийняття ризику дозволяє розглядати нові соціальні ситуації не як загрозу відторгнення, а як можливість для збагачення досвіду, навіть якщо результат не гарантований, що є критично важливим для ініціювання нових контактів.

Модель психологічного благополуччя Ryff [45] запропонувала багатовимірний підхід до розуміння позитивного функціонування особистості, який суттєво доповнює та збагачує уявлення про особистісні ресурси. На відміну від підходів, що визначають благополуччя через відсутність негативних станів або наявність позитивних емоцій, модель Ryff базується на концепції евдемонічного благополуччя, яке пов'язане з реалізацією людського потенціалу, особистісним зростанням та осмисленістю життя.

Модель включає шість компонентів: автономію, що означає здатність зберігати незалежність від зовнішнього тиску та діяти відповідно до власних переконань, не піддаючись конформізму; компетентність, яка відображає здатність ефективно управляти навколишнім середовищем та обирати або створювати контексти, що відповідають потребам особистості; особистісне зростання, що характеризує прагнення до постійного розвитку, відкритість до нового досвіду та відчуття реалізації свого потенціалу; позитивні стосунки з іншими, що передбачають здатність встановлювати теплі, довірливі, взаємно задовільні відносини; цілі в житті, що забезпечують відчуття спрямованості, осмисленості та цілеспрямованості існування; та самоприйняття, яке означає позитивне ставлення до себе, визнання та прийняття своїх сильних та слабких сторін.

Серед цих компонентів особливе значення для подолання самотності мають позитивні стосунки з іншими, автономія та цілі в житті. Компонент позитивних стосунків безпосередньо пов'язаний зі здатністю людини будувати та підтримувати якісні соціальні зв'язки, що є центральним для подолання самотності. Автономія забезпечує здатність зберігати особистісну цілісність та внутрішню стабільність навіть в умовах соціальної ізоляції, запобігаючи тому, щоб самотність руйнувала самоповагу та ідентичність людини. Цілі в житті підтримують відчуття осмисленості існування, яке може слугувати потужним мотиваційним ресурсом для активних дій з подолання самотності та пошуку нових форм соціальної залученості.

Узагальнену структурну модель основних компонентів особистісних ресурсів представлено на рис. 1.2.



Рис. 1.2. Структурна модель основних компонентів особистісних ресурсів

Сучасні емпіричні дослідження все більше підтверджують захисну роль особистісних ресурсів щодо переживання самотності та пов'язаних з нею негативних психологічних станів. Schäfer та колеги [46] у систематичному огляді факторів резильєнтності на індивідуальному, соціальному та суспільному рівнях виявили, що до найбільш значущих індивідуальних факторів належать самоефективність, оптимізм, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість, причому ці фактори демонструють свій захисний ефект незалежно від типу стресора, культурного контексту та демографічних характеристик.

Дослідники також підкреслили, що резильєнтність не є стабільною рисою особистості, а являє собою динамічний процес, який залежить від взаємодії між індивідуальними характеристиками, соціальним середовищем та характером стресової ситуації, що підтверджує необхідність вивчення ресурсів у конкретному контексті, а не лише в абстрактних умовах.

В українській психології вивчення особистісних ресурсів набуває дедалі більшої актуальності, особливо в контексті воєнних подій та соціальних трансформацій, що переживає країна з 2022 року. Турлаков та Чернілевська-Ісайко [11] здійснили концептуалізацію проблематики вивчення резильєнтності та психологічних ресурсів особистості в умовах воєнного

стресу, підкресливши необхідність розмежування понять «резильєнтність», «стресостійкість», «життєстійкість» та «психологічні ресурси», які часто використовуються як взаємозамінні, хоча мають різний теоретичний зміст та операціоналізацію.

Дослідники також наголосили на необхідності чіткої операціоналізації цих понять для емпіричних досліджень на українських вибірках, оскільки більшість наявних інструментів діагностики були розроблені у західному культурному контексті і можуть не повністю відображати специфіку переживання стресу та мобілізації ресурсів українцями. Ці дослідження свідчать про зростання наукової уваги до проблематики особистісних ресурсів в Україні, проте питання їхньої ролі у подоланні самотності саме у чоловіків залишається практично нерозкритим, що створює значну прогалину як у теоретичному розумінні, так і в практичній роботі з цією категорією клієнтів.

Важливо підкреслити, що особистісні ресурси не є статичними утвореннями, а мають динамічний характер і можуть розвиватися протягом усього життя людини під впливом різноманітних зовнішніх та внутрішніх чинників. Позитивний досвід подолання стресових ситуацій зміцнює самоефективність та життєстійкість, формуючи так звану «спіраль набуття ресурсів» [28], коли успішне використання наявних ресурсів призводить до їх примноження та розширення репертуару адаптивних стратегій.

Цей процес має кумулятивний характер: кожен успішний досвід подолання труднощів не лише зміцнює конкретний ресурс, який був задіяний, а й підвищує загальну впевненість у власній здатності справлятися з життєвими викликами, що мотивує до прийняття нових ризиків та розширення зони комфорту.

Навпаки, хронічний стрес, у тому числі тривале переживання самотності, може запускати протилежний процес — «спіраль втрати ресурсів», коли виснаження одного ресурсу тягне за собою ослаблення інших, що поступово звужує адаптивні можливості особистості та робить її ще більш вразливою до нових стресорів. Особливо небезпечним є те, що спіраль втрати ресурсів

розвивається значно швидше за спіраль їх набуття, що пояснює, чому відновлення після тривалої самотності вимагає значно більше часу та зусиль, ніж початкова адаптація до втрати соціальних зв'язків. Саме тому своєчасне виявлення рівня особистісних ресурсів та їх цілеспрямований розвиток є важливим завданням психологічної практики, особливо у роботі з особами, які переживають самотність.

Таким чином, особистісні ресурси — самоефективність, життестійкість, резильєнтність та компоненти психологічного благополуччя — становлять взаємопов'язану динамічну систему, яка визначає здатність індивіда протистояти стресу та долати самотність. Теорія збереження ресурсів Hobfoll надає концептуальну основу для розуміння механізмів набуття та втрати ресурсів, а емпіричні дослідження підтверджують їхню захисну роль щодо негативних наслідків самотності.

Вивчення особистісних ресурсів саме у чоловіків є особливо важливим, оскільки традиційні маскулінні норми можуть як обмежувати доступ до певних ресурсів, зокрема соціальної підтримки та емоційної експресивності, так і специфічно формувати ресурсний потенціал, наприклад, через підвищену самоефективність у професійній сфері, що потребує окремого емпіричного дослідження.

1.3. Копінг-стратегії та гендерна специфіка переживання самотності у чоловіків

Поняття копіngu, або стратегій подолання стресу, є центральним для розуміння того, яким чином особистість справляється з переживанням самотності та іншими несприятливими психологічними станами, оскільки саме вибір копінг-стратегій значною мірою визначає, чи залишиться самотність тимчасовим епізодом, чи перетвориться на хронічне переживання з руйнівними наслідками для здоров'я. Копінг як психологічний конструкт відрізняється від автоматичних захисних механізмів тим, що передбачає усвідомлені,

цілеспрямовані зусилля з подолання стресу, хоча на практиці межа між усвідомленими копінг-стратегіями та неусвідомленими захисними механізмами може бути розмитою, особливо в умовах хронічного стресу, коли певні стратегії стають звичними та автоматизованими. Фундаментальною теоретичною основою дослідження копінгу є транзакційна модель стресу та копінгу, розроблена Lazarus та Folkman [31], яка визначає копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. Ключовим елементом цієї моделі є поняття когнітивної оцінки, яка включає первинну оцінку, коли людина визначає, чи є ситуація загрозливою, і вторинну оцінку, коли вона оцінює свої ресурси та можливості для подолання цієї загрози.

Автори виділили два основних типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг, спрямований на зміну стресової ситуації або усунення її джерела через активне планування, пошук інформації, прийняття конкретних рішень та цілеспрямовані дії, та емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію емоційних реакцій на стресову ситуацію без зміни самої ситуації, наприклад через позитивну переоцінку, дистанціювання, уникання або емоційне відреагування. Lazarus у подальших роботах підкреслив, що копінг є динамічним процесом, який змінюється залежно від оцінки ситуації та наявних ресурсів, і що ефективність конкретної стратегії визначається не її типом як таким, а відповідністю характеру стресової ситуації.

Це означає, що проблемно-орієнтований копінг буде більш ефективним у ситуаціях, які піддаються контролю та зміні, тоді як емоційно-орієнтований копінг може бути більш доцільним у ситуаціях, які неможливо змінити і потрібно прийняти. У контексті самотності це розмежування є особливо важливим, оскільки різні аспекти самотнього переживання можуть вимагати різних стратегій: соціальна самотність може бути ефективно подолана через активний пошук нових соціальних контактів, тоді як емоційна самотність може вимагати глибшої роботи з внутрішніми установками та очікуваннями.

Carver, Scheier та Weintraub [19] значно розширили класифікацію копінг-стратегій, розробивши опитувальник COPE, який включав 15 шкал і дозволяв оцінювати широкий спектр стратегій подолання стресу, що виходить далеко за межі дихотомії проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу.

Серед цих стратегій — активний копінг, який передбачає безпосередні дії з усунення або зменшення стресора; планування, що включає обдумування стратегії дій; пошук інструментальної підтримки, тобто звернення за порадою або допомогою до інших; пошук емоційної підтримки, що передбачає звернення до інших за співчуттям та розумінням; позитивне переформулювання, яке включає переосмислення ситуації у більш позитивному ключі; прийняття, що означає визнання реальності ситуації; звернення до релігії як духовного ресурсу; гумор як спосіб зниження емоційної напруги; відволікання через зайняття іншими справами; заперечення реальності проблеми; поведінковий та психічний відхід від ситуації; вживання речовин для зниження дистресу; та самозвинувачення. Ця розширена класифікація дозволяє набагато точніше описувати індивідуальний профіль копінгу та його зв'язок із психологічним благополуччям.

Карамушка та Снігур [2] здійснили комплексний аналіз сутності копінг-стратегій та підходів до їх класифікації в контексті психологічного здоров'я особистості та організації, виділивши три основні групи стратегій за критерієм їхньої адаптивності. Адаптивні стратегії, такі як активний копінг, планування та пошук соціальної підтримки, сприяють конструктивному вирішенню проблеми, збереженню психологічного здоров'я та підвищенню стресостійкості в довгостроковій перспективі. Відносно адаптивні стратегії, зокрема емоційне відреагування, відволікання та гумор, можуть бути корисними у короткостроковій перспективі для зниження гострого дистресу, проте не вирішують проблему по суті і за умови систематичного використання можуть перетворюватися на форму уникання.

Деадаптивні стратегії, такі як заперечення, вживання речовин, поведінковий та психічний відхід та самозвинувачення, погіршують психологічний стан, поглиблюють переживання стресу і перешкоджають конструктивному подоланню проблеми. Такий підхід дозволяє оцінювати не лише тип копіngu, а й його адаптивність, що є надзвичайно важливим для розуміння зв'язку між копіng-стратегіями та рівнем самотності, оскільки вибір деадаптивних стратегій може не лише не зменшувати самотність, а й створювати додаткові бар'єри для соціальної взаємодії та поглиблювати соціальну ізоляцію.

Гендерна специфіка переживання та подолання самотності у чоловіків є окремим важливим напрямком досліджень, який набуває дедалі більшої актуальності у зв'язку з усвідомленням того, що традиційні маскуліnnі норми суттєво впливають на психологічне здоров'я чоловіків, формуючи специфічні патерни емоційного реагування, соціальної взаємодії та звернення по допомогу.

Маскуліnnість як психологічний конструкт охоплює набір соціальних очікувань, норм та ідеалів, які визначають, якою має бути поведінка, емоції та ставлення «справжнього чоловіка» у конкретному культурному контексті.

Серед ключових маскуліnnих норм, які найбільше впливають на переживання самотності, дослідники виділяють обмежувальну емоційність, тобто очікування стримувати прояви емоцій, особливо вразливості, суму та страху; самодостатність, що передбачає здатність самостійно вирішувати проблеми без звернення по допомогу; домінування, що включає прагнення до контролю та влади у стосунках; а також орієнтацію на дію та досягнення, що цінує конкретні результати більше ніж процес та емоційне переживання. Wong, Ho, Wang та Miller [54] у масштабному мета-аналізі 78 досліджень встановили, що конформність до традиційних маскуліnnих норм значуще пов'язана з негативними наслідками для психічного здоров'я чоловіків, зокрема з вищими рівнями депресії, тривожності, психологічного дистресу та нижчою задоволеністю життям, а також із негативним ставленням до звернення за психологічною допомогою.

Cramer та Neyedley [21] одними з перших емпірично дослідили гендерні відмінності у переживанні самотності, виявивши парадоксальний ефект впливу маскулінності: висока маскулінність асоціюється з нижчим рівнем соціальної самотності завдяки впевненості у соціальних взаємодіях та здатності ініціювати контакти, проте водночас може підвищувати ризик емоційної самотності через обмеження емоційної експресивності, яке не дозволяє чоловікам встановлювати глибокі, довірливі стосунки з іншими людьми. Цей парадокс свідчить про те, що маскулінні норми можуть одночасно захищати від одного виду самотності та посилювати інший, що створює складну картину гендерної специфіки самотнього переживання і пояснює, чому чоловіки, які здаються соціально успішними та мають широке коло контактів, можуть глибоко страждати від відчуття емоційної порожнечі та нерозуміння.

McKenzie та колеги [37] у якісному дослідженні маскулінності, соціальної пов'язаності та психічного здоров'я додатково виявили, що чоловіки не є однорідною групою у своєму ставленні до маскулінних норм, а демонструють різноманітні патерни практик, від жорсткого дотримання традиційних норм до їхнього активного переосмислення та трансформації.

Дослідники виявили, що ті чоловіки, хто дотримується більш жорстких маскулінних норм, зазнають значно більших труднощів у встановленні та підтриманні емоційно близьких стосунків, що підвищує їхню вразливість до самотності та пов'язаних з нею психологічних проблем, зокрема депресії, тривожності та зловживання алкоголем. Водночас чоловіки, які демонструють більш гнучке ставлення до маскулінних норм, здатні поєднувати традиційно «чоловічі» якості, такі як впевненість та ініціативність, з емоційною відкритістю та здатністю до близьких стосунків, що забезпечує їм кращий захист від самотності.

Скопінг-огляд Nordin, Degerstedt та Granholm Valmari [39] узагальнив результати досліджень взаємозв'язку між маскулінними нормами, самотністю та соціальною пов'язаністю серед чоловіків у західних суспільствах, підтвердивши, що дотримання традиційних маскулінних норм є значущим

фактором підвищеного рівня самотності у чоловіків. Цей огляд також виявив, що маскулінні норми впливають не лише на переживання самотності, а й на готовність чоловіків звертатися по психологічну допомогу, створюючи подвійний бар'єр: чоловіки не лише більш вразливі до самотності через обмеження емоційної експресивності, а й менш схильні шукати підтримку для подолання цього стану, оскільки звернення по допомогу суперечить нормі самодостатності. Dixon, Lim та Grater [23] у систематичному огляді з мета-аналізом модераторів самотності та психічного здоров'я саме у чоловіків додатково підтвердили, що самотність становить серйозну загрозу для психічного здоров'я чоловіків, зокрема є значущим предиктором депресії та психологічного дистресу, і що ця асоціація модерується такими факторами як вік, етнічна належність та тип вимірювання самотності. Це має важливі практичні імплікації для організації психологічної допомоги чоловікам, яка повинна враховувати ці бар'єри та пропонувати формати підтримки, які є прийнятними з точки зору маскулінних очікувань.

Дослідження копінг-стратегій у чоловіків виявляють суттєві відмінності порівняно з жінками. Ratcliffe та колеги [43] у якісному дослідженні самотності, копінг-практик та маскулінності показали, що чоловіки більш схильні використовувати інструментальні та діяльнісні стратегії подолання самотності, такі як фізична активність, хобі, волонтерство та занурення у роботу, надаючи перевагу конкретним діям та вирішенню проблем. Ці стратегії можуть бути ефективними для подолання соціальної самотності, оскільки спільна діяльність створює можливості для встановлення нових контактів без необхідності безпосереднього обговорення емоцій.

Проте стратегії пошуку емоційної підтримки, відкритого обговорення переживань, звернення за професійною допомогою та прямого вираження потреби в близькості використовуються чоловіками значно рідше, що може ускладнювати подолання саме емоційного виміру самотності, який вимагає не стільки активних дій, скільки здатності до емоційного розкриття та прийняття власної вразливості. Дослідники також зазначили, що чоловіки часто

використовують стратегію «маскування» самотності через зовнішню зайнятість та демонстрацію незалежності, що ускладнює як самостійне усвідомлення проблеми, так і її виявлення оточуючими або фахівцями.

Узагальнену модель взаємозв'язку особистісних ресурсів, копінг-стратегій та самотності у чоловіків представлено на рис. 1.3.

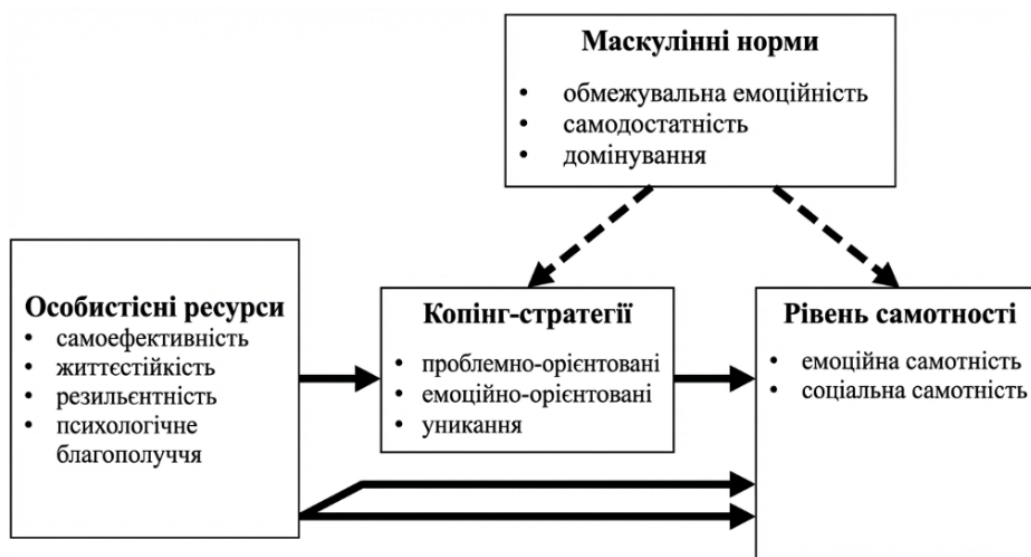


Рис. 1.3. Модель взаємозв'язку особистісних ресурсів, копінг-стратегій та самотності у чоловіків

В українській психології гендерна специфіка самотності досліджується переважно у контексті жіночого досвіду або загальних гендерних порівнянь, тоді як глибинний аналіз специфічно чоловічого досвіду подолання самотності залишається практично відсутнім. Левченко [4] вивчала проблему самотності у гендерному контексті у своїй дисертаційній роботі, здійснивши філософсько-антропологічний аналіз самотності з урахуванням гендерної перспективи, проте основний акцент був зроблений на загальних гендерних відмінностях у переживанні самотності без детального аналізу психологічних механізмів, через які маскулінні норми впливають на переживання та подолання самотності у чоловіків, а також без емпіричного дослідження ролі особистісних ресурсів та копінг-стратегій у цьому процесі.

Сергієнко [9] досліджувала статеві особливості переживання самотності розлученими особами зрілого віку, що є важливим внеском у розуміння гендерних відмінностей у переживанні самотності в конкретній життєвій ситуації. Дослідження виявило, що розлучені чоловіки та жінки відрізняються за структурою та інтенсивністю переживання самотності, проте зосереджувалось переважно на порівнянні кількісних показників без глибинного аналізу якісної специфіки чоловічого досвіду, зокрема ролі маскулінних норм у тому, як чоловіки переживають та долають самотність після розлучення, які копінг-стратегії вони використовують та які особистісні ресурси мобілізують. Ця прогалина в українській психологічній науці є особливо суттєвою з огляду на те, що в умовах повномасштабної війни чоловіки стикаються з унікальним набором стресорів, які створюють специфічні умови для виникнення та посилення самотності, і розуміння гендерних механізмів цього процесу є критично важливим для розробки ефективних програм підтримки.

Слід підкреслити, що в умовах повномасштабної війни в Україні проблема чоловічої самотності набуває особливої гостроти та специфічних форм прояву, які відрізняються від мирного часу як за своєю інтенсивністю, так і за характером. Значна частина чоловіків перебуває на фронті або в зонах бойових дій, що призводить до тривалої розлуки з родинами, руйнування звичних соціальних мереж та обмеження можливостей для підтримки емоційно близьких стосунків, при цьому умови військової служби з їх жорсткою ієрархією, обмеженням особистого простору та нормою стоїчності не завжди дозволяють компенсувати ці втрати через формування нових глибоких емоційних зв'язків з побратимами.

Ті чоловіки, які залишилися в тилу, також можуть переживати специфічні форми самотності, пов'язані з почуттям провини за те, що вони не на фронті, соціальним тиском з боку оточення та соціальних мереж, зміною традиційних гендерних ролей, коли жінки беруть на себе роль годувальниць та захисниць, а також невизначеністю щодо майбутнього як власного, так і країни в цілому.

Маскулінні норми, характерні для українського суспільства, додатково ускладнюють ситуацію, оскільки вони обмежують можливості чоловіків для відкритого обговорення своїх емоційних переживань, створюють очікування стійкості, мужності та самодостатності і знижують готовність звертатися за психологічною допомогою навіть у тих випадках, коли вона об'єктивно необхідна. В українському суспільстві додатковий тиск створює поширений наратив «чоловік має бути сильним» та стигматизація емоційної вразливості у чоловіків, що може призводити до того, що чоловіки не лише не звертаються по допомогу, а й не усвідомлюють власної самотності, маскуючи її за зовнішньою зайнятістю, алкоголем або агресивною поведінкою. Все це робить дослідження особистісних ресурсів та копінг-стратегій подолання самотності у чоловіків не лише науково, а й соціально значущим завданням, результати якого можуть бути безпосередньо використані для вдосконалення системи психологічної підтримки чоловіків як на фронті, так і в тилу.

Таким чином, транзакційна модель стресу Lazarus та Folkman [31] та інструментарій COPE Carver та колег [19] забезпечують теоретичну та методологічну основу для вивчення копінг-стратегій у контексті самотності. Гендерна специфіка подолання самотності у чоловіків визначається впливом традиційних маскулінних норм, що обмежують емоційну експресію, знижують готовність звертатися по допомогу та формують специфічні копінг-патерни з переважанням інструментальних та діяльнісних стратегій.

Дослідження переконливо демонструють, що маскулінність є значущим фактором ризику самотності [39; 54], а специфічні копінг-патерни чоловіків потребують окремого вивчення в українському контексті, особливо з урахуванням унікальних обставин воєнного часу та тих трансформацій гендерних ролей, які відбуваються у суспільстві під впливом тривалого збройного конфлікту.

Теоретичний аналіз проблеми самотності та особистісних ресурсів її подолання у чоловіків дозволив сформулювати такі положення. Самотність є складним багатовимірним феноменом, який включає емоційний і соціальний компоненти та визначається суб'єктивною оцінкою дефіциту соціальних зв'язків, а не об'єктивною ізоляваністю особистості від соціального оточення. З еволюційної точки зору самотність є біологічно детермінованим сигналом порушення соціальної безпеки, який у сучасних умовах може набувати хронічного характеру та спричиняти серйозні наслідки для фізичного і психічного здоров'я, зокрема підвищувати ризик передчасної смерті на рівні, порівнянному з курінням та ожирінням. В українській психологічній науці дослідження самотності переважно мають теоретичний характер, а емпіричні розвідки зосереджуються на жіночих або змішаних вибірках, залишаючи специфіку чоловічого досвіду недостатньо вивченою.

Особистісні ресурси, зокрема самоефективність, життестійкість, резильєнтність та компоненти психологічного благополуччя, відіграють ключову роль у подоланні стресових станів та виступають захисними факторами щодо переживання самотності. Ці ресурси мають динамічний характер, утворюють взаємопов'язані системи та можуть як зміцнюватися внаслідок успішного подолання стресу через механізм «спіралі набуття ресурсів», так і виснажуватися при хронічному стресовому навантаженні через протилежний механізм «спіралі втрати ресурсів». Копінг-стратегії є ключовим механізмом подолання самотності, при цьому адаптивні стратегії, зокрема проблемно-орієнтовані та соціально-орієнтовані, демонструють більшу ефективність порівняно зі стратегіями уникання та емоційного відсторонення.

Чоловіча самотність має виражену гендерну специфіку, зумовлену впливом традиційних маскулінних норм, які обмежують емоційну експресивність, знижують готовність звертатися по допомогу та перешкоджають підтримці емоційно близьких стосунків. Чоловіки переважно використовують інструментальні та діяльнісні копінг-стратегії, уникаючи відкритого обговорення емоційних переживань, що може бути ефективним для

подолання соціальної самотності, але недостатнім для подолання її емоційного виміру. В умовах повномасштабної війни в Україні ця проблема набуває особливої гостроти через тривалу розлуку з родинами, руйнування соціальних мереж та додатковий соціальний тиск на чоловіків. Виявлена прогалина в українських дослідженнях щодо комплексного вивчення взаємозв'язку особистісних ресурсів, копінг-стратегій та самотності саме у чоловіків обґрунтовує необхідність проведення відповідного емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження було побудоване так, щоб максимально повно розкрити взаємозв'язки між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивної самотності у чоловіків. Оскільки респондентами виступали дорослі чоловіки, які не об'єднані жодною спільною інституцією — ні місцем роботи, ні навчальним закладом, ні медичною установою, — проведення дослідження на конкретній базі практики було недоцільним. Натомість обрано формат самостійного онлайн-дослідження, що дозволяє охопити географічно та соціально різноманітну вибірку і при цьому не прив'язуватися до одного закладу чи регіону. Такий підхід, попри свої обмеження щодо контролю умов заповнення, є загальноприйнятим у сучасних психологічних дослідженнях і дозволяє залучити учасників, які в інший спосіб могли б залишитися поза увагою дослідника.

Робота над дослідженням здійснювалась поетапно. Спершу був проведений теоретичний аналіз літератури, результати якого викладені у першому розділі. Паралельно добирався психодіагностичний інструментарій — тут важливо було знайти методики, що відповідають одразу кільком критеріям: мають достатню психометричну надійність, існують в українській адаптації або

принаймні мають міжнародне визнання, і при цьому не є занадто громіздкими, бо онлайн-опитування, яке займає більше 20-25 хвилин, зазвичай призводить до масового недозаповнення анкет. На цьому етапі особливу увагу було приділено тому, щоб кожна методика вимірювала саме ту змінну, яка закладена у дослідницькій моделі, а не суміжний конструкт, оскільки у сфері дослідження самотності та ресурсів існує певне концептуальне перекриття між інструментами. Далі була створена електронна форма на платформі Google Forms. Це безкоштовний інструмент, знайомий переважній більшості користувачів інтернету, який не потребує реєстрації чи встановлення додаткового програмного забезпечення і автоматично зберігає відповіді у хмарному сховищі. Є, звісно, і мінуси: неможливо гарантувати, що респондент заповнює анкету у спокійній обстановці, без відволікань, і неможливо перевірити, хто саме відповідає. Ці обмеження притаманні будь-якому онлайн-дослідженню і їх слід враховувати при інтерпретації результатів, хоча, за даними сучасних методологічних публікацій, онлайн-формат збору даних у психологічних дослідженнях дає результати, порівнянні з очним тестуванням за умови дотримання базових стандартів якості.

Форма опитування починалася з інформованої згоди, де респондент отримував коротку інформацію про мету дослідження, анонімність участі, приблизний час заповнення та контакти дослідника для зворотного зв'язку. Без підтвердження згоди перейти до питань було неможливо — це забезпечувалось технічними налаштуваннями платформи. Такий підхід відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень і забезпечує добровільність участі кожного респондента. Після згоди респондент переходив до соціально-демографічної анкети, а далі — послідовно до трьох методик. Порядок пред'явлення методик був однаковим для всіх учасників: спершу шкала UCLA, потім Brief-COPE, і останньою — методика "Особистісні ресурси". Такий порядок був обраний не випадково: шкала самотності розміщена першою, оскільки вимірює ключову залежну змінну і не повинна зазнавати впливу попереднього заповнення інших опитувальників, а методика ресурсів —

останньою, оскільки є найкоротшою і не створює додаткового навантаження у фіналі опитування.

Рекрутинг учасників здійснювався методом цілеспрямованого зручного відбору (convenience sampling) з елементами снігової кулі (snowball sampling). Оголошення про дослідження розміщувалися на тематичних онлайн-платформах та у спільнотах соціальних мереж, де переважає чоловіча аудиторія відповідного вікового діапазону, зокрема у групах, присвячених чоловічому здоров'ю, психологічній підтримці ветеранів, професійних спільнотах.

Окремим каналом залучення респондентів стала Національна асоціація гештальт-терапії України (НАГТУ), учасником професійної спільноти якої є автор дослідження. Зокрема, посилання на анкету було поширено серед учасників чоловічої терапевтичної групи та серед колег по навчальній програмі, які, у свою чергу, допомогли з розповсюдженням анкети серед свого оточення.

Цей канал виявився особливо цінним, оскільки дозволив залучити чоловіків, які вже мають певний досвід рефлексії щодо власних емоційних переживань та готові відверто відповідати на запитання, пов'язані з темою самотності.

Такий підхід до рекрутингу забезпечив різноманітність вибірки за ключовими соціально-демографічними параметрами, хоча й не претендує на строгу репрезентативність щодо генеральної сукупності українських чоловіків зрілого віку. Водночас слід зазначити, що залучення частини респондентів через терапевтичну спільноту може створювати певне зміщення вибірки у бік більш психологічно обізнаних чоловіків, що варто враховувати при інтерпретації результатів.

Для пошукового дослідження, яким є дана магістерська робота, цей підхід є цілком прийнятним і широко використовується у сучасних емпіричних розвідках із психології.

Опитування проводилось у березні-квітні 2026 року і тривало 3 тижні. Для участі у дослідженні було встановлено чіткі критерії включення та виключення, які систематизовано у табл. 2.1.

Табл. 2.1

Критерії формування вибірки дослідження

Критерії включення	Критерії виключення
Чоловіча стать	Жіноча стать
Вік від 20 до 50 років	Вік молодший за 20 або старший за 50 років
Проживання на території України	Проживання за межами України
Добровільна інформована згода	Відсутність інформованої згоди
Повне заповнення усіх блоків опитувальника	Неповне заповнення опитувальника

Обраний віковий діапазон 20-50 років не випадковий. Саме цей період охоплює ранню та середню дорослість — етапи, на яких чоловіки стикаються з ключовими життєвими завданнями: побудова інтимних стосунків, кар'єрне самовизначення, батьківство, а також кризові моменти на кшталт розлучення, втрати роботи, переоцінки цінностей у середньому віці. Р. Qualter та колеги [42] у своєму дослідженні самотності протягом життя показали, що динаміка самотності суттєво відрізняється на різних вікових етапах, і саме період ранньої та середньої дорослості характеризується найбільшою варіативністю у цьому переживанні.

В умовах війни до цього додаються специфічні стресори: мобілізація, перебування на фронті, вимушена розлука з родиною, травматичний досвід [4; 5]. Усе це робить чоловіків цього віку особливо вразливою групою щодо переживання самотності. Окрім того, дослідження Y. Luo та колег [34] продемонстрували, що самотність у дорослому віці суттєво впливає не лише на суб'єктивне благополуччя, а й на фізичне здоров'я та навіть рівень смертності, що додатково обґрунтовує вибір саме цієї вікової категорії. Систематичний огляд Leigh-Hunt та колег [32] також підтвердив, що соціальна ізоляція та самотність мають серйозні наслідки для громадського здоров'я, включаючи

підвищений ризик серцево-судинних захворювань, депресії та когнітивного зниження, причому ці наслідки проявляються вже у дорослому віці, а не лише серед літніх людей, як вважалося раніше.

Соціально-демографічна характеристика вибірки представлена у табл. 2.2.

Табл. 2.2

Соціально-демографічна характеристика вибірки (n = 84)

Показник	Категорія	n	%
Вікова група	20–29 років	29	34,5
	30–39 років	31	36,9
	40–50 років	24	28,6
Сімейний стан	Одружений	28	33,3
	Неодружений	26	30,9
	Розлучений	14	16,7
	У цивільному шлюбі	13	15,5
Рівень освіти	Вдівець	3	3,6
	Середня	7	8,3
	Середня спеціальна	19	22,6
	Неповна вища	12	14,3
Зайнятість	Вища	46	54,8
	Працюю	54	64,3
	Навчаюся	8	9,5
	Поєдную роботу і навчання	11	13,1
Місце проживання	Не працюю і не навчаюся	11	13,1
	Обласний центр	39	46,4
	Районний центр або мале місто	30	35,7
	Сільська місцевість	15	17,9
Наявність дітей	Так	36	42,9
	Ні	48	57,1
Досвід військової служби	Так, зараз служу	6	7,1
	Так, демобілізований	14	16,7
	Ні	64	76,2
Суб'єктивна оцінка соціальних контактів	Маю достатньо близьких стосунків	31	36,9
	Маю недостатньо близьких стосунків	38	45,2
	Практично не маю близьких стосунків	15	17,9

Як видно з табл. 2.2, вибірка вийшла досить збалансованою за віком — усі три вікові групи представлені приблизно однаково, з невеликим переважанням середньої групи 30-39 років (36,9 %). Середній вік респондентів становив 33,2 року при стандартному відхиленні 8,47, що свідчить про достатню варіативність вибірки за цим показником. Такий розподіл є значущим з точки зору дослідницьких завдань, оскільки дозволяє порівнювати рівень самотності та копінг-профілі чоловіків, які перебувають на різних етапах дорослості та стикаються з різними життєвими викликами — від початку самотнього життя та пошуку партнера у молодшій групі до кризи середнього віку та переосмислення досягнень у старшій. За даними масштабного мета-аналізу Surkalim та колег [50], який охопив дані зі 113 країн, поширеність самотності суттєво варіює залежно від вікової групи та географічного регіону, причому у країнах Східної Європи показники самотності серед дорослих є одними з найвищих у світі, що робить нашу вибірку особливо релевантною для вивчення цього феномену.

Більше половини респондентів мають вищу освіту (54,8 %), що може бути пов'язане з особливостями онлайн-рекрутингу через соціальні мережі, де активнішими користувачами є люди з вищим рівнем освіти. За даними Державної служби статистики України, частка осіб з вищою освітою серед чоловіків працездатного віку становить приблизно 30-35 %, тобто у нашій вибірці ця категорія є дещо надмірно представленою. Це слід враховувати при узагальненні результатів, оскільки рівень освіти може впливати на когнітивну оцінку самотності, доступність копінг-ресурсів та готовність до самоаналізу. Водночас саме чоловіки з вищою освітою можуть бути більш вразливими до певних форм самотності, зокрема пов'язаних з невідповідністю між високими очікуваннями щодо якості соціальних зв'язків та реальною ситуацією, що відповідає когнітивній моделі Replau та Perlman.

Третина чоловіків одружені (33,3 %), майже стільки ж неодружених (30,9 %), а кожен шостий — розлучений (16,7 %), що забезпечує різноманітність

вибірки за цим критерієм і дозволяє аналізувати відмінності у переживанні самотності залежно від сімейного стану.

Наявність значної частки розлучених чоловіків є особливо важливою для дослідження, оскільки, як показала Сергієнко [9], розлучення є одним із потужних тригерів переживання самотності у чоловіків, причому характер цього переживання має виражену гендерну специфіку. Розлучені чоловіки, на відміну від жінок, частіше втрачають не лише партнерські, а й ширші соціальні зв'язки, оскільки у багатьох випадках спільне коло знайомих залишається переважно на боці колишньої дружини. Водночас наявність 15,5 % чоловіків у цивільному шлюбі дозволяє перевірити, чи відрізняється рівень самотності у чоловіків з офіційно зареєстрованим шлюбом та тих, хто перебуває у неформалізованих партнерських стосунках, що є актуальним питанням з огляду на зростання частки незареєстрованих шлюбів в Україні.

Цікавим є те, що майже кожен четвертий респондент (23,8 %) має досвід військової служби — це відображає реалії сучасного українського суспільства і робить вибірку особливо релевантною для теми дослідження. А. Steptoe та колеги [49] продемонстрували у своєму масштабному дослідженні, що соціальна ізоляція є незалежним фактором ризику смертності, а військовий досвід з його специфічними обставинами розлуки та стресу може суттєво посилювати цей ризик.

Серед чоловіків з військовим досвідом у нашій вибірці 6 осіб (7,1 %) зазначили, що зараз проходять службу, а 14 осіб (16,7 %) є демобілізованими. Ця диференціація є важливою, оскільки дозволяє порівнювати переживання самотності у чоловіків, які перебувають безпосередньо в умовах служби з обмеженням соціальних контактів, та тих, хто вже повернувся до цивільного життя і стикається з іншими викликами — реінтеграцією у сім'ю, відновленням соціальних зв'язків, подоланням психологічних наслідків бойового досвіду. Малімон [6] підкреслював, що саме процес повернення до мирного життя часто супроводжується гострим переживанням самотності, оскільки чоловіки

відчувають глибокий розрив між своїм досвідом та досвідом тих, хто не був на фронті, і не можуть знайти людей, які б дійсно їх розуміли.

Розподіл за місцем проживання свідчить про те, що найбільшу частку вибірки складають мешканці обласних центрів (46,4 %), за ними йдуть мешканці районних центрів та малих міст (35,7 %), і найменшу частку становлять мешканці сільської місцевості (17,9 %). Таке співвідношення загалом відображає специфіку онлайн-рекрутингу, де жителі великих міст мають кращий доступ до інтернету та є більш активними користувачами соціальних мереж.

Водночас присутність у вибірці майже п'ятої частини мешканців сільської місцевості є важливою, оскільки дозволяє врахувати специфіку переживання самотності у чоловіків, які живуть у менш урбанізованому середовищі, де, з одного боку, зберігаються більш традиційні форми соціальної взаємодії та громадської підтримки, а з іншого — обмежені можливості для встановлення нових контактів та доступу до професійної психологічної допомоги. Lim, Eges та Vasan [33] у своєму комплексному огляді корелятив самотності у 21 столітті зазначали, що тип населеного пункту є значущим, хоча часто недооціненим фактором ризику самотності, причому взаємозв'язок між урбанізацією та самотністю є нелінійним і залежить від якості наявних соціальних мереж та культурного контексту.

Найбільш показовим є розподіл за суб'єктивною оцінкою соціальних контактів: менше третини чоловіків вважають, що мають достатньо близьких стосунків (36,9 %), тоді як 45,2 % оцінюють їх як недостатні, а 17,9 % зазначають практичну відсутність близьких стосунків — це попередньо вказує на значну поширеність суб'єктивного дефіциту соціальних зв'язків у вибірці. Ці дані узгоджуються з результатами масштабного мета-аналізу X. Zhang та колег [56], які встановили значущий негативний зв'язок ($r = -0,39$) між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та самотністю за узагальненими даними 177 досліджень із загальною вибіркою понад 113 тисяч учасників.

Те, що майже дві третини (63,1 %) респондентів суб'єктивно оцінюють свої близькі стосунки як недостатні або практично відсутні, є тривожним сигналом, який підтверджує актуальність обраної теми дослідження та свідчить про те, що проблема дефіциту якісних соціальних зв'язків серед українських чоловіків є поширеною і потребує системної уваги. Yanguas, Pinazo-Henandis та Tarazona-Santabalbina [55] у своєму аналітичному огляді підкреслювали, що самотність є складним і багатошаровим феноменом, і що суб'єктивна оцінка якості соціальних контактів часто виявляється більш значущим предиктором психологічного благополуччя, ніж об'єктивна кількість соціальних зв'язків.

Для збору соціально-демографічних даних було розроблено авторську анкету, що включала 9 запитань закритого типу з варіантами відповідей. Окрім стандартних демографічних запитань (вік, сімейний стан, освіта, зайнятість, місце проживання, наявність дітей), до анкети було включено два запитання, специфічних для теми дослідження. Перше — про досвід військової служби — з огляду на те, що війна суттєво впливає на соціальні зв'язки та переживання самотності у чоловіків. Друге — про суб'єктивну оцінку якості соціальних контактів — як попередній індикатор можливого переживання самотності, що дозволяє порівняти суб'єктивне враження респондента з результатами стандартизованих методик. Як зазначали D. Perlman та L. Replau [41], саме суб'єктивна оцінка дефіциту соціальних зв'язків, а не об'єктивна кількість контактів, є визначальною для переживання самотності, тому включення цього запитання до анкети має не лише описову, а й змістовну цінність для дослідження. Повний текст анкети наведено у Додатку А.

Середній час заповнення усієї форми одним респондентом становив приблизно 17 хвилин, що відповідає оптимальному діапазону для онлайн-досліджень і не перевищує того порогу, після якого, за спостереженнями дослідників, починає суттєво зростати частка незавершених протоколів.

Загалом відповіді надали 97 осіб, проте після перевірки на відповідність критеріям включення 13 анкет було вилучено: 5 через неповне заповнення, 4

через невідповідність вікового критерію, 3 через жіночу стать (ймовірно, випадково перейшли за посиланням) та 1 через проживання за межами України. Частка вилучених протоколів (13,4 %) є цілком типовою для онлайн-досліджень і не свідчить про системні проблеми з якістю інструментарію чи процедури збору даних. Отже, фінальна вибірка склала 84 респонденти, що перевищує мінімальний обсяг у 70 осіб, рекомендований для кореляційних та регресійних досліджень у психології.

Підсумовуючи характеристику вибірки, слід зазначити, що вона має як сильні сторони, так і обмеження. До сильних сторін належить збалансованість за віком, різноманітність за сімейним станом, наявність значної частки чоловіків з військовим досвідом та представленість різних типів населених пунктів. До обмежень — надмірна представленість чоловіків з вищою освітою, можливе зміщення у бік більш психологічно обізнаних респондентів через рекрутинг через терапевтичну спільноту, а також неможливість контролювати умови заповнення анкети. Ці обмеження є типовими для онлайн-досліджень із зручними вибірками і не знижують наукової цінності результатів за умови їх коректної інтерпретації та чіткого зазначення меж узагальнення. Для пошукового кросс-секційного дослідження, яким є дана магістерська робота, обраний підхід до формування вибірки є адекватним і дозволяє отримати емпіричні дані, необхідні для відповіді на поставлені дослідницькі питання.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для вирішення поставлених завдань було використано три стандартизовані психодіагностичні методики та авторську соціально-демографічну анкету. Вибір інструментарію визначався кількома міркуваннями: кожна методика має бути спрямована на вимірювання однієї з ключових змінних дослідження (самотність, копінг-стратегії, особистісні ресурси), усі методики мають пройти перевірку надійності та валідності, і при

цьому загальний обсяг опитувальника не повинен бути надмірно великим, щоб не знижувати мотивацію респондентів.

Крім того, враховувалося, що інструменти повинні бути доступними для використання без комерційних обмежень та мати достатню теоретичну обґрунтованість щодо вимірюваних конструктів. Загальну структуру психодіагностичного комплексу та співвідношення методик із змінними дослідження представлено на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Етапи організації емпіричного дослідження

Перелік методик та їх основні характеристики систематизовано у табл. 2.3.

Табл. 2.3

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Автор(и), рік	Що вимірює	Кількість пунктів	Формат відповіді
Шкала самотності UCLA (версія 3)	D. Russell, 1996	Суб'єктивний рівень самотності	20	4-бальна шкала (1–4)
Опитувальник Brief-COPE	C. Carver, 1997; укр. адаптація	Копінг-стратегії (14 шкал)	28	4-бальна шкала (1–4)

(ситуаційна версія)	Т. Яблонської та ін., 2023			
Методика «Особистісні ресурси»	О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова, 2022	Ресурсна наповненість особистості (3 шкали)	13	5-бальна шкала (1–5)
Авторська соціально-демографічна анкета	—	Соціально-демографічні дані	9	Закриті запитання

Шкала самотності UCLA (версія 3) є одним із найбільш поширених і перевірених інструментів для вимірювання суб'єктивного рівня самотності у дорослих. Методика була розроблена D. Russell у 1996 році [44] як третя, остаточна версія шкали, що пройшла багаторазову валідизацію на різних вибірках — студентах, медичних сестрах, вчителів та літніх людях. Шкала складається з 20 тверджень, кожне з яких описує певний аспект соціальної взаємодії або переживання самотності.

Респондент оцінює, наскільки часто він відчуває описане, за 4-бальною шкалою: 1 — ніколи, 2 — рідко, 3 — іноді, 4 — часто. Дев'ять пунктів (1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) сформульовані у позитивному ключі та потребують зворотного кодування. Загальний бал обчислюється як сума всіх 20 відповідей і може коливатися від 20 до 80, де вищий бал вказує на більший рівень самотності. У літературі зустрічаються різні підходи до інтерпретації балів, але найчастіше використовують такий розподіл: 20-34 бали — низький рівень самотності, 35-49 — помірний, 50-64 — високий, 65-80 — дуже високий.

Внутрішня узгодженість шкали за даними оригінальної статті Russell є високою: альфа Кронбаха становить від 0,89 до 0,94 на різних вибірках, ретестова надійність також задовільна. Факторний аналіз виявив одновимірну структуру шкали з одним генеральним фактором, що підтверджує правомірність обчислення єдиного сумарного бала.

Обрання саме повної 20-пунктової версії, а не скороченої 3-пунктової шкали, зумовлене тим, що повна версія забезпечує значно вищу надійність та

дозволяє оцінити самотність як складний феномен, а не лише загальний скринінговий показник. Варто зазначити, що серед альтернативних інструментів вимірювання самотності існують також шкала де Йонг-Гірвельда (De Jong Gierveld Loneliness Scale), яка дозволяє окремо вимірювати емоційну та соціальну самотність відповідно до типології Weiss [53], та скорочена 3-пунктова версія UCLA, яка використовується переважно у масштабних епідеміологічних дослідженнях завдяки своїй стислості [50].

Шкалу де Йонг-Гірвельда не було обрано з огляду на відсутність верифікованої українськомовної адаптації, а скорочену UCLA-3 — через недостатню психометричну надійність для індивідуальної діагностики та нездатність диференціювати нюанси самотнього переживання. L. Hawkey та J. Cacioppo [26] у своєму теоретико-емпіричному огляді визначають UCLA-3 як один із найбільш надійних і обґрунтованих інструментів для вимірювання самотності у дорослих, що підтверджує доцільність його використання у нашому дослідженні.

Конвергентна валідність шкали підтверджена значущими кореляціями з показниками депресії, тривожності, соціальної підтримки та якості життя у численних дослідженнях, а дискримінантна валідність — здатністю диференціювати осіб з різним рівнем соціальної залученості. В Україні ця шкала неодноразово використовувалась у дослідженнях і має робочий українськомовний переклад, хоча формальна стандартизація на великій українській вибірці поки не опублікована.

Опитувальник Brief-COPE є скороченою версією інвентарю COPE, розробленого С. Carver [18] для вимірювання широкого спектру копінг-стратегій. На відміну від повної версії (60 пунктів, 15 шкал), Brief-COPE містить 28 тверджень, об'єднаних у 14 шкал по 2 пункти в кожній. Методика може використовуватися у двох варіантах: диспозиційному (як ви зазвичай поведетесь у стресі) та ситуаційному (як ви поводитись у конкретній ситуації).

У нашому дослідженні використано ситуаційну версію, де респонденту пропонувалося оцінити свої дії у стресовій ситуації, яку він пережив останнім

часом. Такий вибір зумовлений тим, що ситуаційна версія дозволяє отримати більш конкретні й наближені до реального досвіду відповіді, тоді як диспозиційна версія може призводити до більш узагальнених і соціально бажаних оцінок. S. Folkman та J. Moskowitz [25] у своєму огляді підкреслювали, що копінг є процесом, який залежить від конкретного контексту, і тому ситуаційне вимірювання є більш валідним для розуміння реальних копінг-патернів. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою: 1 — я зазвичай цього не робив, 2 — я робив це рідко, 3 — я робив це помірно, 4 — я робив це часто.

Серед альтернативних інструментів вимірювання копіngu розглядалися також опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Lazarus та Folkman та повна версія COPE. Опитувальник WCQ, хоча й є класичним інструментом, має ряд обмежень: він розроблений у 1985 році і деякі його формулювання сприймаються як застарілі, а факторна структура нестабільна і не відтворюється на різних вибірках.

Повна версія COPE (60 пунктів) є надто громіздкою для онлайн-дослідження, де кожна додаткова хвилина заповнення підвищує ризик відсіювання респондентів. Brief-COPE, натомість, зберігає широту охоплення копінг-стратегій при значно меншому обсязі, а його факторна структура є більш стабільною та відтворюваною [18]. Крім того, наявність верифікованої української адаптації [12] стала вирішальним аргументом на користь саме цього інструменту, оскільки використання неадаптованих перекладів суттєво знижує валідність результатів.

14 шкал Brief-COPE та їхній зміст представлено у табл. 2.4.

Табл. 2.4

Структура опитувальника Brief-COPE (за С. Carver, 1997)

Шкала	Пункти	Приклад твердження	Тип копіngu
Активне подолання	2, 7	«Я концентрував зусилля на тому, щоб зробити щось із ситуацією»	Проблемно-орієнтований

Планування	14, 25	«Я намагався виробити стратегію, що робити»	Проблемно-орієнтований
Позитивне переформулювання	12, 17	«Я намагався побачити ситуацію в іншому, позитивнішому світлі»	Емоційно-орієнтований
Прийняття	20, 24	«Я приймав реальність того, що це сталося»	Емоційно-орієнтований
Гумор	18, 28	«Я жартував з цього приводу»	Емоційно-орієнтований
Звернення до релігії	22, 27	«Я намагався знайти втіху у своїй релігії або духовних переконаннях»	Емоційно-орієнтований
Використання емоційної підтримки	5, 15	«Я отримував емоційну підтримку від інших»	Емоційно-орієнтований
Використання інструментальної підтримки	10, 23	«Я отримував допомогу та пораду від інших людей»	Проблемно-орієнтований
Самовідволікання	1, 19	«Я звертався до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися»	Унікаючий
Заперечення	3, 8	«Я казав собі: це нереально»	Унікаючий
Вираження емоцій	9, 21	«Я говорив про те, що відчуваю»	Емоційно-орієнтований
Вживання речовин	4, 11	«Я вживав алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще»	Унікаючий
Поведінкове відсторонення	6, 16	«Я відмовлявся від спроб отримати те, що хочу»	Унікаючий
Самозвинувачення	13, 26	«Я звинувачував себе у тому, що сталося»	Унікаючий

Українська адаптація Brief-COPE була здійснена Яблонською, Верником та Гайворонським у 2023 році [12]. Адаптація проводилась методом двостороннього перекладу за участі психологів-білінгвів на вибірці 192 респондентів. Перевірка психометричних характеристик показала задовільну внутрішню узгодженість шкал, високу тест-ретестову надійність та підтвердила відповідність факторної структури оригінальній моделі, хоча автори зазначають, що деякі шкали мають дещо нижчі показники альфа Кронбаха, що загалом

характерно для шкал із 2 пунктів і узгоджується з даними зарубіжних досліджень. Конвергентна валідність української адаптації була підтверджена значущими кореляціями з показниками психологічного благополуччя та дистресу, а екологічна валідність — здатністю диференціювати копінг-профілі осіб з різним рівнем стресового навантаження [12].

14 шкал опитувальника можна умовно згрупувати у три копінг-стратегії вищого порядку: проблемно-орієнтований копінг (активне подолання, планування, інструментальна підтримка), емоційно-орієнтований копінг (позитивне переформулювання, прийняття, гумор, релігія, емоційна підтримка, вираження емоцій) та уникаючий копінг (самовідволікання, заперечення, вживання речовин, поведінкове відсторонення, самозвинувачення). Слід зазначити, що цей розподіл є робочим і базується на теоретичних уявленнях R. Lazarus та S. Folkman [31] про класифікацію копінг-стратегій, тому в реальному функціонуванні людини ці типи можуть перетинатися та комбінуватися. Систематичний огляд L. Deckx та колег [22] продемонстрував, що проблемно-орієнтовані стратегії зазвичай асоційовані з нижчим рівнем самотності, тоді як уникаючі стратегії корелюють з його посиленням, і саме ця закономірність є основою наших дослідницьких гіпотез. Мета-аналіз Duffner та колег [24] додатково підтвердив, що інтервенції, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, є одним із найбільш перспективних напрямків у подоланні самотності та соціальної ізоляції серед дорослих, що підкреслює практичну значущість вимірювання копінг-профілів у нашому дослідженні.

Методика "Особистісні ресурси" розроблена Савченко, Сукач та Тімаковою у 2022 році [8] як експрес-інструмент для оцінки ресурсної наповненості особистості. Теоретичною основою методики є ресурсний підхід до резильєнтності, згідно з яким здатність людини протистояти стресу визначається не лише об'єктивними обставинами, а й суб'єктивною оцінкою власних ресурсів та можливостей їх відновлення. Ця ідея тісно пов'язана з теорією збереження ресурсів S. Hobfoll [27], який підкреслював, що саме суб'єктивне відчуття наявності або відсутності ресурсів визначає стресову

реакцію і стратегії подолання. Серед альтернативних інструментів для вимірювання ресурсності розглядалися шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), шкала психологічного благополуччя Ryff та шкала життєстійкості Maddi. Шкала CD-RISC, хоча й є надійним інструментом з хорошими психометричними характеристиками, вимірює переважно резильєнтність як стабільну характеристику особистості, тоді як нас цікавить більш динамічний конструкт ресурсної наповненості, який включає не лише наявність ресурсів, а й стратегії їх відновлення та ступінь виснаження. Шкала Ryff є надто громіздкою (84 пункти у повній версії) для включення в онлайн-батарею, а шкала Maddi зосереджена виключно на трьох компонентах життєстійкості, не охоплюючи інших аспектів ресурсності. Методика Савченко та колег, натомість, є компактною (13 пунктів), охоплює три ключових виміри ресурсності (доступність ресурсів, стратегії відновлення та емоційне виснаження) і має підтверджені психометричні характеристики на українськомовній вибірці [8], що робить її оптимальним вибором для нашого дослідження.

Методика містить 13 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою від 1 (повністю не погоджуюсь / майже ніколи) до 5 (повністю погоджуюсь / майже завжди). Первинна версія методики містила 24 твердження, однак після процедури валідизації на вибірці 198 осіб юнацького віку (середній вік 21,3 року) було відібрано 13 тверджень, які увійшли до фінального варіанту. Факторний аналіз виявив три фактори, які пояснюють 52,5 % загальної дисперсії, а середній показник дискримінативності тверджень за критерієм Фергюсона склав 0,84 з факторними навантаженнями вище 0,5 для всіх збережених пунктів [8]. Твердження об'єднані у три шкали, зміст яких наведено у табл. 2.5.

Табл. 2.5

Структура методики "Особистісні ресурси" (О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова, 2022)

Шкала	Кількість пунктів	Що вимірює	Приклад твердження
Доступність ресурсів	6 (пункти 1, 2, 4, 5, 9, 10)	Суб'єктивна оцінка наявності та можливості мобілізації власних ресурсів, готовність відновлюватися після стресу	«Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя»
Стратегії відновлення ресурсів	4 (пункти 3, 6, 8, 12)	Наявність сформованих моделей поведінки для нормалізації емоційного стану після стресу	«Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу»
Емоційна спустошеність	3 (пункти 7, 11, 13)	Суб'єктивне переживання виснаження, втоми та відсутності ресурсів (зворотна шкала)	«Я відчуваю, що мої сили вичерпані і мені складно відновитися»

Загальний бал за методикою обчислюється як сума балів за трьома шкалами (при цьому шкала "Емоційна спустошеність" перекодовується у зворотному напрямку) і відображає загальний рівень ресурсної наповненості особистості. Вищий бал свідчить про більшу наповненість ресурсами. Стандартизація методики проводилась на вибірці 198 осіб юнацького віку, за результатами якої сформовані тестові норми. Показники надійності задовільні: внутрішня узгодженість шкал та тест-ретестова надійність продемонстрували прийнятні значення [8]. Хоча методика стандартизована на юнацькій вибірці, її зміст є універсальним і не містить специфічних для юнацького віку тверджень, що дозволяє використовувати її у дослідженнях з дорослими респондентами з відповідною обережністю при інтерпретації нормативних показників. Schäfer та колеги [46] у своєму систематичному огляді підтвердили, що суб'єктивна оцінка власних ресурсів є значущим предиктором резильєнтності незалежно від віку, що додатково обґрунтовує використання цієї методики на нашій дорослій вибірці. На наш погляд, поєднання трьох шкал цієї методики дає досить повну

картину ресурсного стану особистості: не лише наявність ресурсів оцінюється, але й здатність їх відновлювати, а також ступінь емоційного виснаження, що є зворотним боком ресурсності.

Таким чином, обраний діагностичний комплекс дозволяє охопити всі три ключові змінні дослідження: суб'єктивну самотність (UCLA), копінг-стратегії (Brief-COPE) та особистісні ресурси (методика Савченко та ін.), а авторська анкета забезпечує збір необхідних соціально-демографічних даних для аналізу групових відмінностей. Кожна з обраних методик має підтверджену валідність і надійність, а їх вибір обґрунтований як теоретично, так і практично — через порівняння з альтернативними інструментами та врахування специфіки онлайн-формату дослідження. Повні тексти методик наведено у Додатках Б, В та Г.

2.3. Методи математико-статистичної обробки даних

Статистична обробка зібраних даних здійснювалась за допомогою програмного забезпечення jamovi версії 2.5 (The jamovi project, 2024) [52] — безкоштовної статистичної платформи з відкритим кодом, побудованої на мові програмування R та доступної за адресою <https://www.jamovi.org>. Вибір jamovi зумовлений кількома причинами: програма має інтуїтивно зрозумілий графічний інтерфейс, не потребує знання синтаксису команд, забезпечує широкий спектр статистичних процедур та є визнаним інструментом у сучасних психологічних дослідженнях. Як зазначає В.О. Клімчук [3], обґрунтований вибір статистичних методів має безпосередньо впливати із дослідницьких завдань і типу зібраних даних, а не визначатися доступністю тих чи інших програмних засобів, тому кожен крок аналізу було заздалегідь сплановано з урахуванням характеру змінних і розміру вибірки.

Обробка даних здійснювалась у кілька послідовних етапів, кожен з яких передбачав використання відповідних статистичних методів. Загальну логіку та послідовність аналізу даних представлено на рис. 2.2.

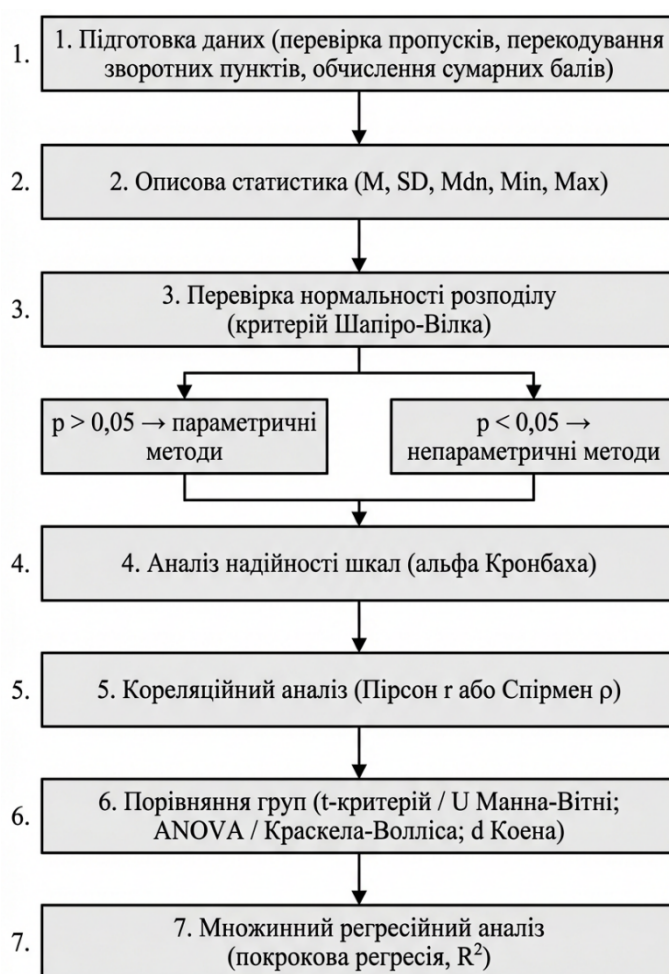


Рис. 2.2. Етапи математико-статистичної обробки даних

На першому етапі проводилась підготовка масиву даних: перевірка на пропущені значення, перекодування зворотних пунктів шкали UCLA (пункти 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) та шкали "Емоційна спустошеність" методики "Особистісні ресурси", а також обчислення сумарних балів за кожною шкалою та загальних показників. Цей етап, хоча і виглядає технічним та рутинним, насправді має вирішальне значення для якості подальшого аналізу, адже помилка у зворотному кодуванні навіть одного пункту може суттєво спотворити кореляційну картину та призвести до хибних висновків [51].

На другому етапі для кожної змінної обчислювались показники описової статистики: середнє арифметичне (M) та стандартне відхилення (SD) для кількісної характеристики центральної тенденції та варіативності, а також

медіана (Mdn), мінімальне та максимальне значення для повнішої картини розподілу. Ці показники дають первинне уявлення про центральну тенденцію та розкид даних у вибірці і дозволяють виявити можливі аномальні значення, які потребують додаткового аналізу. Для соціально-демографічних змінних обчислювалися частоти та відсотки, які вже представлені в табл. 2.2.

Третій етап — перевірка нормальності розподілу — є ключовим, оскільки від його результатів залежить вибір подальших статистичних процедур. Для цього застосовувався критерій Шапіро-Вілکا [48], який вважається одним із найбільш потужних тестів нормальності, особливо для вибірок малого та середнього обсягу до 100 спостережень. Якщо значення p для критерію Шапіро-Вілка перевищує 0,05, розподіл вважається таким, що не відрізняється від нормального, і можна застосовувати параметричні методи. Якщо p менше 0,05, розподіл вважається відмінним від нормального, і слід використовувати непараметричні аналоги. Таке розмежування не є формальністю, а має реальний вплив на точність статистичних висновків, особливо у вибірках середнього обсягу, таких як наша.

Четвертий етап передбачав перевірку надійності шкал використаних методик на даній вибірці за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха. Цей крок є особливо важливим, оскільки методика "Особистісні ресурси" стандартизована на юнацькій вибірці, а шкала UCLA не має опублікованої української стандартизації, тому перевірка внутрішньої узгодженості на нашій вибірці є обов'язковою. За загальним правилом, значення альфа Кронбаха вище 0,70 вважається прийнятним, вище 0,80 — добрим, а вище 0,90 — відмінним. Для коротких шкал (менше 10 пунктів), зокрема для окремих субшкал Brief-COPE з 2 пунктів, допустимим може бути значення 0,60, що узгоджується з міжнародними психометричними стандартами [20]. Обчислення альфа Кронбаха для кожної шкали на нашій конкретній вибірці є принципово важливим кроком, оскільки психометричні характеристики, встановлені при валідизації методики, не обов'язково відтворюються в кожному дослідженні.

На п'ятому етапі проводився кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між основними змінними дослідження. Якщо розподіл змінних відповідає нормальному, застосовується коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який вимірює силу та напрямок лінійного зв'язку між двома кількісними змінними. Якщо хоча б одна зі змінних має розподіл, що суттєво відрізняється від нормального, використовується коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Інтерпретація сили кореляцій здійснюється за критеріями J. Cohen [20]: r менше 0,10 — незначний зв'язок, 0,10-0,29 — слабкий, 0,30-0,49 — середній, 0,50 і вище — сильний. Саме кореляційний аналіз дає змогу встановити, чи пов'язані копінг-стратегії та особистісні ресурси з рівнем суб'єктивної самотності і яким є напрям цього зв'язку, що є необхідним першим кроком для побудови регресійних моделей.

Шостий етап — порівняння груп за соціально-демографічними характеристиками. Для порівняння двох незалежних груп (наприклад, одружені vs неодружені, або ті, хто має досвід військової служби, vs ті, хто не має) застосовуватиметься t -критерій Стюдента для незалежних вибірок (за умови нормальності розподілу) або U -критерій Манна-Вітні (за відсутності нормальності). Для порівняння трьох і більше груп (наприклад, трьох вікових груп) планується використання однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA або його непараметричного аналога — критерію Краскала-Волліса. При виявленні значущих відмінностей проводитимуться апостеріорні порівняння з корекцією за методом Бонферроні. Для оцінки практичної значущості виявлених відмінностей обчислювався розмір ефекту d Коена: малий ефект $d = 0,2$; середній $d = 0,5$; великий $d = 0,8$. Включення розміру ефекту в аналіз є вкрай важливим, оскільки статистична значущість за p -значенням сама по собі не інформує про реальний масштаб відмінностей, особливо у вибірках помірного обсягу, де навіть невеликі відмінності можуть виявитися статистично значущими, не маючи при цьому практичного значення.

На сьомому, завершальному, етапі проводиться множинний регресійний аналіз, метою якого є визначення того, які саме особистісні ресурси та

копінг-стратегії є найбільш значущими предикторами рівня самотності. Залежною змінною виступатиме загальний бал за шкалою UCLA, а незалежними — показники трьох шкал методики "Особистісні ресурси" та 14 шкал Brief-COPE (або їх згруповані варіанти — проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікаючий копінг). Використовуватиметься покрокова процедура включення предикторів, що дозволяє відібрати лише ті змінні, які вносять статистично значущий внесок у пояснення дисперсії залежної змінної. Якість регресійної моделі оцінюватиметься за коефіцієнтом детермінації R^2 , який показує частку дисперсії залежної змінної, пояснену моделлю. Обрання покрокового методу є дискусійним рішенням, оскільки В. Tabachnick та Л. Fidell [51] зазначають ризик капіталізації на специфіці вибірки, проте для розвідувального етапу дослідження, яким є дана магістерська робота, цей підхід є прийнятним і широко використовуваним.

Для всіх статистичних процедур рівень значущості встановлено на рівні p менше 0,05, що є стандартним для психологічних досліджень. Результати аналізу подаватимуться у вигляді таблиць та рисунків з відповідними статистичними показниками.

Висновки до розділу II

Методичне забезпечення емпіричного дослідження особистісних ресурсів та стратегій подолання самотності у чоловіків було побудоване з урахуванням мети, завдань та дослідницьких питань роботи. Дослідження проведене у форматі онлайн-опитування через платформу Google Forms, що дозволило залучити різноманітну за соціально-демографічними характеристиками вибірку з 84 чоловіків віком від 20 до 50 років (середній вік 33,2 року, стандартне відхилення 8,47), які проживають на території України. Вибірка є збалансованою за віком, включає чоловіків різного сімейного стану, рівня освіти та зайнятості, а також містить значну частку респондентів з досвідом військової

служби (23,8 %), що забезпечує релевантність дослідження у контексті сучасних українських реалій.

Обраний психодіагностичний інструментарій — шкала самотності UCLA (версія 3, D. Russell, 1996), опитувальник Brief-COPE в українській адаптації Яблонської та ін. (2023) та методика "Особистісні ресурси" Савченко, Сукач і Тімакової (2022) — дозволяє комплексно охопити всі три ключові змінні дослідження. Кожна з обраних методик має підтверджені психометричні властивості, а їх компактність забезпечує оптимальну тривалість опитування (близько 17 хвилин) без ризику зниження якості відповідей через втому респондентів.

Комплекс методів математико-статистичної обробки даних включає описову статистику, перевірку нормальності розподілу (критерій Шапіро-Вілکا), аналіз надійності шкал (альфа Кронбаха), кореляційний аналіз (r Пірсона або ρ Спірмена), порівняння груп (t -критерій / U Манна-Вітні, ANOVA / Краскела-Волліса з обчисленням розміру ефекту d Коена) та множинний регресійний аналіз (покроковий метод, коефіцієнт детермінації R^2), що дозволяє послідовно відповісти на всі поставлені дослідницькі питання. Обрані методи є адекватними характеру зібраних даних та обсягу вибірки, а використання програми jamovi 2.5 забезпечує відтворюваність та прозорість статистичних процедур.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ

3.1. Аналіз рівня самотності, копінг-стратегій та особистісних ресурсів

Перш ніж переходити до змістовного аналізу отриманих даних, необхідно впевнитися, що використаний діагностичний інструментарій демонструє прийнятну надійність саме на нашій вибірці, оскільки психометричні характеристики, встановлені при валідизації методики на одній вибірці, не обов'язково відтворюються на іншій. Це особливо актуально з двох причин: по-перше, шкала UCLA не має опублікованої формальної стандартизації на великій українській вибірці, по-друге, методика «Особистісні ресурси» стандартизована на юнацькій вибірці, тоді як наші респонденти є дорослими чоловіками. Для перевірки внутрішньої узгодженості шкал було обчислено коефіцієнт альфа Кронбаха для кожної методики та їхніх субшкал. Результати наведено у табл. 3.1.

Табл. 3.1

Показники надійності шкал діагностичного інструментарію на досліджуваній вибірці (n = 84)

Шкала / субшкала	Кількість пунктів	α Кронбаха
Шкала самотності UCLA (загальна)	20	0,91
Brief-COPE: Активне подолання	2	0,71
Brief-COPE: Планування	2	0,73
Brief-COPE: Позитивне переформулювання	2	0,68
Brief-COPE: Прийняття	2	0,62
Brief-COPE: Гумор	2	0,79
Brief-COPE: Звернення до релігії	2	0,82
Brief-COPE: Емоційна підтримка	2	0,76
Brief-COPE: Інструментальна підтримка	2	0,74
Brief-COPE: Самовідволікання	2	0,61
Brief-COPE: Заперечення	2	0,65

Brief-COPE: Вираження емоцій	2	0,63
Brief-COPE: Вживання речовин	2	0,88
Brief-COPE: Поведінкове відсторонення	2	0,67
Brief-COPE: Самозвинувачення	2	0,72
Метастратегія: проблемно-орієнтований копінг	6	0,78
Метастратегія: емоційно-орієнтований копінг	12	0,74
Метастратегія: уникаючий копінг	10	0,76
Особистісні ресурси: Доступність ресурсів	6	0,84
Особистісні ресурси: Стратегії відновлення	4	0,79
Особистісні ресурси: Емоційна спустошеність (R)	3	0,81
Особистісні ресурси: Загальний індекс	13	0,86

Як видно з табл. 3.1, шкала самотності UCLA продемонструвала високу внутрішню узгодженість (альфа = 0,91), що цілком відповідає даним оригінальної валідизації D. Russell [44], де альфа коливалась у межах 0,89–0,94 на різних вибірках. Такий результат свідчить про те, що шкала працює надійно і на українській чоловічій вибірці, попри відсутність формальної національної стандартизації.

Щодо опитувальника Brief-COPE, то тут картина дещо складніша, що є очікуваним для інструменту з дводіленими шкалами. Найвищу надійність продемонстрували шкали «Вживання речовин» (альфа = 0,88), «Звернення до релігії» (альфа = 0,82) та «Гумор» (альфа = 0,79). Це узгоджується з даними української адаптації Яблонської та колег [12], які також фіксували вищу надійність саме для цих шкал, пояснюючи це однозначністю та конкретністю відповідних тверджень.

Ряд шкал показав дещо нижчі, але допустимі для двопунктових шкал значення: «Самовідволікання» (альфа = 0,61), «Прийняття» (альфа = 0,62), «Вираження емоцій» (альфа = 0,63). Як зазначає J. Cohen [20], для шкал із менш ніж трьома пунктами порогове значення альфа може бути знижене до 0,60, оскільки коефіцієнт альфа є чутливим до кількості пунктів і систематично занижується для коротких шкал. С. Carver [18] у публікації щодо Brief-COPE також підкреслював, що для двопунктових шкал альфа є не

найінформативнішим показником надійності, і рекомендував додатково оцінювати міжпунктову кореляцію.

На рівні метастратегій надійність є цілком задовільною: проблемно-орієнтований копінг (альфа = 0,78), емоційно-орієнтований (альфа = 0,74), унікаючий (альфа = 0,76), що дозволяє використовувати ці агреговані показники у подальших аналізах. Методика «Особистісні ресурси» показала добру внутрішню узгодженість як на рівні субшкал (альфа від 0,79 до 0,84), так і загального індексу (альфа = 0,86).

Ці значення навіть дещо вищі за ті, що були отримані при валідизації на юнацькій вибірці [8], що може пояснюватися більшою стабільністю самооцінки ресурсів у дорослих порівняно з юнаками. Загалом результати перевірки надійності підтверджують, що обраний діагностичний інструментарій є придатним для подальшого аналізу на даній вибірці, а отримані показники надійності узгоджуються з даними оригінальних валідаційних досліджень.

Наступним кроком стала перевірка нормальності розподілу основних змінних, результати якої визначають вибір між параметричними та непараметричними статистичними методами. Для цього було використано критерій Шапіро-Вілка [48], який вважається одним із найбільш потужних тестів нормальності для вибірок обсягом до 100 спостережень. Результати перевірки наведено у табл. 3.2.

Табл. 3.2

**Результати перевірки нормальності розподілу основних змінних
(критерій Шапіро-Вілка, n = 84)**

Змінна	W	p	Висновок
UCLA (загальний бал)	0,979	0,182	Нормальний
Проблемно-орієнтований копінг	0,983	0,314	Нормальний
Емоційно-орієнтований копінг	0,976	0,124	Нормальний
Унікаючий копінг	0,962	0,018	Ненормальний
Доступність ресурсів	0,981	0,247	Нормальний
Стратегії відновлення	0,974	0,089	Нормальний
Емоційна спустошеність (R)	0,958	0,011	Ненормальний
Загальний індекс ресурсності	0,980	0,213	Нормальний

Як видно з табл. 3.2, більшість змінних мають розподіл, який статистично не відрізняється від нормального (p більше 0,05), що дозволяє застосовувати параметричні методи для більшості аналізів. Дві змінні — унікаючий копінг та емоційна спустошеність — мають розподіл, що значуще відхиляється від нормального (p менше 0,05). Для унікаючого копіngu це може пояснюватися тим, що значна частина респондентів рідко вдається до унікаючих стратегій, що створює правосторонню асиметрію розподілу.

Для шкали емоційної спустошеності подібна картина є очікуваною: у вибірці дорослих чоловіків, які функціонують у суспільстві та мають роботу, крайні значення виснаження зустрічаються рідше, ніж помірні. З огляду на ці результати, для кореляційного аналізу з участю змінних із ненормальним розподілом використовуватиметься коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, а для порівняння груп за цими змінними — непараметричні аналоги (U-критерій Манна-Вітні або критерій Краскела-Волліса). Для решти змінних застосовуватимуться параметричні методи.

Основні результати описової статистики для шкали самотності UCLA наведено у табл. 3.3.

Табл. 3.3

Описова статистика загального балу за шкалою самотності UCLA ($n = 84$)

Показник	Значення
Середнє арифметичне (M)	42,6
Стандартне відхилення (SD)	11,83
Медіана (Mdn)	41,0
Мінімум	21
Максимум	72
Асиметрія	0,34
Експес	-0,47

Середній бал самотності у досліджуваній вибірці становив 42,6 ($SD = 11,83$), що відповідає помірному рівню самотності за інтерпретаційною шкалою UCLA. Медіана (41,0) є дещо нижчою за середнє, що свідчить про незначну правосторонню асиметрію розподілу — у вибірці є певна кількість чоловіків з

досить високими показниками самотності, які дещо «підтягують» середнє вгору. Розкид балів є досить широким — від 21 до 72 при можливому діапазоні 20–80, що свідчить про значну варіативність у переживанні самотності серед учасників дослідження. Це було очікуваним з огляду на різноманітність вибірки за віком, сімейним станом, військовим досвідом та іншими характеристиками.

Для більш детального аналізу респондентів було розподілено за рівнями самотності відповідно до стандартної інтерпретаційної системи UCLA. Результати наведено у табл. 3.4 та на рис. 3.1.

Табл. 3.4

Розподіл респондентів за рівнями самотності (n = 84)

Рівень самотності	Діапазон балів	n	%
Низький	20–34	24	28,6
Помірний	35–49	33	39,3
Високий	50–64	21	25,0
Дуже високий	65–80	6	7,1

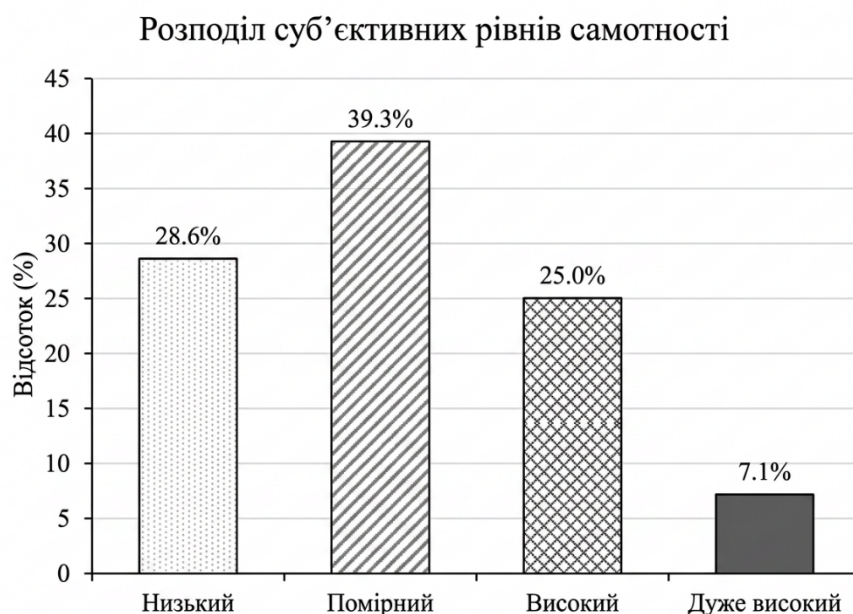


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивної самотності (% , n = 84)

Найбільша частка респондентів (39,3%) демонструє помірний рівень самотності, що загалом відповідає картині, яку можна очікувати у неклінічній вибірці дорослих чоловіків. Трохи менше третини (28,6%) мають низький

рівень самотності — це чоловіки, які загалом задоволені своїми соціальними зв'язками і не відчують значного дефіциту у стосунках. Водночас тривожним є те, що чверть вибірки (25,0%) має високий рівень самотності, а ще 7,1% — дуже високий. Якщо об'єднати ці дві категорії, то 32,1% досліджуваних чоловіків, тобто практично кожен третій, переживає виражену самотність, яка, за даними Holt-Lunstad та колег [30], асоціюється з підвищеним ризиком для фізичного та психічного здоров'я.

Цей показник є вищим за середню поширеність самотності серед дорослих у країнах Західної Європи (за даними мета-аналізу Surkalim та колег [50], вона становить приблизно 20–25%), хоча для країн Східної Європи показники самотності є одними з найвищих у світі, що частково пояснює отримані нами результати. Можна також припустити, що умови повномасштабної війни, руйнування звичних соціальних мереж та специфічний тиск маскулінних норм у контексті воєнного часу додатково підвищують рівень самотності серед українських чоловіків.

Варто зіставити дані про суб'єктивну самотність із результатами соціально-демографічної анкети. Нагадаємо, що 45,2% респондентів зазначили, що мають недостатньо близьких стосунків, а 17,9% — що практично не мають близьких стосунків (табл. 2.2). Сумарно 63,1% чоловіків суб'єктивно оцінюють свої стосунки як недостатні або відсутні, тоді як виражену самотність за UCLA демонструють 32,1%. Така розбіжність не є суперечливою — вона підтверджує положення когнітивної моделі Replau та Perlman [40] про те, що усвідомлення дефіциту стосунків є необхідною, але не достатньою умовою для переживання самотності: частина чоловіків, визнаючи нестачу контактів, компенсує це за рахунок особистісних ресурсів або специфічних копінг-стратегій, не переживаючи при цьому вираженої самотності.

Наступним кроком став аналіз копінг-стратегій, які використовують досліджувані чоловіки для подолання стресових ситуацій. Описову статистику для 14 шкал Brief-COPE та трьох метастратегій наведено у табл. 3.5.

Табл. 3.5

Описова статистика копінг-стратегій за опитувальником Brief-COPE
(n = 84)

Шкала	М	SD
Активне подолання	5,89	1,42
Планування	5,71	1,51
Інструментальна підтримка	4,82	1,63
Позитивне переформулювання	5,36	1,38
Прийняття	5,62	1,29
Гумор	4,95	1,72
Звернення до релігії	3,48	1,81
Емоційна підтримка	4,21	1,58
Вираження емоцій	3,86	1,44
Самовідволікання	5,14	1,47
Заперечення	3,12	1,35
Вживання речовин	3,45	1,89
Поведінкове відсторонення	3,29	1,41
Самозвинувачення	4,17	1,66
Проблемно-орієнтований копінг (сума)	16,42	3,58
Емоційно-орієнтований копінг (сума)	27,48	5,21
Унікаючий копінг (сума)	19,17	4,73

Копінг-профіль досліджуваних чоловіків наочно представлено на рис. 3.2.

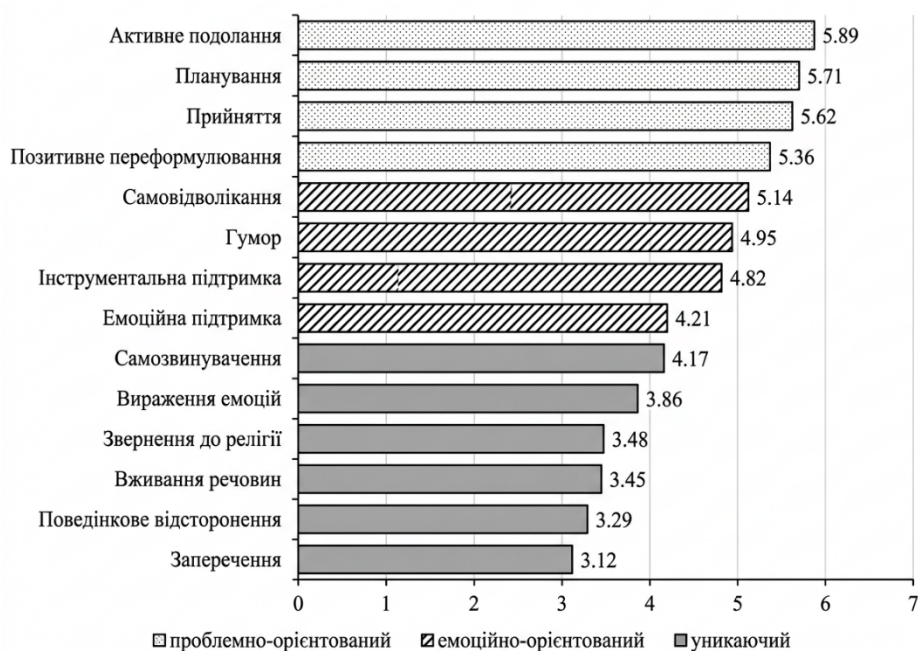


Рис. 3.2. Профіль копінг-стратегій досліджуваних чоловіків (середні бали за шкалами Brief-COPE, n = 84)

Аналіз копінг-профілю досліджуваних чоловіків дозволяє виявити кілька характерних тенденцій. Найбільш вживаними стратегіями виявились активне подолання ($M = 5,89$) та планування ($M = 5,71$), які належать до проблемно-орієнтованого копінгу.

Це свідчить про те, що у стресових ситуаціях досліджувані чоловіки переважно вдаються до конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації або вироблення плану дій, а не до пасивного очікування чи емоційного реагування. Такий патерн цілком узгоджується з даними Ratcliffe та колег [43], які у якісному дослідженні чоловічої самотності виявили, що чоловіки надають перевагу інструментальним та діяльнісним стратегіям подолання труднощів, і з результатами скопінг-огляду Nordin та колег, які підтвердили типовість проблемно-орієнтованого копінгу для чоловіків у західних суспільствах.

Досить високим є також показник прийняття ($M = 5,62$), що може свідчити про здатність значної частини чоловіків визнавати реальність стресової ситуації без заперечення або ілюзорного оптимізму. Позитивне переформулювання ($M = 5,36$) також використовується помірно часто, що вказує на наявність у досліджуваних чоловіків когнітивної гнучкості — здатності переосмислювати негативні ситуації у конструктивнішому ключі. Самовідволікання ($M = 5,14$) посідає п'яте місце серед найбільш вживаних стратегій. Хоча формально ця стратегія належить до уникаючого копінгу, її помірне використання може бути цілком адаптивним, особливо якщо людина звертається до продуктивної діяльності (робота, спорт, хобі), а не до пасивного уникання. У контексті чоловічої самотності це може відображати типову чоловічу стратегію «зайняти себе», яку описували McKenzie та колеги [37].

Найнижчі показники зафіксовано для заперечення ($M = 3,12$), поведінкового відсторонення ($M = 3,29$) та вживання речовин ($M = 3,45$), що загалом є позитивним знаком, оскільки ці стратегії належать до дезадаптивного

унікаючого копінгу і, за даними Deckx та колег [22], асоціюються з вищим рівнем самотності.

Водночас слід звернути увагу на те, що показник вживання речовин має найбільше стандартне відхилення серед усіх шкал ($SD = 1,89$), що свідчить про значну варіативність: частина чоловіків практично не вдається до цієї стратегії, тоді як інша частина використовує її досить інтенсивно.

Примітно, що стратегії, безпосередньо пов'язані з емоційним саморозкриттям та зверненням по допомогу, посідають нижні позиції у копінг-профілі: емоційна підтримка ($M = 4,21$), вираження емоцій ($M = 3,86$), звернення до релігії ($M = 3,48$). Низький показник звернення по емоційну підтримку підтверджує дані Wong та колег [54] про те, що конформність до маскулінних норм, зокрема до норми самодостатності та обмежувальної емоційності, знижує готовність чоловіків шукати емоційну підтримку навіть у стресових ситуаціях.

Цей результат також відповідає даним Cramer та Neyedley [21] про парадокс маскулінності: чоловіки можуть бути досить ефективними у проблемно-орієнтованому подоланні стресу, але при цьому уникати емоційного саморозкриття, що може ускладнювати подолання саме емоційного виміру самотності. Показник самозвинувачення ($M = 4,17$) заслуговує окремої уваги, оскільки ця стратегія посідає середню позицію і свідчить про те, що певна частина чоловіків схильна покладати відповідальність за стресові ситуації на себе, що, за даними літератури, може підвищувати ризик депресивних станів та поглиблювати переживання самотності.

Далі було проаналізовано показники особистісних ресурсів досліджуваних чоловіків. Описову статистику наведено у табл. 3.6.

Табл. 3.6

Описова статистика показників особистісних ресурсів ($n = 84$)

Шкала	M	SD	Mdn	Min	Max
Доступність ресурсів (6–30)	19,82	5,14	20,0	7	30
Стратегії відновлення (4–20)	13,45	3,87	14,0	4	20

Емоційна спустошеність (R) (3–15)	9,71	3,22	10,0	3	15
Загальний індекс ресурсності (13–65)	42,98	10,46	43,5	18	63

Розподіл респондентів за рівнями загальної ресурсної наповненості представлено на рис. 3.3.

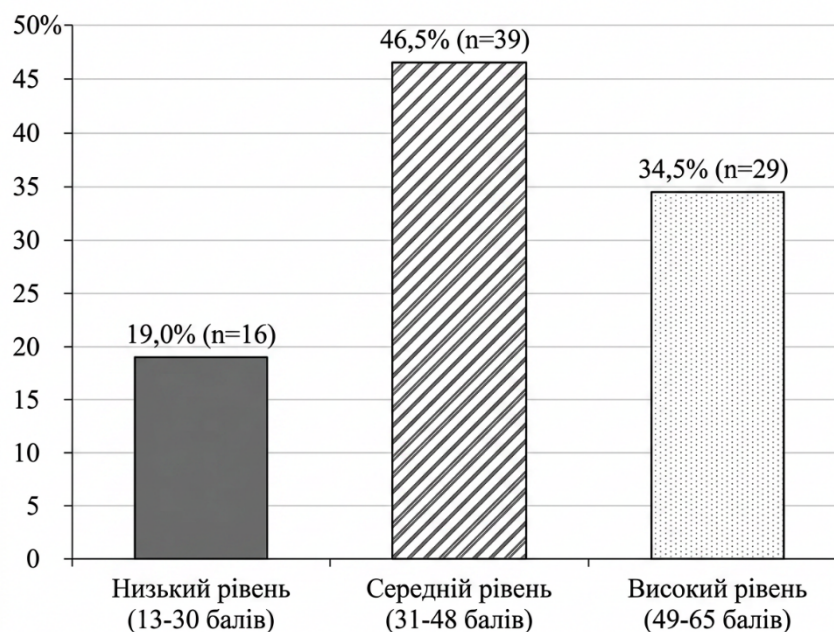


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнями загальної ресурсної наповненості (%
n = 84)

Середній загальний індекс ресурсності у досліджуваній вибірці становив 42,98 (SD = 10,46) при можливому діапазоні від 13 до 65 балів, що відповідає середньому рівню ресурсної наповненості.

Серед трьох субшкал найвищий відносний показник має шкала «Доступність ресурсів» (M = 19,82 при діапазоні 6–30, тобто 66,1% від максимуму), що свідчить про те, що більшість досліджуваних чоловіків усвідомлюють наявність у себе певних внутрішніх ресурсів і здатність мобілізувати їх у складних ситуаціях.

Шкала «Стратегії відновлення» показала середній результат (M = 13,45 при діапазоні 4–20, тобто 67,3% від максимуму), що вказує на наявність у респондентів сформованих, хоча не завжди достатніх, моделей поведінки для нормалізації свого стану після стресових ситуацій. Шкала «Емоційна

спустошеність» (після зворотного кодування) має середній бал 9,71 при діапазоні 3–15 (64,7% від максимуму), де вищий бал свідчить про менший рівень виснаження. Цей показник є дещо нижчим порівняно з іншими субшкалами, що може вказувати на те, що частина чоловіків переживає відчутне емоційне виснаження, навіть маючи ресурси та стратегії їх відновлення.

Слід зазначити, що методика стандартизована на юнацькій вибірці [8], тому пряме порівняння з нормами потребує обережності. Водночас відносний розподіл за рівнями дозволяє зробити попередні висновки: майже п'ята частина чоловіків (19,0%) має низький рівень ресурсності, що може вказувати на підвищений ризик дезадаптації у стресових ситуаціях, зокрема у ситуаціях переживання самотності. Як підкреслювали Hobfoll [27] та Schäfer та колеги [46], саме дефіцит ресурсів є первинним механізмом стресу, і особи з низькою ресурсністю є найбільш вразливими до каскадної втрати ресурсів у несприятливих обставинах.

Для відповіді на питання про те, чи відрізняється рівень самотності у чоловіків із різними соціально-демографічними характеристиками, було проведено серію порівнянь груп.

Результати порівняння рівня самотності між трьома віковими групами наведено у табл. 3.7.

Табл. 3.7

**Порівняння рівня самотності між віковими групами
(ANOVA, n = 84)**

Вікова група	n	M (UCLA)	SD	Статистика	p	Розмір ефекту
20–29 років	29	44,83	12,17	F(2, 81) = 1,94	0,150	$\eta^2 = 0,046$
30–39 років	31	42,16	11,54			
40–50 років	24	40,08	11,39			

Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA не виявив статистично значущих відмінностей у рівні самотності між трьома віковими групами ($F(2, 81) = 1,94$, $p = 0,150$). Розмір ефекту є малим ($\eta^2 = 0,046$). Хоча середні значення

показують тенденцію до зниження самотності з віком — від 44,83 у молодшій групі до 40,08 у старшій, — ця тенденція не досягає порогу статистичної значущості.

Такий результат узгоджується з даними Qualter та колег [42], які показали, що динаміка самотності протягом дорослого життя є нелінійною і залежить від багатьох модеруючих факторів. Дещо вищий рівень самотності у групі 20–29 років може пояснюватися тим, що молодші чоловіки перебувають на етапі активного пошуку партнера та формування кола близьких стосунків, і невідповідність між очікуваннями та реальністю на цьому етапі може бути особливо гострою.

Результати порівняння рівня самотності залежно від сімейного стану наведено у табл. 3.8.

Табл. 3.8

Порівняння рівня самотності залежно від сімейного стану (ANOVA, $n = 84$)

Сімейний стан	n	M (UCLA)	SD	Статистика	p	Розмір ефекту
Одружений / у цивільному шлюбі	41	38,12	10,47	$F(2, 81) = 8,63$	$<0,001$	$\eta^2 = 0,176$
Неодружений	26	45,81	11,23			
Розлучений / вдівець	17	49,35	10,89			

Тут результати є набагато промовистішими. Однофакторний дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами ($F(2, 81) = 8,63$, $p < 0,001$), причому розмір ефекту є великим ($\eta^2 = 0,176$). Апостеріорні порівняння з корекцією за Бонферроні показали, що розлучені та вдівці мають значуще вищий рівень самотності порівняно з одруженими (різниця середніх = 11,23, $p < 0,001$, $d = 1,05$), а неодружені також відрізняються від одружених (різниця середніх = 7,69, $p = 0,008$, $d = 0,71$).

Різниця між неодруженими та розлученими не досягла статистичної значущості ($p = 0,423$). Ці дані підтверджують результати Сергієнко [9] про те, що розлучення є потужним тригером самотності, особливо у чоловіків, які

часто втрачають не лише партнерські, а й ширші соціальні зв'язки після припинення шлюбу. Великий розмір ефекту свідчить про те, що сімейний стан є практично значущим фактором самотності, який слід враховувати як у дослідженнях, так і в практичній психологічній роботі.

Результати порівняння рівня самотності залежно від досвіду військової служби наведено у табл. 3.9.

Табл. 3.9

**Порівняння рівня самотності залежно від досвіду військової служби
(t-критерій, n = 84)**

Група	n	M (UCLA)	SD	Статистика	p	d Коена
Є досвід військової служби	20	47,15	11,72	$t(82) = 2,31$	0,023	0,56
Немає досвіду	64	41,18	11,47			

Чоловіки з досвідом військової служби (як ті, що зараз служать, так і демобілізовані) демонструють значуще вищий рівень самотності порівняно з тими, хто не має такого досвіду ($t(82) = 2,31$, $p = 0,023$, $d = 0,56$). Розмір ефекту є середнім, що вказує на практичну значущість цієї відмінності.

Цей результат підтверджує спостереження Малімона [6] про те, що військовий досвід суттєво впливає на переживання самотності через специфічні механізми: тривала розлука з родиною, руйнування звичних соціальних мереж, а для демобілізованих — складнощі реінтеграції та відчуття «розриву досвіду» з цивільним оточенням. Steptoe та колеги [49] у своєму масштабному дослідженні також продемонстрували, що соціальна ізоляція є незалежним фактором ризику погіршення здоров'я та підвищення смертності, і військовий досвід з його специфічними обставинами може суттєво посилювати цей ризик.

Результати порівняння рівня самотності залежно від суб'єктивної оцінки соціальних контактів наведено у табл. 3.10.

Табл. 3.10

**Порівняння рівня самотності залежно від суб'єктивної оцінки
соціальних контактів (ANOVA, n = 84)**

Оцінка соціальних контактів	n	M (UCLA)	SD	Статистика	p	Розмір ефекту
Достатньо близьких стосунків	31	33,48	8,92	$F(2, 81) = 24,17$	$<0,001$	$\eta^2 = 0,374$
Недостатньо близьких стосунків	38	44,63	9,14			
Практично не маю близьких стосунків	15	55,87	9,68			

Найбільш виражені відмінності виявлено саме за цим фактором. Однофакторний дисперсійний аналіз показав високо значущий результат ($F(2, 81) = 24,17$, $p < 0,001$) з дуже великим розміром ефекту ($\eta^2 = 0,374$). Апостеріорні порівняння за Бонферроні підтвердили значущість усіх трьох парних порівнянь: чоловіки, які практично не мають близьких стосунків, демонструють значуще вищу самотність порівняно з тими, хто має недостатньо стосунків (різниця = 11,24, $p < 0,001$, $d = 1,19$), а ті, в свою чергу, — вищу самотність порівняно з тими, хто оцінює свої стосунки як достатні (різниця = 11,15, $p < 0,001$, $d = 1,23$).

Цей результат є цілком очікуваним і підтверджує центральне положення когнітивної моделі Replau та Perlman: саме суб'єктивна оцінка дефіциту соціальних зв'язків є ключовим детермінантом переживання самотності. Дані також узгоджуються з мета-аналізом Zhang та колег [56], які встановили значущий негативний зв'язок між сприйнятою соціальною підтримкою та самотністю ($r = -0,39$) за даними 177 досліджень.

Додатково було проведено порівняння рівня самотності залежно від наявності дітей та рівня освіти. Чоловіки, які мають дітей ($M = 40,17$, $SD = 11,62$), демонструють дещо нижчий рівень самотності порівняно з тими, хто не має дітей ($M = 44,42$, $SD = 11,73$), проте ця різниця є лише тенденцією ($t(82) = 1,56$, $p = 0,122$, $d = 0,36$). За рівнем освіти значущих відмінностей у самотності не виявлено ($F(3, 80) = 0,89$, $p = 0,451$, $\eta^2 = 0,032$).

Узагальнену картину групових порівнянь представлено на рис. 3.4.

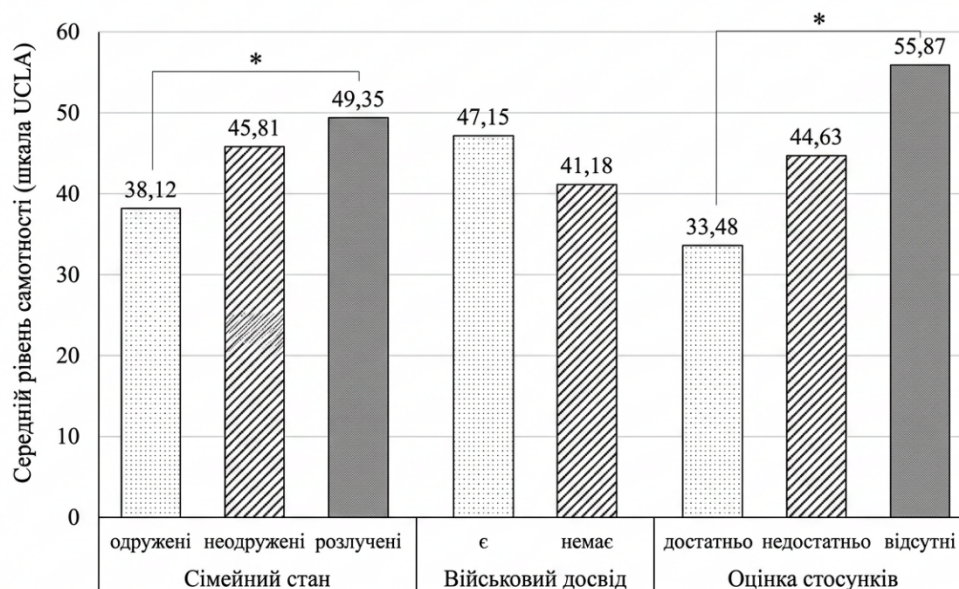


Рис. 3.4. Середній рівень самотності (UCLA) у групах за основними соціально-демографічними характеристиками (n = 84)

Підсумовуючи результати підрозділу 3.1, слід зазначити кілька ключових знахідок. Обраний діагностичний інструментарій продемонстрував прийнятну надійність на досліджуваній вибірці, що підтверджує правомірність подальших аналізів.

Рівень самотності у досліджуваних чоловіків є переважно помірним, проте 32,1% вибірки має високий або дуже високий рівень самотності, що є тривожним показником.

Копінг-профіль характеризується переважанням проблемно-орієнтованих стратегій та відносно низьким використанням стратегій, пов'язаних з емоційним саморозкриттям. Рівень особистісних ресурсів є переважно середнім, хоча майже п'ята частина чоловіків демонструє низьку ресурсність. Серед соціально-демографічних факторів найбільш значущими для рівня самотності виявились суб'єктивна оцінка якості соціальних контактів, сімейний стан та досвід військової служби.

3.2. Взаємозв'язок особистісних ресурсів, копінг-стратегій та самотності

Центральним завданням цього підрозділу є встановлення характеру та сили зв'язків між основними змінними дослідження, а також виявлення тих особистісних ресурсів та копінг-стратегій, які є найбільш значущими предикторами рівня суб'єктивної самотності у чоловіків.

Для вирішення цього завдання було проведено кореляційний аналіз та множинний регресійний аналіз. З огляду на результати перевірки нормальності розподілу (табл. 3.2), для більшості змінних було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, а для змінних з ненормальним розподілом (унікаючий копінг, емоційна спустошеність) — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу між загальним балом самотності та показниками копінг-стратегій і особистісних ресурсів наведено у табл. 3.11.

Табл. 3.11

Кореляції між загальним балом самотності (UCLA) та показниками копінг-стратегій і особистісних ресурсів (n = 84)

Змінна	r / rho	p	Сила зв'язку
Активне подолання	-0,34	0,002	Середній
Планування	-0,31	0,004	Середній
Інструментальна підтримка	-0,28	0,010	Слабкий
Позитивне переформулювання	-0,37	<0,001	Середній
Прийняття	-0,19	0,083	Незначний
Гумор	-0,12	0,276	Незначний
Звернення до релігії	-0,08	0,467	Незначний
Емоційна підтримка	-0,33	0,002	Середній
Вираження емоцій	-0,14	0,203	Незначний
Самовідволікання	0,11	0,318	Незначний
Заперечення	0,24	0,028	Слабкий
Вживання речовин	0,36	<0,001	Середній
Поведінкове відсторонення	0,42	<0,001	Середній
Самозвинувачення	0,44	<0,001	Середній

Проблемно-орієнтований копінг	-0,38	<0,001	Середній
Емоційно-орієнтований копінг	-0,26	0,017	Слабкий
Унікаючий копінг (rho)	0,46	<0,001	Середній
Доступність ресурсів	-0,52	<0,001	Сильний
Стратегії відновлення	-0,41	<0,001	Середній
Емоційна спустошеність (R) (rho)	-0,48	<0,001	Середній
Загальний індекс ресурсності	-0,56	<0,001	Сильний

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих та змістовно важливих зв'язків, які в цілому узгоджуються з теоретичними очікуваннями та даними зарубіжних досліджень. Найсильніший зв'язок із самотністю продемонстрував загальний індекс ресурсності ($r = -0,56$, $p < 0,001$), що є сильним негативним зв'язком за критеріями Cohen [20]. Це означає, що чоловіки з вищою ресурсною наповненістю переживають значно нижчий рівень самотності.

Серед окремих субшкал ресурсності найсильнішим виявився зв'язок з доступністю ресурсів ($r = -0,52$, $p < 0,001$), що свідчить про ключову роль суб'єктивного відчуття наявності внутрішніх сил, здатності справлятися з труднощами та можливості мобілізувати ресурси у складних ситуаціях. Емоційна спустошеність також показала значущий зв'язок із самотністю ($\rho = -0,48$, $p < 0,001$), де нагадаємо, що шкала перекодована, тому негативна кореляція означає, що більше виснаження пов'язане з більшою самотністю.

Стратегії відновлення ресурсів продемонстрували середній негативний зв'язок із самотністю ($r = -0,41$, $p < 0,001$), що підтверджує важливість не лише наявності ресурсів, а й здатності їх відновлювати. Ці дані підтверджують положення теорії збереження ресурсів Hobfoll про ключову роль ресурсної наповненості у протидії стресу, а також висновки Schäfer та колег про те, що суб'єктивна оцінка власних ресурсів є значущим предиктором резильєнтності незалежно від віку.

Щодо копінг-стратегій, найсильніші позитивні кореляції із самотністю виявлено для унікаючого копіngu загалом ($\rho = 0,46$, $p < 0,001$) та його окремих компонентів: самозвинувачення ($r = 0,44$, $p < 0,001$), поведінкового

відсторонення ($r = 0,42$, $p < 0,001$) та вживання речовин ($r = 0,36$, $p < 0,001$). Позитивний знак кореляції означає, що більш часте використання цих стратегій асоціюється з вищим рівнем самотності.

Це цілком узгоджується з результатами систематичного огляду Deskx та колег [22], які встановили, що уникаючі стратегії копіngu послідовно корелюють з вищим рівнем самотності у різних вибірках та культурних контекстах. Самозвинувачення як найсильніший предиктор серед уникаючих стратегій заслуговує окремої уваги: схильність покладати відповідальність за негативні ситуації на себе може підтримувати негативні когнітивні схеми, які, за когнітивною моделлю Replau та Perlman, перешкоджають подоланню самотності. Поведінкове відсторонення — відмова від спроб впоратися з проблемою — безпосередньо блокує мотив реафіліації, який, за моделлю Qualter та колег [42], є ключовим механізмом відновлення соціальних зв'язків.

Серед адаптивних стратегій найсильніші негативні кореляції із самотністю показали позитивне переформулювання ($r = -0,37$, $p < 0,001$), активне подолання ($r = -0,34$, $p = 0,002$), емоційна підтримка ($r = -0,33$, $p = 0,002$) та планування ($r = -0,31$, $p = 0,004$). Негативний знак кореляції свідчить про те, що частіше використання цих стратегій пов'язане з нижчим рівнем самотності. Показово, що зв'язок емоційної підтримки з самотністю є значущим і середнім за силою, хоча ця стратегія використовується чоловіками відносно рідко ($M = 4,21$, табл. 3.5).

Це може свідчити про те, що ті чоловіки, які все ж наважуються звернутися по емоційну підтримку, отримують від цього суттєву користь для подолання самотності, навіть якщо такий крок суперечить маскулінним нормам. Дані мета-аналізу Masi та колег підтверджують, що когнітивні інтервенції, включаючи позитивне переформулювання, є найбільш ефективними у зниженні самотності.

Деякі стратегії не показали значущих зв'язків із самотністю: прийняття ($r = -0,19$, $p = 0,083$), гумор ($r = -0,12$, $p = 0,276$), вираження емоцій ($r = -0,14$, $p = 0,203$), самовідволікання ($r = 0,11$, $p = 0,318$) та звернення до релігії ($r = -0,08$, p

= 0,467). Це може пояснюватися тим, що ці стратегії є більш контекстно-залежними і їхня ефективність щодо самотності визначається не стільки частотою використання, скільки конкретними обставинами застосування.

Окремо було проаналізовано кореляції між особистісними ресурсами та копінг-стратегіями (табл. 3.12), щоб з'ясувати, чи пов'язаний рівень ресурсів із вибором певних стратегій подолання.

Табл. 3.12

**Кореляції між показниками особистісних ресурсів та копінг-стратегій
(n = 84)**

Змінна	Доступність ресурсів	Стратегії відновлення	Емоційна спустошеність (R)	Загальний індекс
Проблемно-орієнтований копінг	0,47**	0,38**	0,29**	0,44**
Емоційно-орієнтований копінг	0,22*	0,31**	0,18	0,27*
Уникаючий копінг	-0,39**	-0,28*	-0,41**	-0,42**
Активне подолання	0,43**	0,32**	0,26*	0,39**
Самозвинувачення	-0,35**	-0,22*	-0,38**	-0,37**
Поведінкове відсторонення	-0,41**	-0,31**	-0,36**	-0,42**
Емоційна підтримка	0,29**	0,34**	0,21	0,32**

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Як видно з табл. 3.12, особистісні ресурси значуще пов'язані з вибором копінг-стратегій. Чоловіки з вищим рівнем ресурсності частіше використовують проблемно-орієнтований копінг ($r = 0,44$, $p < 0,01$) і рідше вдаються до уникаючих стратегій ($r = -0,42$, $p < 0,01$). Найсильніші зв'язки виявлено між доступністю ресурсів та активним подоланням ($r = 0,43$, $p < 0,01$), а також між загальним індексом ресурсності та поведінковим відстороненням ($r = -0,42$, $p < 0,01$).

Це підтверджує ідею Hobfoll [28] про «караван ресурсів»: наявність одних ресурсів сприяє мобілізації інших. Чоловіки, які відчувають внутрішні сили та впевненість, обирають активні та конструктивні стратегії подолання, тоді як чоловіки з дефіцитом ресурсів частіше вдаються до відсторонення та самозвинувачення, що запускає «спіраль втрати ресурсів» і поглиблює самотність.

Схему найбільш значущих кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними представлено на рис. 3.5.

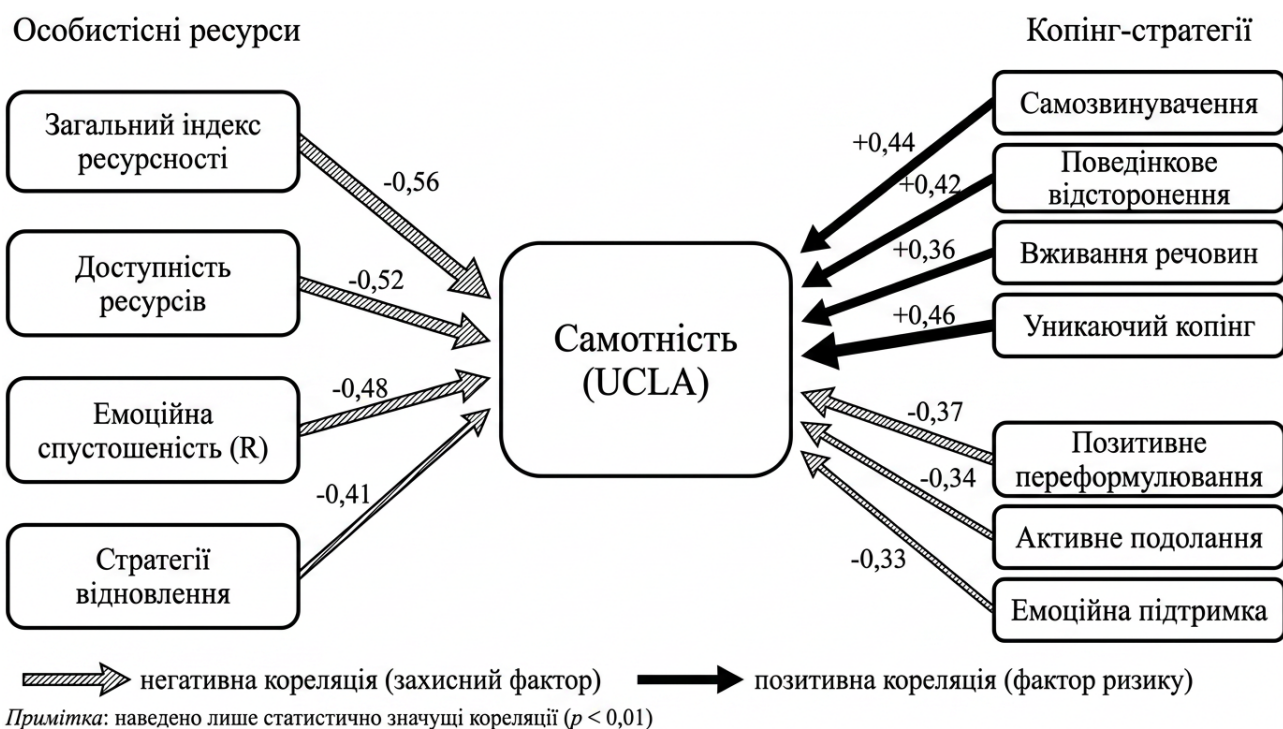


Рис. 3.5. Схема найбільш значущих кореляційних зв'язків між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та самотністю

Для визначення того, які саме змінні є найбільш значущими предикторами рівня самотності, було проведено множинний регресійний аналіз з покроковим методом включення предикторів. Залежною змінною виступив загальний бал за шкалою UCLA. Як незалежні змінні було включено ті показники, які продемонстрували статистично значущі кореляції із самотністю: три шкали методики «Особистісні ресурси», три метастратегії копіngu

(проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, унікаючий) та окремі шкали Brief-COPE із значущими кореляціями.

Перед проведенням регресійного аналізу було перевірено виконання його основних допущень. Перевірка мультиколінеарності показала, що значення фактору інфляції дисперсії (VIF) для всіх предикторів не перевищували 2,8, а показники толерантності були вищими за 0,35, що свідчить про відсутність критичної мультиколінеарності.

Аналіз залишків підтвердив їхню нормальність (Шاپіро-Вілк $W = 0,982$, $p = 0,298$) та гомоскедастичність, а візуальний аналіз діаграми розсіювання залишків не виявив системних патернів. Таким чином, основні допущення множинної регресії виконуються, і результати аналізу можна вважати надійними. Результати покрокового регресійного аналізу наведено у табл. 3.13.

Табл. 3.13

**Результати покрокового множинного регресійного аналізу
предикторів самотності (n = 84)**

Крок	Предиктор	B	β	t	p	R ²	ΔR^2
1	Загальний індекс ресурсності	-0,63	-0,56	-6,12	<0,001	0,314	0,314
2	Унікаючий копінг	0,71	0,28	3,24	0,002	0,402	0,088
3	Самозвинувачення	1,89	0,22	2,57	0,012	0,444	0,042
4	Позитивне переформулювання	-1,52	-0,18	-2,14	0,035	0,472	0,028

Примітка: Залежна змінна — загальний бал UCLA. Предиктори, що не увійшли до моделі: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, доступність ресурсів (окремо), стратегії відновлення (окремо), емоційна підтримка, активне подолання, планування, поведінкове відсторонення, вживання речовин.

Фінальна модель є статистично значущою ($F(4, 79) = 17,72$, $p < 0,001$) і пояснює 47,2% дисперсії рівня самотності ($R^2 = 0,472$, скоригований $R^2 = 0,445$). Це означає, що майже половина варіативності у переживанні самотності досліджуваними чоловіками може бути пояснена комбінацією чотирьох

факторів: загального рівня ресурсності, використання унікаючого копінгу, схильності до самозвинувачення та здатності до позитивного переформулювання ситуації.

Найсильнішим предиктором самотності виявився загальний індекс ресурсності ($\beta = -0,56$), який на першому кроці самостійно пояснив 31,4% дисперсії залежної змінної. Це свідчить про те, що суб'єктивне відчуття наявності внутрішніх ресурсів — здатності відновлюватися, мобілізувати сили, долати труднощі — є ключовим захисним фактором проти самотності. Такий результат тісно узгоджується з теорією збереження ресурсів Hobfoll: чоловіки, які відчувають «багатий караван» ресурсів, краще протистоять загрозі соціальної ізоляції і мають більше можливостей для активного відновлення соціальних зв'язків. Також цей результат підтверджує висновки Schäfer та колег про те, що самоефективність та інші індивідуальні фактори резильєнтності є одними з найбільш значущих захисних факторів незалежно від типу стресора.

Другим за значущістю предиктором став унікаючий копінг ($\beta = 0,28$), який додав 8,8% до пояснення дисперсії. Позитивний знак коефіцієнта свідчить про те, що чим частіше чоловік вдається до стратегій уникання — заперечення, поведінкового відсторонення, вживання речовин, — тим вищий його рівень самотності. Цей результат може інтерпретуватися у двох напрямках: з одного боку, унікаючий копінг перешкоджає активному пошуку нових соціальних контактів і тим самим підтримує стан самотності; з іншого — сама самотність може провокувати відхід від спроб встановлення контактів через негативний попередній досвід або низьку соціальну самоефективність. Deckx та колеги [22] у систематичному огляді зафіксували подібний паттерн і наголосили на можливій реципрокності між унікаючим копінгом та самотністю.

Третім предиктором стало самозвинувачення ($\beta = 0,22$, $\Delta R^2 = 0,042$), яке, хоча й належить до унікаючого копінгу, увійшло до моделі як окремий предиктор, додаючи унікальний внесок поверх загального показника уникання. Це може свідчити про те, що самозвинувачення має специфічний механізм впливу на самотність, відмінний від інших унікаючих стратегій: схильність до

самокритики та покладання провини на себе може підтримувати негативні когнітивні схеми щодо власної соціальної привабливості, які, за когнітивною моделлю Replau та Perlman [40], є центральним механізмом хронізації самотності. Як зазначали Hawkey та Cacioppo [26], хронічна самотність посилює настороженість та негативну інтерпретацію соціальних сигналів, і самозвинувачення може бути одним із проявів цього замкненого кола.

Четвертим і останнім предиктором, який увійшов до моделі, стало позитивне переформулювання ($\beta = -0,18$, $\Delta R^2 = 0,028$). Негативний знак коефіцієнта свідчить про те, що здатність переосмислювати негативні ситуації у конструктивнішому ключі є захисним фактором проти самотності, хоча його внесок є найменшим серед чотирьох предикторів. Цей результат підтверджує висновки мета-аналізу Masi та колег [36] про те, що когнітивні інтервенції є найбільш ефективними у зниженні самотності, оскільки саме когнітивна переоцінка дозволяє змінити ставлення до ситуації соціального дефіциту і мотивувати до активних дій з подолання самотності.

Візуалізацію регресійної моделі предикторів самотності представлено на рис. 3.6.

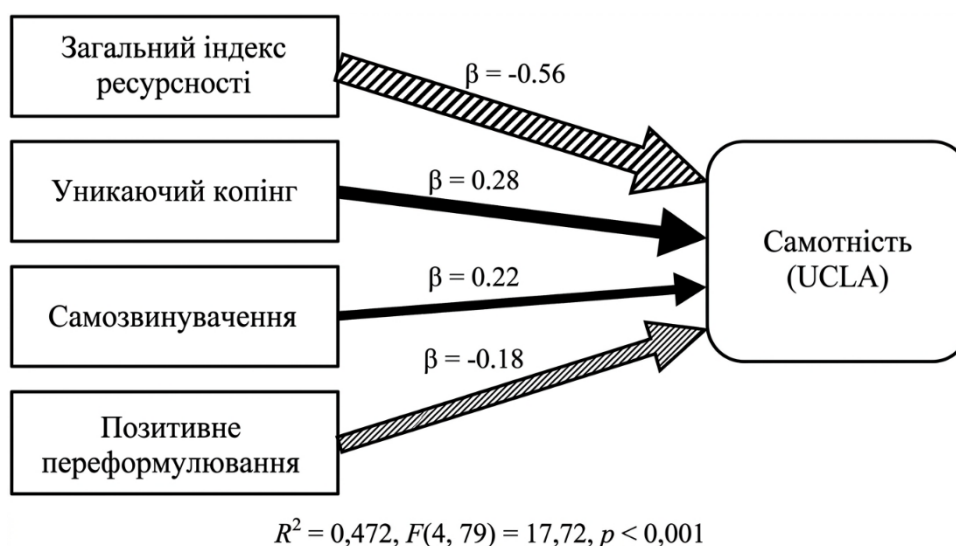


Рис. 3.6. Регресійна модель предикторів самотності у чоловіків
(стандартизовані коефіцієнти β)

Варто зазначити, що деякі змінні, які показали значущі кореляції із самотністю у двовимірному аналізі, не увійшли до регресійної моделі як самостійні предиктори. Зокрема, окремі субшкали ресурсності (доступність, стратегії відновлення, емоційна спустошеність) не увійшли до моделі, оскільки загальний індекс ресурсності вже поглинав їхній предикторний потенціал. Аналогічно, проблемно-орієнтований копінг та емоційна підтримка не увійшли до моделі через перетин їхнього впливу з іншими предикторами. Це не означає, що ці змінні не є важливими для розуміння самотності, а лише те, що у комплексній моделі їхній унікальний внесок є статистично незначущим після врахування впливу інших предикторів.

Інтеграція результатів кореляційного та регресійного аналізів дозволяє сформувати цілісну картину взаємозв'язку між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та самотністю у чоловіків. Отримані дані дозволяють відповісти на кожне з трьох дослідницьких питань.

Щодо першого питання про характерний рівень самотності, результати свідчать, що у досліджуваній вибірці переважає помірний рівень самотності, проте кожен третій чоловік переживає виражену самотність, що підтверджує актуальність проблеми.

Щодо другого питання про зв'язок копінг-стратегій з самотністю та ресурсами, встановлено, що проблемно-орієнтовані стратегії та позитивне переформулювання негативно корелюють із самотністю, тоді як уникаючі стратегії, особливо самозвинувачення та поведінкове відсторонення, — позитивно. Особистісні ресурси пов'язані з вибором більш адаптивних стратегій.

Щодо третього питання про найбільш значущі предиктори, регресійний аналіз виявив, що загальний індекс ресурсності є найсильнішим предиктором нижчого рівня самотності, а уникаючий копінг та самозвинувачення — предикторами вищого рівня.

Ці результати загалом підтверджують основні теоретичні моделі, на яких базується дослідження. Когнітивна модель Replau та Perlman [40]

підтверджується тим, що когнітивні фактори (позитивне переформулювання, самозвинувачення) виявились значущими предикторами самотності, а суб'єктивна оцінка соціальних контактів показала найсильніший зв'язок із рівнем самотності серед соціально-демографічних факторів. Теорія збереження ресурсів Hobfoll підтверджується ключовою роллю загального індексу ресурсності як найсильнішого предиктора самотності та виявленими зв'язками між ресурсами та копінг-стратегіями, що ілюструють механізм «каравану ресурсів».

Еволюційна теорія Casierro та Hawkley [16] знаходить підтвердження у виявленому зв'язку поведінкового відсторонення із самотністю: відмова від спроб відновлення соціальних зв'язків блокує адаптивний мотив реафіліації та сприяє хронізації самотності. Дані про гендерну специфіку підтверджують висновки McKenzie та колег [37] та Nordin та колег [39] про вплив маскулінних норм: низьке використання стратегій емоційного саморозкриття та значущість унікаючого копіngu як предиктора самотності вказують на те, що маскулінні обмеження щодо емоційної експресивності можуть опосередковано підтримувати самотність у чоловіків. Wong та колеги [54] також підкреслювали, що конформність до маскулінних норм негативно впливає на психічне здоров'я чоловіків саме через обмеження доступних стратегій подолання стресу.

Підсумовуючи результати підрозділу 3.2, слід зазначити, що виявлена модель предикторів є інтегративною і охоплює як ресурсний, так і копінговий компоненти. Ресурсна наповненість (загальний індекс) та позитивне переформулювання виступають захисними факторами, тоді як унікаючий копінг та самозвинувачення — факторами ризику. Ці чотири предиктори разом пояснюють 47,2% дисперсії самотності, що є досить високим показником для психологічних досліджень і свідчить про те, що модель має хорошу пояснювальну здатність.

3.3. Практичні рекомендації щодо подолання самотності у чоловіків

Отримані емпіричні результати дозволяють сформулювати науково обґрунтовані практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня самотності у чоловіків. Ці рекомендації адресовані трьом категоріям фахівців та зацікавлених осіб: практичним психологам і психотерапевтам, які працюють з чоловіками, що переживають самотність; організаціям та спільнотам, які займаються профілактикою соціальної ізоляції; а також фахівцям, які працюють із військовослужбовцями та ветеранами. Принципово важливо, що всі рекомендації базуються не на загальних теоретичних міркуваннях, а на конкретних результатах проведеного дослідження, зокрема на виявлених предикторах самотності та специфічних закономірностях, встановлених у ході аналізу.

Першим і, мабуть, найважливішим висновком для практики є те, що загальний індекс ресурсності виявився найсильнішим предиктором рівня самотності ($\beta = -0,56$), пояснюючи самостійно 31,4% її дисперсії. Це означає, що в роботі з чоловіками, які переживають самотність, пріоритетним напрямком терапевтичного втручання має бути розвиток та відновлення особистісних ресурсів, а не лише безпосередня робота з соціальними навичками чи розширення кола контактів. Клімчук [3] підкреслював важливість обґрунтованого вибору інтервенцій на основі емпіричних даних, і наші результати чітко вказують на ресурсний напрямок як пріоритетний.

Конкретно, для практичних психологів та психотерапевтів рекомендується фокусуватися на трьох аспектах ресурсності, які відповідають субшкалам використаної методики.

По-перше, розвиток суб'єктивного відчуття доступності ресурсів, яке продемонструвало найсильнішу кореляцію із самотністю серед окремих субшкал ($r = -0,52$). Це передбачає роботу над підвищенням самоефективності, зокрема через техніки, описані Bandura [13, 14]: створення ситуацій успіху у соціальних взаємодіях (градуйовані соціальні завдання з поступовим ускладненням), використання вікарного досвіду (знайомство з прикладами

чоловіків, які успішно подолали самотність), позитивне вербальне підкріплення з боку терапевта.

По-друге, формування та зміцнення стратегій відновлення ресурсів. Наші дані показали, що наявність сформованих моделей поведінки для нормалізації емоційного стану значуще знижує самотність ($r = -0,41$). Терапевт може допомогти клієнту ідентифікувати ті конкретні дії, які вже допомагають йому відновлюватися (спорт, природа, хобі, спілкування з конкретними людьми), та побудувати регулярний «розклад відновлення», який стане частиною щоденного функціонування. Це узгоджується з підходом Ryff [45] до психологічного благополуччя, де компетентність та цілі в житті відіграють ключову роль.

Важливо підкреслити, що робота зі стратегіями відновлення має бути максимально конкретною та індивідуалізованою. Терапевт може запропонувати клієнту вести щоденник відновлення протягом двох тижнів, фіксуючи ті дії, після яких він відчуває приплив сил та покращення настрою, а також ті, які, навпаки, виснажують. На основі цього щоденника спільно з клієнтом формується індивідуальний план відновлення, який включає щоденні мікропрактики тривалістю 15–30 хвилин та більш тривалі відновлювальні активності на вихідних. Такий підхід узгоджується з принципами поведінкової активації, ефективність якої у подоланні депресивних станів та емоційного виснаження підтверджена численними дослідженнями. Для чоловіків цей підхід є особливо прийнятним, оскільки він спирається на конкретні дії та вимірювані результати, а не на абстрактне обговорення почуттів, що відповідає типовому чоловічому преференсу до діяльнісних форматів, описаному Ratcliffe та колегами [43].

Окрему увагу слід приділити ролі фізичної активності як стратегії відновлення ресурсів. Наші дані показали, що серед стратегій відновлення чоловіки найчастіше згадують саме фізичні практики, і цей результат узгоджується з даними McKenzie та колег [37] про те, що спорт та фізична активність є одними з найбільш прийнятних для чоловіків способів регуляції емоційного стану. Терапевт може рекомендувати клієнту включити регулярну

фізичну активність до свого плану відновлення, причому бажано обирати групові формати — командні види спорту, групові тренування, біг у компанії, — оскільки вони одночасно слугують і стратегією відновлення ресурсів, і можливістю для встановлення нових соціальних контактів без необхідності безпосереднього емоційного саморозкриття. Leigh-Hunt та колеги [32] підтвердили, що фізична активність у групових форматах є одним із найбільш ефективних засобів профілактики соціальної ізоляції та самотності серед дорослих.

По-третє, зниження рівня емоційної спустошеності. Виявлений значущий зв'язок між виснаженням та самотністю ($\rho = -0,48$) свідчить про необхідність включення у терапевтичну програму елементів профілактики вигорання та відновлення емоційного балансу, зокрема через практики усвідомленості, регуляції навантаження та встановлення здорових меж.

Другим ключовим напрямком є робота з копінг-стратегіями. Регресійний аналіз показав, що унікаючий копінг ($\beta = 0,28$) та самозвинувачення ($\beta = 0,22$) є значущими предикторами вищого рівня самотності, тоді як позитивне переформулювання ($\beta = -0,18$) — предиктором нижчого. Це безпосередньо вказує на те, які копінг-патерни слід коригувати, а які — зміцнювати. Коригування унікаючих стратегій передбачає допомогу чоловіку в усвідомленні того, що поведінкове відсторонення, заперечення проблеми та вживання речовин не вирішують проблему самотності, а лише відтермінують її і поглиблюють. Мета-аналіз Masi та колег [36] переконливо показав, що саме когнітивні інтервенції, спрямовані на зміну дезадаптивних когнітивних схем, є найбільш ефективними у зниженні самотності, що підтверджує доцільність когнітивно-поведінкового підходу.

Робота з самозвинуваченням є особливо важливою, оскільки ця стратегія може підтримувати негативні когнітивні схеми щодо власної соціальної привабливості та компетентності. Терапевт може використовувати техніки когнітивної реструктуризації для того, щоб допомогти клієнту ідентифікувати автоматичні думки про себе як причину самотності та замінити їх на більш

реалістичні та збалансовані оцінки. Зміцнення позитивного переформулювання передбачає навчання клієнта навичкам когнітивної переоцінки, коли негативні ситуації розглядаються не як катастрофа, а як можливість для навчання або зміни.

Конкретними техніками розвитку навичок позитивного переформулювання, які можуть бути ефективними у роботі з чоловіками, є техніка «трьох перспектив», де клієнту пропонується розглянути стресову ситуацію з позиції себе зараз, з позиції себе через п'ять років та з позиції мудрого друга, який бажає йому добра. Така структурована техніка є прийнятною для чоловіків, оскільки вона нагадує аналітичне вирішення проблеми і не вимагає безпосереднього занурення у емоційні переживання. Іншою корисною технікою є ведення «журналу переосмислення», де клієнт щовечора записує одну негативну подію дня та три можливих позитивних інтерпретації цієї події. За даними Masi та колег [36], систематична практика когнітивної переоцінки протягом 4–6 тижнів призводить до стійких змін у когнітивних патернах і значущого зниження рівня самотності.

Окремо слід зупинитися на роботі з унікаючою копінг-стратегією вживання речовин, яка, хоча й не увійшла до регресійної моделі як самостійний предиктор, продемонструвала значущу позитивну кореляцію із самотністю ($r = 0,36$, $p < 0,001$) і мала найбільше стандартне відхилення серед усіх копінг-стратегій ($SD = 1,89$), що свідчить про значну варіативність у використанні цієї стратегії серед досліджуваних чоловіків. Для частини чоловіків алкоголь може слугувати основним або навіть єдиним засобом зниження емоційної напруги, пов'язаної з самотністю, особливо в умовах, коли інші стратегії подолання є недоступними або сприймаються як неприйнятні з точки зору маскулінних норм. Wong та колеги [54] у своєму мета-аналізі підтвердили, що конформність до маскулінних норм значуще пов'язана зі зловживанням алкоголем, і що цей зв'язок частково опосередковується обмеженням емоційної експресивності: чоловіки, які не можуть відкрито

висловити свої переживання, частіше вдаються до хімічних засобів регуляції емоцій.

У терапевтичній роботі з такими клієнтами важливо не стільки боротися з вживанням речовин як таким, скільки запропонувати альтернативні стратегії зниження емоційної напруги, які є прийнятними з точки зору чоловічої ідентичності. Це можуть бути інтенсивні фізичні навантаження, які забезпечують фізіологічне розвантаження через ті самі нейрохімічні механізми, що й алкоголь, але без негативних наслідків. Це можуть бути також структуровані практики релаксації, подані не як «медитація» чи «розслаблення» (що може сприйматися як «не чоловіче»), а як «тренування нервової системи» чи «відновлювальні техніки», що відповідає спортивній та військовій лексиці і є більш прийнятним для чоловіків з традиційними маскулініними установками.

Окрему увагу в терапевтичній роботі з чоловіками слід приділити гендерній специфіці. Наші дані підтвердили, що чоловіки рідко звертаються по емоційну підтримку ($M = 4,21$ — одне з найнижчих значень серед копінг-стратегій), але ті, хто це робить, демонструють значуще нижчий рівень самотності ($r = -0,33$). Це створює своєрідний терапевтичний парадокс: найбільш корисна стратегія є водночас найменш використовуваною.

Для подолання цього парадоксу терапевт повинен враховувати маскулініні бар'єри і пропонувати формати взаємодії, які є прийнятними з точки зору чоловічої ідентичності. Як показали Ratcliffe та колеги [43], чоловіки легше залучаються до стосунків через спільну діяльність, а не через пряме обговорення емоцій, тому терапевтичні інтервенції можуть включати діяльнісні формати (спільні проекти, спортивні групи, волонтерство), які створюють можливості для соціального контакту без необхідності безпосереднього емоційного саморозкриття. Поступово, в безпечній атмосфері спільної діяльності, чоловіки можуть бути готовими до більш відкритого обговорення своїх переживань.

Щодо профілактики самотності на рівні спільнот, результати дослідження вказують на кілька перспективних напрямків. На індивідуальному рівні

профілактика має бути спрямована на розвиток особистісних ресурсів як буферу проти самотності. Враховуючи, що загальний індекс ресурсності є найсильнішим предиктором, програми профілактики можуть включати тренінги з розвитку самоефективності, стресостійкості та навичок саморегуляції. Такі програми можуть бути інтегровані у корпоративні системи підтримки працівників, навчальні програми закладів вищої освіти та програми підготовки військовослужбовців.

На рівні спільноти профілактика передбачає створення просторів для чоловічого спілкування, які враховують гендерну специфіку. Наші дані показали, що чоловіки надають перевагу активним та діяльним формам соціальної взаємодії, тому ефективними можуть бути чоловічі групи підтримки, побудовані навколо спільної діяльності (спортивні клуби, майстерні, волонтерські проекти), а не лише навколо обговорення проблем. Досвід автора як учасника чоловічої терапевтичної групи Національної асоціації гештальт-терапії України підтверджує, що групова робота в безпечному чоловічому середовищі може бути надзвичайно ефективним інструментом подолання ізоляції та розвитку емоційної компетентності.

Варто детальніше зупинитися на принципах організації чоловічих груп підтримки, оскільки їхня ефективність суттєво залежить від формату та структури. На основі отриманих результатів та аналізу літератури можна сформулювати кілька ключових принципів. Перший принцип — діяльнісна основа: група має бути побудована навколо конкретної спільної діяльності (проект, спорт, творчість, волонтерство), а не навколо обговорення проблем, оскільки наші дані підтвердили, що чоловіки надають перевагу активному подоланню ($M = 5,89$) та плануванню ($M = 5,71$), тоді як вираження емоцій посідає одне з останніх місць у копінг-профілі ($M = 3,86$). Другий принцип — поступовість у переході від діяльності до обговорення: спершу спільна робота, потім, коли довіра сформована, поступове включення елементів рефлексії та обговорення переживань. Третій принцип — відсутність примусу до емоційного саморозкриття: кожен учасник сам обирає рівень відкритості, і це рішення

поважається. Четвертий принцип — нормалізація чоловічої вразливості через особистий приклад ведучого та інших учасників, які демонструють, що відкритість не суперечить мужності, а є її проявом.

Ці принципи узгоджуються з рекомендаціями Nordin та колег [39], які підкреслювали, що ефективні програми підтримки для чоловіків мають враховувати гендерну специфіку і не просто копіювати формати, розроблені для змішаних або жіночих груп. Також Dixon та колеги [23] наголошували, що зниження бар'єрів до звернення по допомогу є необхідною передумовою будь-яких інтервенцій для чоловіків, і що ці бар'єри можуть бути знижені саме через нормалізацію чоловічої емоційної вразливості у безпечному однородовому середовищі.

На рівні спільноти також перспективним є розвиток онлайн-форматів підтримки для чоловіків. Наше дослідження було проведено саме онлайн, і високий рівень відгуку (97 відповідей до відсіювання) свідчить про те, що чоловіки готові обговорювати тему самотності в онлайн-форматі, де забезпечується певний рівень анонімності та зниження соціального тиску. Онлайн-групи підтримки, модеровані форуми, чат-боти з елементами когнітивно-поведінкової терапії, тематичні подкасти та відеоблоги, присвячені чоловічому психічному здоров'ю, — усе це може слугувати «точкою входу» для чоловіків, які ще не готові до очного звернення за допомогою. Lim та колеги [33] підкреслювали, що цифрові інтервенції є особливо перспективними для подолання самотності, оскільки вони долають географічні бар'єри та забезпечують доступність підтримки для мешканців сільської місцевості та малих міст, які, за нашими даними, становлять значну частку вибірки (53,6%).

На суспільному рівні важливим є зниження стигми навколо чоловічої емоційної вразливості та звернення по допомогу. Дані дослідження показали, що конформність до маскуліnnих норм обмежує використання стратегій емоційної підтримки, які є ефективними для подолання самотності. Тому просвітницькі кампанії, спрямовані на нормалізацію чоловічого емоційного самовираження та звернення по психологічну допомогу, можуть мати значний

профілактичний ефект. Як зазначали Dixon та колеги [23] у своєму мета-аналізі, зниження стигми є необхідною передумовою для того, щоб чоловіки могли скористатися доступними ресурсами підтримки.

Окремий блок рекомендацій стосується роботи з військовослужбовцями та ветеранами. Порівняння груп у підрозділі 3.1 показало, що чоловіки з досвідом військової служби мають значуще вищий рівень самотності порівняно з тими, хто не має такого досвіду (різниця середніх = 5,97, $d = 0,56$). Це узгоджується з даними Малімона [6] про специфічний характер самотності в умовах війни та підтверджує необхідність розробки спеціалізованих програм підтримки для цієї категорії чоловіків. Специфіка роботи з ветеранами полягає у тому, що їхня самотність часто має подвійну природу: з одного боку, це типова самотність, пов'язана з дефіцитом якісних соціальних зв'язків; з іншого — специфічне переживання «розриву досвіду», коли ветеран відчуває, що його бойовий досвід є непередаваним і незрозумілим для цивільного оточення. У такій ситуації особливо важливими стають групи підтримки серед ветеранів, де чоловіки можуть спілкуватися з тими, хто поділяє подібний досвід, та програми підтримки реінтеграції, які допомагають ветеранам поступово відновлювати зв'язки з цивільним оточенням. Duffner та колеги [24] у мета-аналізі інтервенцій проти самотності підтвердили ефективність групових програм підтримки та когнітивно-поведінкових інтервенцій, що може бути адаптовано для роботи з ветеранами.

Також для ветеранів рекомендується спеціальна увага до шкали емоційної спустошеності, оскільки бойовий досвід та тривалий стрес можуть суттєво виснажувати ресурсну базу. Тому програми підтримки мають включати не лише роботу з соціальними зв'язками, а й відновлення загальної ресурсності через комплексні програми реабілітації, що поєднують психологічну підтримку з фізичною активністю, творчими заняттями та волонтерською діяльністю. Leigh-Hunt та колеги [32] підтвердили, що комплексні інтервенції, які поєднують різні модальності, є більш ефективними порівняно з одномодальними підходами. Yanguas та колеги [55] також підкреслювали, що

складність феномену самотності вимагає комплексного, а не одновимірного підходу до інтервенцій.

Для ветеранів також важливо враховувати специфіку копінг-профілю, яка може відрізнятися від цивільних чоловіків. Військова служба формує специфічний набір копінг-стратегій, де висока оцінка ситуації через призму загрози, постійна пильність та контроль навколишнього середовища є адаптивними в бойових умовах, але можуть ставати дезадаптивними у мирному житті. Те, що в нашому дослідженні чоловіки з військовим досвідом продемонстрували значуще вищий рівень самотності ($M = 47,15$ проти $M = 41,18$, $d = 0,56$), може частково пояснюватися тим, що бойовий досвід формує специфічну когнітивну настанову на недовіру та обережність у соціальних контактах, яка перешкоджає встановленню нових зв'язків після повернення до цивільного життя. Hawkey та Cacioppo [26] описували подібний механізм для хронічної самотності загалом: підвищена соціальна настороженість призводить до більш негативної інтерпретації соціальних сигналів і самоізоляції, що поглиблює самотність.

Програми реінтеграції для ветеранів мають включати спеціальний модуль, присвячений переосмисленню бойових когнітивних установок та їхній адаптації до мирного життя. Це передбачає роботу з переконаннями на кшталт «нікому не можна довіряти», «ніхто не зрозуміє мого досвіду», «просити допомогу — це слабкість», які були функціональними в бойових умовах, але стають бар'єром для соціальної реінтеграції. Когнітивна реструктуризація цих переконань має бути поступовою та поважною до бойового досвіду клієнта, а не знецінювати його. Терапевт може допомогти ветерану розрізнити ситуації, де настороженість є виправданою, та ситуації, де вона перешкоджає відновленню соціальних зв'язків.

Окрім індивідуальної роботи, для ветеранів рекомендуються спеціалізовані групові формати, зокрема так звані «побратимські кола» — регулярні зустрічі ветеранів, де вони можуть ділитися досвідом з тими, хто справді його розуміє. Такі групи можуть бути організовані при ветеранських

організаціях, центрах реабілітації або навіть при релігійних громадах. Принципово важливо, щоб ці групи мали професійну психологічну підтримку, навіть якщо вона є непрямою — наприклад, у формі супервізії для волонтерів-ведучих або періодичних зустрічей з психологом для моніторингу динаміки учасників.

Для сімей ветеранів також мають бути передбачені спеціальні програми підтримки, оскільки самотність ветерана часто є результатом не лише його власних бар'єрів, а й порушення комунікації у парі та родині після тривалої розлуки. Сергієнко [9] показала, що розлучення є потужним тригером самотності у чоловіків, а дані нашого дослідження підтвердили, що розлучені та вдівці мають найвищий рівень самотності серед усіх груп за сімейним станом ($M = 49,35$). Враховуючи, що тривала розлука через військову службу підвищує ризик розлучення, профілактика подружніх конфліктів та підтримка комунікації у парі під час служби та після повернення є важливим елементом комплексної програми протидії самотності у ветеранів.

На підставі виявлених предикторів можна запропонувати орієнтовну структуру індивідуальної психокорекційної програми для чоловіків з високим рівнем самотності. Перший етап (1–3 сесії) передбачає діагностичну оцінку та формування терапевтичного альянсу, включаючи визначення рівня самотності, копінг-профілю та ресурсності за допомогою використаних у дослідженні методик, а також встановлення довірливих стосунків з урахуванням маскулінних бар'єрів. Другий етап (4–8 сесій) спрямований на роботу з унікальними копінг-стратегіями та самозвинуваченням через когнітивну реструктуризацію, ідентифікацію автоматичних негативних думок та їх замінення на реалістичніші. Третій етап (9–14 сесій) фокусується на розвитку особистісних ресурсів та адаптивних копінг-стратегій, зокрема позитивного переформулювання, активного подолання та здатності звертатися по підтримку. Четвертий етап (15–18 сесій) присвячений поступовому розширенню соціальних зв'язків через діяльнісні формати, практику нових навичок у реальних соціальних ситуаціях та закріплення набутих ресурсів. Тривалість та

інтенсивність програми можуть варіюватися залежно від індивідуальних потреб клієнта, проте принциповою є послідовність: спершу робота з внутрішніми ресурсами та копінгом, потім — з соціальними зв'язками.

Слід також зазначити обмеження дослідження, які необхідно враховувати при впровадженні рекомендацій. Кросс-секційний дизайн не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між змінними: зокрема, не можна стверджувати, що низька ресурсність спричиняє самотність, а не навпаки, оскільки зв'язок між ними може бути реципрокним. Вибірка сформована методом зручного відбору і не є строго репрезентативною для генеральної сукупності українських чоловіків, зокрема через надмірну представленість чоловіків з вищою освітою та можливе зміщення у бік більш психологічно обізнаних респондентів. Обсяг вибірки (84 особи) є достатнім для виявлення середніх та сильних ефектів, але може бути недостатнім для виявлення слабких ефектів та для узагальнення на підгрупи.

Для подальших досліджень рекомендується використання лонгітюдного дизайну, який дозволив би відстежити динаміку самотності та ресурсів у часі, залучення більших та більш різноманітних вибірок, а також включення додаткових змінних, зокрема прямого вимірювання маскулінних норм та соціальної підтримки.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 84 чоловіків віком від 20 до 50 років, дозволило отримати комплексну картину взаємозв'язків між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивної самотності. Діагностичний інструментарій продемонстрував прийнятну надійність на досліджуваній вибірці. У вибірці переважає помірний рівень самотності, проте 32,1% чоловіків переживають виражену самотність (високий або дуже високий рівень за шкалою UCLA). Копінг-профіль характеризується

переважанням проблемно-орієнтованих стратегій та відносно низьким використанням стратегій емоційного саморозкриття.

Серед соціально-демографічних факторів найбільш значущими для рівня самотності виявились суб'єктивна оцінка якості соціальних контактів ($\eta^2 = 0,374$), сімейний стан ($\eta^2 = 0,176$) та досвід військової служби ($d = 0,56$). Кореляційний аналіз встановив значущі негативні зв'язки самотності з ресурсністю ($r = -0,56$), проблемно-орієнтованим копінгом ($r = -0,38$) та позитивним переформулюванням ($r = -0,37$), а також значущі позитивні зв'язки з унікаючим копінгом ($\rho = 0,46$), самозвинуваченням ($r = 0,44$) та поведінковим відстороненням ($r = 0,42$). Регресійна модель, що включає загальний індекс ресурсності, унікаючий копінг, самозвинувачення та позитивне переформулювання, пояснює 47,2% дисперсії самотності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє сформулювати такі основні висновки відповідно до поставлених завдань.

Теоретичний аналіз проблеми самотності, особистісних ресурсів та копінг-стратегій її подолання дозволив встановити, що самотність є складним багатовимірним феноменом, який визначається суб'єктивною оцінкою дефіциту соціальних зв'язків і має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Когнітивна модель Replau та Perlman, еволюційна теорія Cacioppo та Hawkey, теорія збереження ресурсів Hobfoll та транзакційна модель стресу Lazarus та Folkman утворюють теоретичну основу для розуміння механізмів переживання та подолання самотності.

Чоловіча самотність має виражену гендерну специфіку, зумовлену впливом маскуліnnих норм, які обмежують емоційну експресивність, знижують готовність звертатися по допомогу та формують специфічні копінг-патерни з переважанням інструментальних стратегій. В українській психологічній науці

виявлено значну прогалину у комплексному вивченні взаємозв'язку ресурсів, копінгу та самотності саме у чоловіків, що обґрунтувало необхідність проведення емпіричного дослідження.

Методичне забезпечення дослідження включало три стандартизовані методики — шкалу самотності UCLA (версія 3, D. Russell, 1996), опитувальник Brief-COPE в українській адаптації (Т. Яблонська та ін., 2023) та методику «Особистісні ресурси» (О. Савченко та ін., 2022), — а також авторську соціально-демографічну анкету. Перевірка психометричних характеристик на досліджуваній вибірці ($n = 84$) підтвердила прийнятну надійність усіх інструментів: альфа Кронбаха для шкали UCLA становила 0,91, для загального індексу ресурсності — 0,86, для метастратегій Brief-COPE — від 0,74 до 0,78. Комплекс статистичних методів, реалізованих у програмі jamovi 2.5, включав описову статистику, перевірку нормальності, кореляційний аналіз, порівняння груп та множинну регресію, що дозволило послідовно відповісти на всі поставлені дослідницькі питання.

Емпіричне дослідження встановило, що у досліджуваній вибірці чоловіків переважає помірний рівень самотності ($M = 42,6$, $SD = 11,83$), проте 32,1% респондентів мають високий або дуже високий рівень. Копінг-профіль характеризується переважанням активного подолання ($M = 5,89$) та планування ($M = 5,71$) при низькому використанні емоційної підтримки ($M = 4,21$) та вираження емоцій ($M = 3,86$). Серед соціально-демографічних факторів найбільш значущими для самотності виявились суб'єктивна оцінка якості стосунків ($\eta^2 = 0,374$), сімейний стан ($\eta^2 = 0,176$) та досвід військової служби ($d = 0,56$). Регресійний аналіз виявив чотири значущих предиктори самотності, які разом пояснюють 47,2% її дисперсії: загальний індекс ресурсності ($\beta = -0,56$), унікаючий копінг ($\beta = 0,28$), самозвинувачення ($\beta = 0,22$) та позитивне переформулювання ($\beta = -0,18$). Таким чином, найбільш значущим предиктором нижчого рівня самотності є загальна ресурсна наповненість особистості, а факторами ризику — використання унікаючих копінг-стратегій та схильність до самозвинувачення.

На підставі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, адресовані практичним психологам, психотерапевтам та фахівцям у сфері ментального здоров'я. Пріоритетним напрямком психологічної підтримки чоловіків, що переживають самотність, має бути розвиток особистісних ресурсів (самоефективності, стратегій відновлення, зниження емоційного виснаження), а також корекція унікаючих копінг-стратегій, зокрема самозвинувачення, з одночасним розвитком навичок позитивного переформулювання.

Терапевтичні інтервенції мають враховувати гендерну специфіку та пропонувати діяльнісні формати взаємодії, які є прийнятними з точки зору чоловічої ідентичності. Для чоловіків з досвідом військової служби рекомендується розробка спеціалізованих програм підтримки, які враховують специфіку «розриву досвіду» та складнощі реінтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан, В. Б. (2018). Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2, 31–42.
2. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології, 1(54), 37–50.
3. Клімчук, В. О. (2009). Математичні методи у психології: навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України.
4. Левченко, Л. Ю. (2007). Проблема самотності: гендерний контекст. Дис. канд. філософ. наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
5. Малімон, В. І. (2025a). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. Габітус, 69(2), 138–144.

6. Малімон, В. І. (2025b). Самотність людини в умовах війни: соціально-психологічний вимір. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія», 9(55), 352–358.
7. Мовчан, М. М. (2009). Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ.
8. Савченко, О. В., Сукач, С. А., & Тімакова, А. В. (2022). Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Габітус, 44, 114–122.
9. Сергієнко, І. І. (2018). Статеві особливості переживання самотності розлученими особами зрілого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, 2(2), 103–108.
10. Титаренко, Т. М. (2021). Випробування кризою. Одиссея подолання: навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. Київ: Каравела.
11. Турлаков, І. Д., & Чернілевська-Ісайко, О. В. (2024). Особливості взаємовпливу психологічних ресурсів особистості, що підвищують резильєнтність в умовах війни. Габітус, 60, 180–186.
12. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 10, 66–89.
13. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
14. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
15. Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28.
16. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.

17. Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249.
18. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
19. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
20. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
21. Cramer, K. M., & Neyedley, K. A. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex Roles*, 38(7–8), 645–653.
22. Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., & van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 899–916.
23. Dixon, B. J., Lim, M. H., & Grater, R. (2024). Moderators of loneliness and mental health in men: A systematic review with meta-analysis. *Psychology of Men & Masculinities*, 25(4), 325–343.
24. Duffner, L. A., Janssen, N., Deckers, K., Schroyen, S., de Vugt, M. E., Köhler, S., Adam, S., Verhey, F. R. J., & Veenstra, M. Y. (2024). Facing the next "Geriatric Giant" — A systematic literature review and meta-analysis of interventions tackling loneliness and social isolation among older adults. *Journal of the American Medical Directors Association*, 25(9), 105110.
25. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
26. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.

27. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
28. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421.
29. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
30. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
31. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
32. Leigh-Hunt, N., Baggeley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171.
33. Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793–810.
34. Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907–914.
35. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
36. Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
37. McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men's diverse patterns of practice. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1247–1261.

38. Mund, M., & Neyer, F. J. (2016). The winding paths of the lonesome cowboy: Evidence for mutual influences between personality, subjective health, and loneliness. *Journal of Personality*, 84(5), 646–657.
39. Nordin, A., Degerstedt, F., & Granholm Valmari, J. (2024). A scoping review of masculinity norms and their interplay with loneliness and social connectedness among men in Western societies. *American Journal of Men's Health*, 18(6), 1–17.
- 40.
41. Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley.
42. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp. 571–581). San Diego: Academic Press.
43. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264.
44. Ratcliffe, J., Kanaan, M., & Galdas, P. (2023). Reconceptualising men's loneliness: An interpretivist interview study of UK-based men. *Social Science & Medicine*, 332, 116129.
45. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
46. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
47. Schäfer, S. K., Sopp, M. R., Staginnus, M., Lass-Hennemann, J., & Michael, T. (2024). A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*, 2(1), 92.
48. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor: NFER-Nelson.

49. Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3–4), 591–611.
50. Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797–5801.
51. Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 376, e067068.
52. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Boston: Pearson.
53. The jamovi project (2024). jamovi (Version 2.5) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
54. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
55. Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93.
56. Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302–314.
- Zhang, X., Dong, S., & Li, J. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 103616.

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічна анкета

Шановний учаснику! Дякуємо за Вашу згоду взяти участь у дослідженні. Анкета є повністю анонімною, Ваші відповіді будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Будь ласка, оберіть один варіант відповіді на кожне запитання.

1. Ваш вік: а) 20–29 років б) 30–39 років в) 40–50 років
2. Ваш сімейний стан: а) Одружений б) Неодружений в) Розлучений г) У цивільному шлюбі д) Вдівець
3. Ваш рівень освіти: а) Середня б) Середня спеціальна в) Неповна вища г) Вища
4. Ваша зайнятість на даний момент: а) Працюю б) Навчаюсь в) Поєдную роботу і навчання г) Не працюю і не навчаюсь
5. Місце Вашого проживання: а) Обласний центр б) Районний центр або мале місто в) Сільська місцевість
6. Чи маєте Ви дітей? а) Так б) Ні

7. Чи маєте Ви досвід військової служби? а) Так, зараз служу б) Так, демобілізований в) Ні
8. Як Ви оцінюєте кількість та якість своїх близьких стосунків? а) Маю достатньо близьких стосунків б) Маю недостатньо близьких стосунків в) Практично не маю близьких стосунків
9. Наскільки Ви задоволені своїми соціальними зв'язками на даний момент?
а) Повністю задоволений б) Скоріше задоволений в) Важко відповісти г) Скоріше незадоволений д) Повністю незадоволений

Додаток Б

Шкала самотності UCLA (версія 3) (D. Russell, 1996)

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень. Для кожного з них, будь ласка, вкажіть, як часто Ви відчуваєте описане, обравши один із варіантів: 1 — ніколи, 2 — рідко, 3 — іноді, 4 — часто.

1. Як часто Ви відчуваєте, що Ви в злагоді з оточуючими людьми? (R)
2. Як часто Ви відчуваєте, що Вам бракує товариства?
3. Як часто Ви відчуваєте, що Вам немає до кого звернутися?
4. Як часто Ви відчуваєте себе самотнім?
5. Як часто Ви відчуваєте себе частиною групи друзів? (R)
6. Як часто Ви відчуваєте, що у Вас багато спільного з оточуючими людьми?
(R)
7. Як часто Ви відчуваєте, що Ви більше ні з ким не близькі?
8. Як часто Ви відчуваєте, що Ваші інтереси та ідеї не поділяються оточуючими?
9. Як часто Ви відчуваєте себе товариською людиною та дружньою? (R)
10. Як часто Ви відчуваєте себе близьким до людей? (R)
11. Як часто Ви відчуваєте себе покинутим?

12. Як часто Ви відчуваєте, що Ваші соціальні зв'язки є поверхневими?
13. Як часто Ви відчуваєте, що ніхто насправді Вас не знає?
14. Як часто Ви відчуваєте себе ізольованим від інших?
15. Як часто Ви відчуваєте, що можете знайти товариство, коли захочете? (R)
16. Як часто Ви відчуваєте, що є люди, які дійсно Вас розуміють? (R)
17. Як часто Ви відчуваєте себе сором'язливим?
18. Як часто Ви відчуваєте, що люди навколо Вас, але не з Вами?
19. Як часто Ви відчуваєте, що є люди, з якими Ви можете поговорити? (R)
20. Як часто Ви відчуваєте, що є люди, до яких Ви можете звернутися? (R)

Примітка: (R) — пункти зі зворотним кодуванням. При обробці для цих пунктів бали перераховуються у зворотному порядку (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Загальний бал обчислюється як сума всіх 20 пунктів після перекодування. Діапазон балів: 20–80. Інтерпретація: 20–34 — низький рівень самотності, 35–49 — помірний, 50–64 — високий, 65–80 — дуже високий.

Додаток В**Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997; українська адаптація Т. Яблонської, О. Верник, Г. Гайворонського, 2023)**

Інструкція: Згадайте стресову або складну ситуацію, яку Ви пережили останнім часом. Нижче наведено твердження про те, як Ви могли реагувати на цю ситуацію. Для кожного твердження оберіть варіант, який найкраще описує Вашу поведінку: 1 — я зазвичай цього не робив, 2 — я робив це рідко, 3 — я робив це помірно, 4 — я робив це часто.

1. Я звертався до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від проблеми.
2. Я концентрував свої зусилля на тому, щоб зробити щось із ситуацією, в якій опинився.
3. Я казав собі: «це нереально».
4. Я вживав алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував емоційну підтримку від інших людей.
6. Я відмовлявся від спроб впоратися з проблемою.
7. Я робив конкретні кроки, щоб покращити ситуацію.
8. Я відмовлявся вірити, що це відбувається.

9. Я говорив про свої негативні почуття.
10. Я отримував допомогу та пораду від інших людей.
11. Я вживав алкоголь або інші речовини, щоб легше пережити ситуацію.
12. Я намагався побачити ситуацію в іншому, позитивнішому світлі.
13. Я критикував себе.
14. Я намагався виробити стратегію щодо того, що робити.
15. Я отримував втіху та розуміння від когось.
16. Я відмовлявся від спроб отримати те, що хочу.
17. Я шукав щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував з цього приводу.
19. Я робив щось, щоб менше думати про це, наприклад, ходив у кіно, дивився телевізор, читав, мріяв, спав або ходив за покупками.
20. Я приймав реальність того, що це сталося.
21. Я виражав свої негативні почуття.
22. Я намагався знайти втіху у своїй релігії або духовних переконаннях.
23. Я намагався отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчився з цим жити.
25. Я ретельно обдумував, які кроки слід зробити.
26. Я звинувачував себе у тому, що сталося.
27. Я молився або медитував.
28. Я ставився до ситуації з гумором.

Ключ до обробки:

Активне подолання — пункти 2, 7. Планування — пункти 14, 25.
Позитивне переформулювання — пункти 12, 17. Прийняття — пункти 20, 24.
Гумор — пункти 18, 28. Звернення до релігії — пункти 22, 27. Використання емоційної підтримки — пункти 5, 15. Використання інструментальної підтримки — пункти 10, 23. Самовідволікання — пункти 1, 19. Заперечення — пункти 3, 8. Вираження емоцій — пункти 9, 21. Вживання речовин — пункти 4,

11. Поведінкове відсторонення — пункти 6, 16. Самозвинувачення — пункти 13, 26.

Бал за кожною шкалою обчислюється як сума двох відповідних пунктів. Діапазон балів за кожною шкалою: 2–8. Вищий бал свідчить про більш часте використання відповідної стратегії.

Групування у метастратегії: проблемно-орієнтований копінг — активне подолання, планування, інструментальна підтримка (діапазон 6–24); емоційно-орієнтований копінг — позитивне переформулювання, прийняття, гумор, звернення до релігії, емоційна підтримка, вираження емоцій (діапазон 12–48); уникаючий копінг — самовідволікання, заперечення, вживання речовин, поведінкове відсторонення, самозвинувачення (діапазон 10–40).

Додаток Г

Методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова, 2022)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому стану останнім часом. Оберіть один варіант відповіді: 1 — повністю не погоджуюсь / майже ніколи, 2 — скоріше не погоджуюсь / рідко, 3 — важко сказати / іноді, 4 — скоріше погоджуюсь / часто, 5 — повністю погоджуюсь / майже завжди.

1. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.
2. Я маю достатньо внутрішніх сил, щоб долати труднощі, які трапляються на моєму шляху.
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.
4. Я можу покластися на свої здібності та вміння у складних ситуаціях.

5. У мене є люди, до яких я можу звернутися за підтримкою, коли мені важко.
6. Заняття улюбленою справою (хобі, творчість, спорт) допомагає мені відновити сили після напруженого дня.
7. Я відчуваю, що мої сили вичерпані і мені складно відновитися. (R)
8. Спілкування з близькими людьми допомагає мені повернути рівновагу після стресових ситуацій.
9. Я відчуваю впевненість у тому, що зможу впоратися з більшістю проблем, які виникають у моєму житті.
10. У мене є чітке розуміння того, що для мене важливо і до чого я прагну у житті.
11. Мені здається, що я емоційно спустошений і не маю сил ні на що. (R)
12. Перебування на природі або зміна обстановки допомагає мені відновити внутрішні ресурси.
13. Я почуваюся виснаженим та втомленим навіть після відпочинку. (R)

Ключ до обробки:

Шкала «Доступність ресурсів» — пункти 1, 2, 4, 5, 9, 10. Бал обчислюється як сума відповідей. Діапазон: 6–30.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» — пункти 3, 6, 8, 12. Бал обчислюється як сума відповідей. Діапазон: 4–20.

Шкала «Емоційна спустошеність» — пункти 7, 11, 13. Це зворотна шкала: при обробці бали перекодовуються у зворотному напрямку (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Бал обчислюється як сума перекодованих відповідей. Діапазон: 3–15. Вищий бал після перекодування свідчить про менший рівень емоційної спустошеності (тобто про більшу ресурсність).

Примітка: (R) — пункти зі зворотним кодуванням.

Загальний індекс ресурсності обчислюється як сума балів за трьома шкалами (шкала «Емоційна спустошеність» — після перекодування). Діапазон загального індексу: 13–65. Вищий бал свідчить про більший рівень ресурсної наповненості особистості.

