

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Соціально-психологічні особливості переживання самотності у жінок під час війни**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 203  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Стегнієнко Олена Олександрівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

к.психол.н., доц.  
(наукова ступінь, вчене звання)

Кунцевська Анастасія Володимирівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2022р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по  
батькові)

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК.....</b>                    | <b>7</b>  |
| 1.1. Соціально-психологічний феномен самотності.....  | 7         |
| 1.2. Причини та типи самотності.....  | 17        |
| 1.3. Зовнішні та внутрішні фактори впливу на самотність.....  | 26        |
| 1.4. Особливості самотності у жінок, модель самотності жінок.....   | 33        |
| Висновки до розділу 1.....  | 44        |
| <b>РОЗДІЛ ІІ ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....</b>      | <b>46</b> |
| 2.1. Програма та процедура дослідження.....   | 46        |
| 2.2. Методи дослідження.....  | 47        |
| Висновки до розділу 2.....  | 52        |
| <b>РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ .....</b> | <b>54</b> |
| 3.1. Аналіз надійності даних за обраними методиками.....  | 54        |
| 3.2. Опис та аналіз результатів дослідження.....  | 57        |
| 3.3. Практичні рекомендації.....  | 73        |
| Висновки до розділу 3.....  | 75        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>   | <b>78</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>  | <b>82</b> |

## ВСТУП

Самотність є актуальною проблемою сучасного суспільства. Вона істотно впливає на багато суспільних аспектів: від економічних процесів та ефективності праці до стану здоров'я та очікуваної тривалості життя людей. Сучасні науковці пов'язують із самотністю численні негативні фізичні, психіатричні та фізіологічні наслідки.

Численні дослідження показують, що самотність може викликати депресію, призводити до алкоголізму, посилювати суїцидальні настрої, спричиняти когнітивний спад і викликати прогресування деменції. Серед фізичних наслідків самотності вчені називають ожиріння, підвищення кров'яного тиску, ослаблення імунітету і навіть передчасну смерть.

Пандемія COVID-19 2020-2022 років та численні заходи соціальної ізоляції, пов'язані з нею, значно загострили проблему самотності. Обмеження пересування, заборона соціальних контактів, перехід на дистанційну роботу та онлайн-навчання призвели до погіршення самопочуття та загострення відчуття самотності у багатьох людей, зокрема у жінок, про що свідчать результати численних досліджень. Так, опитування американців в рамках проекту Making Caring Common показало, що 1 із 3 американців переживає «серйозну самотність» під час пандемії, у той же час серед опитаних мам з малими дітьми таких людей 51%, а серед молоді до 25 років із самотністю зіштовхнулися 61% опитаних.

Початок повномасштабної війни на більшій частині території України у лютому 2022 року, пов'язані з ним масові переміщення людей як в межах України, так і за її кордони, додатково актуалізують необхідність вивчення проблеми самотності жінок. За даними Агенції у справах біженців ООН, станом на 8 травня 2022 року з України виїхали 5,9 млн. людей, переважна більшість яких – жінки та діти, адже для чоловіків виїзд з країни є обмеженим. Додатково у межах країни переїхало більше 7 млн. осіб. Це свідчить про

велику кількість порушених сімейних зв'язків, переїздів у чуже культурне та мовне середовище, втрату звичного кола спілкування. Всі ці фактори спричиняють виникнення відчуття самотності.

Новизна даної роботи полягає в тому, що вперше дослідження соціально-психологічного переживання самотності жінок проводиться під час війни та вимушеного переїзду жінок в інші більш безпечні місця та закордон. Це дає змогу знайти найвпливовіші фактори, які впливають на переживання самотності в даний час.

**Об'єктом дослідження** є самотність як соціально-психологічний феномен.

**Предметом дослідження** є соціально-психологічні особливості переживання самотності жінок під час війни.

**Метою даної роботи** є виявлення соціально-психологічних особливостей самотніх жінок під час війни.

**Задачі роботи** сформульовані наступним чином:

1. Вивчити підходи до соціально-психологічного феномену самотності, визначення причин, видів, типів самотності, зокрема жіночої.
2. Виокремити фактори, які сприяють виникненню почуття самотності під час війни.
3. Провести дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності жінок під час війни та вплив фрустрації, тривожності, ригідності, провини та сорому на переживання самотності.
4. Розробити практичні рекомендації спрямовані на роботу з основними компонентами, які впливають на посилення переживання самотності під час війни.

Структурно робота складається з вступу, 3 розділів та списку літератури.

**Методи дослідження.** Для того, щоб вирішити наші задачі та знайти фактори, які впливають на відчуття самотності, ми використовуємо наступні методи: аналіз літератури та сучасних досліджень; психодинамічні шкали та методики: Шкала самотності UCLA, створену Д. Расселом та М. Фергюсоном,

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л, Шкала Розенберга, Методика самооцінка психічних станів (Г. Айзенк), Методика Test of self-conscious Affect-3 - TOSCA-3. статистичні методи за допомогою програми Jamovi.

Емпіричне дослідження проводилося в онлайн форматі за допомогою Google-форми. Опитувальник був розміщений в різних українських та іноземних telegram групах, які були створені для допомоги переміщеним особам. В ньому взяли участь 69 респондента, з них: 36 жінки котрі виїхали за кордон після воєнного вторгнення росії і 33, які залишились в Україні. Діапазон віку учасниць від 17 до 69 років. 18 жінок знаходяться в статусі вільна, 18 – у відносинах (5 з них вказали на цивільний шлюб) та 33 заміжні. Немає дітей у 31 респонденток, одна дитина – 18 , дві і більше – 20.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали базові теоретичні теорії та підходи до вивчення самотності: психодинамічна теорія самотності (Г. Зілбург, Г.Салліван, Ф. Фромм-Рейхман), феноменологічна теорія самотності (К.Роджерс, У. Садлер, Т.Джонсон), соціологічна теорія (К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер), Інтеракційний підхід (В.Серма), когнітивний підхід (Л.Пепло та Д.Перлман, Дж.Янг, ), інтимна теорія (В. Дерлега та С. Маргуліс) , екзистенційний підхід ( В.Франкл, Ф.Хейніман, К.Ясперс, І.Ялом, К.Мустакас).

**Практична значущість:** отриманні результати допоможуть виокремити основні фактори, які впливають на переживання соціально-психологічної самотності та формують самотність у жінок під час війни. Вивчення особливостей та аспектів самотності окремих соціальних груп під час війни – є важливим для визначення особливостей переживання самотності та розробки і побудови програм психологічної допомоги та корекції під час війни.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

### 1.1. Соціально-психологічний феномен самотності

Самотність людей є актуальною проблемою соціального життя сучасного суспільства як на національному, так і на глобальному рівнях. Природа самотності цікавить найсвітліші голови уже декілька віків. Починаючи з епохи Відродження, коли людина усвідомила себе як неповторну особистість, проблема людської самотності поставала у працях філософів, мислителів, літераторів, а згодом, на початку XIX століття, зацікавила психологів і соціологів.

Сьогодні проблема самотності індивіда не втратила своєї актуальності. Сучасні суспільні явища – криза традиційних сімейних моделей, філософія індивідуалізму, міграційні процеси тощо, навпаки загострили актуальність проблеми самотності індивіда, обґрунтувавши необхідність глибшого вивчення проблеми самотності з різних сторін та формування шляхів її вирішення.

У процесі вивчення феномену самотності філософи, соціологи, соціальні психологи, антропологи та інші дослідники виділяють такі тлумачення явища:

- самотність – це форма вираження емоційного переживання,
- самотність – це складний стан, що охоплює людину повністю, разом з її почуттями, думками, вчинками,
- самотність – це форма свідомості [3].

Поняття самотності має багато дефініцій. Складність формулювання визначення самотності пов'язана насамперед з тим, що дане поняття не має чітко визначених критеріїв та є ускладненим суб'єктивністю індивідуального відображення переживань.

У психологічному довіднику самотність визначається як один із психогенних факторів, який впливає на емоційний стан та психічне здоров'я

людини та виникає внаслідок фізичної або емоційної ізоляції. За таких умов різко актуалізується потреба у спілкуванні, незадоволення якої може викликати напругу, тривожність, спустошення, депресію, які супроводжуються яскравими вегетативними реакціями [18].

Інше визначення самотності формулює цей феномен як болюче усвідомлення внутрішньої відокремленості від інших людей та туга за людським зв'язками та важливими для смислу життя стосунками, що виникає на цій основі.

Авторитетна енциклопедія Britannica визначає самотність як сумний досвід, що виникає у випадку, коли соціальні стосунки індивіда сприймаються ним як недостатні за кількістю або якістю порівняно із бажаним рівнем [33].

С. Корчагіна визначає самотність як психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. Дослідниця зауважує, що слід розділяти поняття «самотність» та «ізоляція», оскільки ізоляція носить фізичний характер відокремленості людини від оточуючих, тоді як самотність може носити внутрішній характер і відчуватися навіть тоді, коли фізично індивід знаходиться серед людей [10].

Грунтовне визначення самотності дає Н.Шитова. Вона визначає самотність як психічний стан, який супроводжується негативними емоційними переживаннями щодо відокремленості від інших людей, їхніх цінностей або від світу в цілому, а також усвідомлення неможливості здійснення бажаних взаємовідносин [30].

Досліджуючи соціально-психологічний феномен самотності, можна категоризувати феномен самотність чотирма способами:

- як відчуття,
- як стан,
- як процес,
- як взаємодію [30].

Самотність як почуття – це переживання людиною своєї несхожості на оточуючих, невідповідності групі, внаслідок чого виникає певна стіна, психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття нерозуміння і дисгармонії з важливими людьми. Самотність відчувається як переживання неможливості встановлення глибоких, близьких стосунків з необхідними людьми.

Самотність як стан – це втрата людиною внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом, які переживаються як розрив між бажаним, ідеальним, і реальним рівнями інтимного спілкування.

Самотність як процес являє собою поступову деградацію здатності індивіда сприймати і реалізовувати існуючі у суспільстві норми, принципи, цінності у відповідних життєвих ситуаціях.

Самотність як відношення - це неможливість прийняття світу як самоцілі і самоцінності.

Сучасна наука не має єдиного підходу до розуміння природи самотності. Дослідники соціально-психологічного феномену самотності по-різному пояснюють природу, причини, умови виникнення самотності, так само як по-різному підходять до розуміння сутності самого феномену самотності. На сьогодні існує цілий ряд теоретичних моделей самотності, що в комплексі допомагають зрозуміти та описати природу цього явища [19]:

1. Психодинамічна теорія самотності. Першими проблему самотності з точки зору психології стали пропрацювати послідовники З. Фрейда - Г. Зілбург, Г.Салліван, Ф. Фромм-Рейхман. Вони сконцентрували свою увагу на вивченні внутрішніх факторів – персональних якостей, внутрішніх конфліктів, – які призводять особистість у стан самотності. Г. Зілбург розрізняв поняття самотності і усамітнення. Якщо усамітнення – «нормальний і минуций умонастрій», викликаний відсутністю поруч конкретної людини, то самотність – постійне, нездоланне, неприємне відчуття. Ф. Фромм-Рейхман, базуючись на своїй роботі з хворими на шизофренію, розглядав самотність як екстремальний руйнівний стан, який емоційно паралізує людей та призводить до розвитку психотичних станів. Загалом

представники психодинамічного підходу розглядають самотність як негативний стан, схильні бачити її як патологію.

2. Феноменологічна теорія самотності. Суть феноменологічного підходу до вивчення самотності полягає в існуванні розриву між ідеалізованими, «чистими» взірцями міжособистісного спілкування у людській уяві та реальним станом відносин між індивідами. Цей розрив і стає причиною виникнення почуття самотності. Яскравими представниками школи феноменологічного підходу є К.Роджерс, У. Садлер, Т.Джонсон. За теорією «Я-особистості» К.Роджерса, існує конфлікт між внутрішнім Я-індивідом кожної людини та її соціальною представленістю. Невідповідність внутрішніх установок індивіда вимогам, що пред'являє до нього суспільство, результує у виникненні стану самотності. На думку Роджерса, самотність є симптомом недостатньої пристосованості індивіда до соціальної взаємодії, а причина цього стану криється у самій особистості, у невідповідності уявлень людини про власне «Я».

У.Садлер та Т. Джонсон вважали самотність універсальним, всеохоплюючим явищем. На думку авторів, самотність є знаком людської «самоті», що повідомляє індивіду, ким він є у цьому житті, особливою формою самоусвідомлення. Таким чином, вчені виділяють у поняття самотності феноменальний та когнітивний компоненти. На відміну від представників школи психодинамічного підходу, Роджерс та його колеги вважали досвід самотності результатом дії різноманітних життєвих факторів протягом життя людини.

3. Соціологічна теорія. Прихильники соціологічного підходу вважають самотність нормативним статистичним показником сучасного суспільства. Яскравими представниками соціологічного підходу є вчені К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер. К. Боумен висловив припущення про існування 3 факторів посилення самотності у суспільстві:

1. послаблення зв'язків у первинній групі,
2. посилення сімейної мобільності,

## 3. посилення соціальної мобільності.

Табл. 1.1

**Порівняння підходів до вивчення феномену самотності [31]**

|                                  | <b>Психодинамічний</b> | <b>Феноменологічний</b> | <b>Екзистенціальний</b> | <b>Соціологічний</b>     |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>База</b>                      | Клінічна робота        | Клінічна робота         | Клінічна робота         | Соціальний аналіз        |
| <b>Природа самотності</b>        |                        |                         |                         |                          |
| <b>Позитивна</b>                 | Ні                     | Ні                      | Так                     | Ні                       |
| <b>Норма / патологія</b>         | Патологічна            | Патологічна             | Універсальна            | Нормативна               |
| <b>Причини</b>                   |                        |                         |                         |                          |
| <b>Внутрішні / зовнішні</b>      | Людина                 | Людина                  | Людський стан           | Суспільство              |
| <b>Дитячий / поточний досвід</b> | Дитинство              | Поточний                | Постійний               | Обидва                   |
|                                  | <b>Інтеракційний</b>   | <b>Когнітивний</b>      | <b>Інтимний</b>         | <b>Загальносистемний</b> |
| <b>База</b>                      | Клінічна робота        | Дослідження             | Теорія                  | Теорія                   |
| <b>Природа самотності</b>        |                        |                         |                         |                          |
| <b>Позитивна</b>                 | Ні                     | Ні                      | Ні                      | Так                      |
| <b>Норма / патологія</b>         | Норма                  | Норма                   | Норма                   | Норма                    |
| <b>Причини</b>                   |                        |                         |                         |                          |
| <b>Внутрішні / зовнішні</b>      | Обидва                 | Обидва                  | Обидва                  | Обидва                   |

|  |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|
| <b>Дитячий /<br/>поточний<br/>досвід</b> | Поточний | Поточний | Поточний | Поточний |
|--|----------|----------|----------|----------|

Д.Рісмен у своїй праці «Самотній натовп» вивчає американське суспільство і наголошує, що сучасні індивіди є здебільшого орієнтовані на зовнішні стимули, відмежовані від свого внутрішнього «Я» та через те надмірно тривожні. Їх апетит до уваги та схвалення інших людей важко задовольнити, що веде до виникнення почуття самотності.

П.Слейтер вважає джерелом самотності концепцію індивідуалізму, що реалізує принцип «кожен сам за себе» і лишає незадоволені внутрішні потреби індивіда у спілкуванні, співпричетності, довірі.

4. Інтеракційний підхід розглядає самотність як результат дії ситуативних (зовнішніх) та особистісних (внутрішніх) факторів. Так, деякі індивіди мають суб'єктивно-особистісну схильність до самотності, у той же час, певні соціальні ситуації детермінують виникнення відчуття самотності. Так, на думку Р.Вейса, самотність є результатом комбінованої дії особистісного та ситуативного факторів, нормальною реакцією людини на дефіцит соціальних взаємодій, які задовольняють основні соціальні запити особистості.

Важливим представником інтеракційного підходу є В.Серма, який досліджував самотність як прояв глибокої кризи особистості. З «сильним, майже непереносимим відчуттям самотності» Серма пов'язував зростання кількості суїцидів серед підлітків.

5. Когнітивний підхід до вивчення самотності полягає у тому, що розглядає самотність як конструкт свідомості. Індивід не може відчути себе самотнім без усвідомлення своєї самотності. І навпаки: навіть за об'єктивних умов соціальної депривації людина, яка не визнає себе самотньою, не буде відчувати самотність. На думку когнітивістів, коло факторів для виникнення

самотності є достатньо широким – внутрішній, ситуативний, минуле та поточний досвід.

Головними представниками когнітивного підходу стали психологи Л.Пепло та Д.Перлман, які довели зв'язок між глибинною самотністю та низькою самооцінкою. Л.Пепло також розробила теорію атрибуції, згідно з якою якщо індивід бачить себе як самотню людину, його власне почуття самотності зростає. Також дослідниця разом з К.Рук визначила 3 аспекти самодіагностики самотності: афективні (емоційні), біхевіоральні (поведінкові) та когнітивні самодокази, зазначивши, що саме останній вид самодоказів є вирішальним і достатнім для самодіагностики самотності.

Когнітивний підхід передбачає аналіз численних дисонансів, що виникають між індивідом та оточуючими. Інші люди поступово перестають відповідати уявленням індивіда про те, як вони мають поводитися і ставитися до нього. Саме це призводить до утворення стіни когнітивного дисонансу, яка відділяє особистість від світу. З моделі самотності як когнітивного дисонансу виростають терапевтичні методики, які мають на меті подолання депресії і самотності методом зміни індивідом самого себе, власних стандартів та самооцінки.

Американський психотерапевт Дж.Янг запропонував когнітивну терапію самотності та депресії, бо вважав ці явища людської психіки тісно пов'язаними. На основі власного клінічного досвіду Янг сформував установки свідомості, поведінки та емоцій у кластери, які допомагають виявити схильність індивіда до самотності і зрозуміти відмінності між його специфічними станами.

Інший послідовник когнітивного напрямку А.Бек досліджував когнітивні явища, які формують внутрішню реальність кожної людини – думки, автоматичне мислення, образи, основні припущення. На його думку, суттєві розбіжності між внутрішньою реальністю людини та зовнішньою реальністю ведуть до виникнення відчуття тривожності, самотності, емоційних розладів.

6. Інтимна теорія самотності. В основі інтимного підходу лежить ідея про те, що індивід прагне балансу між бажаним і реальним рівнями соціального контакту, ідея про базову потребу людини у тісних, довірливих стосунках з іншими людьми. Яскравими представниками школи інтимного підходу є американські вчені В. Дерлега та С. Маргуліс. Вони розробили шкалу рівня інтимності спілкування, наклавши її на феномен самотності. Для розкриття поняття самотності дослідники використовують термін *privacy* – приватність, інтимність, та *disclosure* – саморозкриття. Вчені аналізують не тільки кількість соціальних контактів індивіда, а також їх якість – глибину, інтимність, які призводять до саморозкриття особистості. На думку дослідників, порушення балансу інтимності та формального спілкування у бік останнього створює середовище для виникнення відчуття самотності. З іншого боку, зміщення спілкування у сторону надлишкової інтимності, постійне підвищення градусу інтимності теж є згубним фактором, оскільки веде до саморуйнування.

7. Екзистенційний підхід. В.Франкл, Ф.Хейніман, К.Ясперс, І.Ялом, К.Мустакас досліджують особистість через призму її здатності знаходитися у стані самотності. Переживання самотності є необхідною умовою для формування і розвитку особистості, збереження її від розчинення у колективному Я. Представники екзистенціального підходу вважають, що стан самотності є природним для людського існування. Тому задача позбутися відчуття самотності є безглуздою, натомість необхідно навчитися визнавати свою самотність та примиритися з нею, позбутися страху самотності та навчитися позитивно його використовувати.

8. Теоретико-системний, або загальносистемний підхід – теорія, яка вважає, що поведінка живих організмів є переплетенням впливів на кількох рівнях, які разом утворюють єдину систему. У такій системі самотність є механізмом зворотного зв'язку, який допомагає індивіду та суспільству в цілому зберегти стійкий оптимальний рівень загальнолюдських контактів. Одним із послідовників напряду є С.Фландерс, який розглядав самотність як

патологічний стан, який у той же час є корисним засобом зворотного зв'язку, який забезпечує благополуччя індивіда та суспільства.

В результаті аналізу літератури із дослідження феномену самотності, зокрема робіт С. Корчагіної, О. Неумоєвої, Н. Олейник можемо виділити 4 компоненти переживання самотності [8]:

1) когнітивний компонент, який формує уявлення індивіда про себе. Когнітивна складова відповідає за підготовку до переживання відчуття самотності і виражається в інформуванні про хід переживання і про його наслідки. На базі уявлень індивіда про власне «Я» та його взаємодію з оточуючими формується основний механізм переживання самотності.

Теоретичним обґрунтуванням когнітивного рівня переживання самотності є модель внутрішньоособистісного генезису, запропонована С.Корчагіною, яка відображає теорію З. Фрейда про ролі базових психодинамічних тенденцій у структурі особистості. Послідовна зміна двох таких механізмів – ідентифікації (процес несвідомого ототожнення себе з певною групою людей на основі певного емоційного зв'язку, включення інших людей у внутрішній світ індивіда та прийняття їхніх цінностей як власних) та відокремлення (протилежний ідентифікації процес усвідомлення і відстоювання індивідом власної особистісної цінності), дає базове розуміння внутрішньоособистісної генези самотності. Втрата балансу між цими протилежними механізмами веде до виникнення почуття самотності. Так, домінування механізмів емпатії може результувати у розчиненні власного «Я», що веде до виникнення відчуття втраченості, повної деперсоналізації – і як наслідок, відчуття самотності. З іншого боку, екстремальна форма відокремлення індивіда веде до його відчуження, ізоляції від групи, її цінностей, від світу в цілому і фіналізується у виникненні у відчуття так званої «відчужуючої самотності».

Когнітивний компонент має тісний зв'язок з іншими складовими переживання самотності. Неусвідомлена самотність веде до ідентифікації з переживанням, яке може проявлятися у негативному аспекті поведінкового

компонента, наприклад, як механізм відчуження. Усвідомлене переживання самотності веде до відокремлення і може проявитися у позитивних аспектах на поведінковому (усамітнення) та мотиваційно-вольовому (самоактуалізація) компонентах.

Емоційний компонент відображає ставлення індивіда до себе та формує оціночну функцію. Переживання самотності можуть супроводжуватися різними емоціями, почуттями та емоційними станами, тому емоційний компонент дає можливість індивіду оцінити власні переживання як позитивні, нейтральні або негативні, а також зважити можливість їхнього прийняття або неприйняття. Як наслідок, емоційний компонент визначає спосіб обходження з власними почуттями і переживаннями і прямо впливає на компонент поведінковий.

Поведінковий компонент направлений на реалізацію функції регулювання і проявляється у конкретних діях у переживанні самотності. Поведінковий компонент реалізується як ступінь активності індивіда у різноманітних формах міжособової взаємодії. В рамках поведінкового компонента можна виділити такі механізми, як:

- a. усамітнення – переживання самотності, що обумовлене зовнішньо або внутрішньо і проявляється у добровільному перебуванні на самоті,
- b. ізоляція – переживання самотності, що обумовлене зовнішньо і проявляється у фізичній неможливості контактування з іншими людьми,
- c. відчуження – внутрішньо обумовлене переживання самотності, яке проявляється у втраті індивідом власної суб'єктності і власного «Я».

Мотиваційно-вольовий компонент переживання самотності є направленим на реалізацію стимулюючої функції, яка приводить у дію комплекс мотивів і вольових дій особистості, що виникають у конкретних формах переживання самотності. Мотиваційно-вольовий компонент може проявлятися у двох протилежних формах: мобілізації та демобілізації ресурсів особистості.

Мобілізація ресурсів особистості – позитивна форма переживання самотності, яка виступає фактором самоактуалізації особистості (комплекс мотивів самоудосконалення, саморозвитку, самовираження, самоствердження, вольові мотиви, що сприяють позитивному переживанню самотності). Механізм самоактуалізації проявляється у тому, що індивід використовує досвід самотності для власного самоудосконалення. Мотиваційно-вольові аспекти посилюють бажання індивіда досягти особистісного розвитку, самопізнання та самоактуалізації в цілому.

Демобілізація ресурсів особистості – порушення внутрішньої цілісності особистості, яке супроводжується негативними почуттями, станами та емоціями і в процесі переживання самотності може призвести до дереалізації особистості.

На різних етапах переживання самотності може видозмінюватися в залежності від змін у взаємодії компонентів. Так, неусвідомлена самотність часто супроводжується важкими, негативними емоціями (емоційна складова), може проявлятися через механізм відчуження (когнітивна складова) і сприяє розвитку важких порушень психіки індивіда (мотиваційно-вольова складова).

На сьогоднішній день двома найбільш розповсюдженими напрямками вивчення соціально-психологічного феномену самотності є:

1. вивчення самотності як психологічного явища та суб'єктивного переживання, що дозволяє розглядати самотність у комплексі з урахуванням його можливих позитивних форм та наслідків,
2. вивчення самотності як виключно негативного стану і переживання, який становить загрозу благополуччю, здоров'ю та навіть життю індивіда та має вагомі негативні соціальні наслідки.

## **1.2. Причини та типи самотності**

Вивчаючи феномен самотності, багато вчених та дослідників концентрували свою увагу на моделюванні причин виникнення цього явища.

Різні вчені по-різному пояснювали причини самотності як явища. Дослідники пояснювали виникнення почуття самотності дитячим або поточним досвідом, пов'язували причини самотності із внутрішнім світом людини, зовнішніми факторами або комбінацією зовнішніх та внутрішніх умов.

Так, представники психодинамічного підходу (Зілбург, Салліван, Ф.Фромм-Рейхман) пов'язували самотність з дитячим досвідом: ранніми впливами на особистісний розвиток дитини, раннім відлученням від матері, відсутністю батьківської любові або навпаки – оточенням дитини акцентуваною любов'ю і захопленням з боку рідних та близьких, які неможливо досягти у більш пізньому житті.

За Зілбургом, в основі самотності лежить триада факторів: ранній нарцисизм, манія величч, ворожість до оточуючих, які супроводжуються інфантильним відчуттям власної всесильності та егоцентризмом. Зілбург спостерігав, що самотній індивід проявляє надмірну скритність, намагаючись приховати свою неповноцінність, або відверту ворожість до оточуючих, яка викликана дією захисних механізмів та інстинктом самозбереження. Самотня людина вважає себе не такою, як всі, бачить ризики відторгнення іншими у разі, якщо вони дізнаються про неї забагато або хоча б щось.

Г. Салліван також вбачав корені самотності людини у її дитячих роках. Він досліджував динаміку прагнення людини до близького контакту з іншими – у ранньому дитинстві це контакт спочатку з дорослими, а згодом з ровесниками. У підлітковому віці з'являється потреба у тісному контакті з людьми своєї статі для поділу сокровенними думками. Якщо ж людина не може встановити близький контакт у потрібний період розвитку, це накладає відбиток на усе подальше життя і може призвести до глибокої самотності. На думку Фромма-Рейхмана, велику роль у закладенні підвалин самотності грає передчасне відлучення від матері.

Представники феноменологічного підходу вбачали причини виникнення самотності всередині індивіда – внаслідок усвідомлення розриву між уявним, ідеальним рівнем спілкування та реальним станом речей.

Послідовники соціологічного підходу пояснюють виникнення відчуття самотності зовнішніми факторами, як-от особливостями функціонування суспільства. На їх думку, причини виникнення і розвитку самотності лежать за межами індивіда і є зовнішніми факторами, як-от урбанізація, вплив засобів масової інформації, заміщення безпосереднього спілкування віртуальним.

Прихильники інтеракційного підходу пояснюють виникнення самотності комбінацією зовнішніх обставин та внутрішніх факторів.

Послідовники концепції інтимного підходу розглядають в якості причини виникнення самотності порушення звичної глибини спілкування з близькими, зміщення спілкування в сторону формального контактування.

Американський психолог Дж.Янг виділив і описав такі внутрішні причини виникнення самотності [26]:

1. Труднощі залишатися на самоті. Деяким людям нестерпно залишатися наодинці з собою, що може бути обумовлено психологічними труднощами: страхом, високим рівнем тривоги, нецікавістю самого себе для себе ж тощо.

2. Страх оцінок і засудження, нехтування, неприйняття. Якщо у людини низька самооцінка, недостатня самоповага, домінуючі ірраціональні установки типу «Я нецікавий», «Мене не люблять», сильна орієнтація на чужу думку, гостра чутливість до критики, то такій людині важко бути серед людей і почувати себе вільно при цьому.

3. Труднощі з вибором оточення. Часто самотні індивіди надто швидко зближуються з людьми, тому не встигають пізнати людину по-справжньому, а отже, швидко розчаровуються, помиляються у своїх очікуваннях і поринають у почуття самотності.

4. Низький рівень довіри до оточуючих. Установка «нікому не можна довіряти» сприяє появі почуття самотності. Людина, яка переживає труднощі із встановленням довірливих стосунків, має проблеми з тим, щоб розкритися, тим самим ніби прирікає себе на внутрішню самотність.

5. Страх емоційної близькості.

6. Труднощі психосексуальної сфери, як-от неможливість розслабитися, комплекси, почуття сорому, тривога, внутрішні заборони.

7. Нерозвинені навички спілкування. Незграбність, сором'язливість, пасивність, невпевненість, грубість можуть заважати організовувати спілкування, розпочинати та підтримувати стосунки.

8. Нереалістичні, завищені очікування. Люди, схильні до перфекціонізму, у стосунках з іншими людьми, мають високий рівень очікувань. Однак ніхто не ідеальний, тож вони переживають почуття розчарування та, як наслідок, почувуються самотніми.

9. Схильність до самоствердження за рахунок інших, використання людей в своїх цілях. Коли інші люди виступають лише об'єктами, засобами, які можуть принести матеріальну, психологічну, соціальну вигоду, посприяти досягненню цілей, а власний успіх стоїть на першому місці, то шанси створити близькі, теплі взаємини зовсім невеликі, а ризик самотності зростає.

Глибока суб'єктивність переживання самотності викликає певні складнощі у побудові типології даного явища. Проте феномен самотності можна класифікувати за певними критеріями:

- За часовим критерієм: ситуативна, періодична, хронічна.
- За демонстраційним критерієм: явна та прихована самотність.
- За типологією Вейса: соціальна та емоційна самотність.
- За часовою типологією Вейса: гостра та хронічна.
- За типологією Сандлера: космічна, культурна, соціально-психологічна, особистісна.
- За класифікацією С. Корчагіної: відособлююча, самовідособлююча, усамітненість.
- За типологією Бреннана: загальна, емоційна, соціальна, духовна самотність.
- За проявами: негативна (стан деградації) та позитивна (точка зростання).

За ступенем очевидності самотність можна розділити на явну та неявну. Явна самотність виникає за умов недостатнього рівня спілкування,

коли індивід прагне спілкування, проте не може реалізувати своє бажання, наприклад, через фізичну ізоляцію. Набагато частіше зустрічається неявна, або прихована самотність, яка виникає, коли людина, що фізично не обмежена у спілкуванні, відчуває своє відчуження від оточуючих. Люди навколо не цікаві і чужі самотньому індивіду. Він відчуває, що його ніхто не розуміє, що він чужий серед людей.

Р. Вейс розділяв самотність соціальну (ту, яка викликана відсутністю кола спілкування, важливих дружніх зв'язків) та емоційну (ту, яка пов'язана з відсутністю тісного, інтимного зв'язку з конкретною людиною) [47].

Соціальна самотність виникає від браку соціальних зв'язків, в яких індивід виступає як частина групи, яка поділяє спільні цінності та інтереси. Соціальна самотність може супроводжувати людей, які щойно переїхали у нове місто або країну і не встигли стати частиною нового ком'юніті. Емоційна самотність виникає від відсутності тісного, глибокого зв'язку з іншою людиною. Емоційну самотність можуть відчувати, наприклад, люди, які посварилися з другом.

Якщо соціальна самотність проявляється у зростаючому відчутті власної маргінальності, то емоційна самотність результує у цілому ряді станів – спустошеності, тривожності, занепокоєності.

При цьому Вейс зазначає, що не завжди вдається провести чітку межу між двома видами самотності. Наприклад, втрата партнера викликає одночасно і соціальну, і емоційну самотність.

За часовою ознакою самотність можна поділити на 3 типи:

1. Ситуативна самотність – результат певних травматичних подій у житті людини (смерть близької людини, переїзд, розлучення, конфлікт із важливою людиною тощо). Ситуативна самотність є нормальним станом людини.

2. Періодична самотність - проявляється у короткочасних нападах відчуття самотності, які зникають безслідно.

3. Хронічна самотність настає, коли людині не вдається встановити задовольняючі стосунки з важливими для себе людьми протягом тривалого періоду часу.

Р.Вейс розділяв самотність за хронологічною ознакою на гостру та хронічну.

У. Садлер та Т.Джонсон запропонували теоретичну модель поділу самотності на 4 типи:

1. Космічна самотність – порушення зв'язків людини зі всесвітом, богом, суспільством у найширшому розумінні. Людина відчуває себе зайвою, непотрібною, не може створити відгук оточуючих на свої намагання бути корисною. Таку самотність можуть переживати, наприклад, домогосподарки, які присвячують себе служінню родині. Переживання такої самотності може результувати у глибокій кризі ідентичності.

2. Культурна самотність може спостерігатися, якщо особисті цінності людини не співпадають з цінності оточуючого її соціокультурного середовища. Людина відчуває себе незрозумілою, чужою, відторгненою. Такий тип самотності можуть переживати індивіди, що знаходяться в еміграції, люди, що змінили віру, дисиденти.

3. Соціально-психологічна самотність виникає, коли людина вимушено випадає із свого соціального кола, змінює соціальний статус, позбавляється звичного кола спілкування, під дією обставин змінює своє соціальне позиціонування. Яскравими прикладами можуть бути люди, обвинувачені у кримінальному злочині або зраді, засуджені до позбавлення волі, об'єкти cancel culture. Окрім переживань щодо фізичних випробувань такі люди стикаються з почуттям провини, сорому, тривоги за майбутнє, фатальної втрати.

4. Особистісна самотність – це переживання втрати зв'язку із найближчими людьми (партнером, батьками, друзями, дітьми) через смерть, розлучення, від'їзд, зраду, конфлікт тощо. Для людини це часто означає втрату психологічно важливих осіб, порушення значущих інтимних, глибоких,

довірительних стосунків. Іноді це означає навіть утрати частини власного «Я», підтримки та мотивацій, пов'язаних із схваленням значущих осіб. Особистісна самотність проявляється у нападах тривоги, смутку, особливо у вечірній час, проявах субдепресивного настрою. Людина може відчувати гнів, якщо вважає інших винними у власній покинутості, або звинувачувати себе, якщо локус контролю є внутрішнім [8].

Ю. Швалб та О. Данчева виокремлюють 3 основні форми самотності:

1. Самотність як випробування. Обряди, ритуали, традиції, пов'язані з ізоляцією людини як випробуванням часто зустрічається у звичаях різних народів. Ритуал усамітнення має величезне значення, адже дає унікальну можливість пізнати, осмислити, усвідомити себе.
2. Самотність як вигнання. Покарання самотністю присуджували за найтяжчі проступки, порушення найсуворіших законів і табу. Вигнання з групи дорівнювало осудженню на смерть, прирікало на фізичну і психологічну ізолюваність. Сьогодні символічне приречення на самотність у формі вигнання з групи може приймати форми бойкоту, булінгу, cancel culture тощо.
3. Добровільна самотність – усамітнення, відлюдництво за покликом душі, творчості з метою самопізнання, присвяти себе вищим задачам. [14]

Таким чином, самотність може бути вимушеною та добровільною.

С. Корчагіна класифікує самотність залежно від превалюючих механізмів у психологічній структурі особистості. За визначенням дослідниці, виникненню стану самотності передують певне розбалансування у механізмах емпатії та відособленості. Корчагіна виділяє наступні типи самотності:

- «відособлююча самотність» - стан, який характеризується переважно дією механізмів відокремлення у психологічній структурі особистості, крайньою формою яких є повне відокремлення від інших людей, віри, соціуму та його норм, цінностей,
- «самовідоособлююча самотність» – стан, який визначається дією механізмів ідентифікації, в результаті чого індивід, асоціюючи себе з групою, поступово

розчиняє, втрачає своє «Я», яке стає для нього лякаючим, чужим, незрозумілим,

- «усамітненість» - позитивна форма переживання самотності, що являє собою стан, який характеризується оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації і відокремлення. Це нормальний стан самотності [10].

Т. Бреннан виділяє 4 типи самотності:

- загальна самотність, короткочасне відчуття самотності,
- емоційна самотність, пов'язана з ослабленням, розпадом, загрозою втрати стосунків із значущою людиною,
- соціальна самотність, пов'язана з недоступністю або втратою соціальних зв'язків у суспільстві з певних причин,
- духовна самотність, пов'язана з пошуком власної ідентичності, нового сенсу життя.

Важливим типом класифікації самотності є класифікація за впливом або наслідками. У численних дослідженнях, зокрема О.Неумоевої, було виявлено, що негативний психологічний вплив самотності полягає у детермінуванні деформованого розвитку особистості, який у свою чергу ускладнює вхід особистості у широкий контекст соціальних відносин.

Разом з тим, самотність є фактором низької самоприв'язаності, а значить, є свого роду індикатором незадоволення людини своїм станом і може стимулювати людину до розвитку і наближення до своїх уявлень про ідеальний стан. Таким чином, самотність містить в собі можливість розвитку і може бути представлене як ресурс розвитку особистості.

Самотність має позитивний і негативний аспекти. Позитивний потенціал самотності реалізується у вигляді самотності як ресурсу і може проявлятися у наступних виглядах:

- функція самопізнання,
- становлення саморегуляції,
- творчість і самовдосконалення,
- стабілізація психофізичного стану,

- захист «Я» від деструктивних зовнішніх впливів (інформаційні атаки, панічні настрої тощо).

Однак негативний характер самотності проявляється у неможливості контролювати психічні процеси і стани, порушенні внутрішньої цілісності особистості, знищення механізмів психологічного захисту [13].

Розглядаючи причини самотності, важливо згадати типологію причинних пояснень самотності, адже те, як пояснюють індивіди свою самотність, є вирішальним у виборі стратегії поведінки самотньої людини.

Вайнер класифікував пояснення самотності за 3 критеріями:

1. за положенням причин: внутрішня особистісна або зовнішня ситуативна,
2. за критерієм стабільності: постійна або мінлива,
3. за контрольованості: причини, що піддаються контролю людини, та такі, що не піддаються контролю людини.

Я. Бульман виділив 2 типи самозвинувачення:

- поведінкове, яке пояснює самотність мінливими поведінковими характеристиками, наприклад, недостатністю зусиль або неефективно вибраними способами поведінки. Поведінкове самозвинувачення має сприяти формуванню переконання, що зміни у поведінці обов'язково спричинять зміни у стані самотності.

- характерологічне самозвинувачення пояснює самотність незмінними причинами – рисами характеру або здібностями.

Німецький соціолог Кельбель визначав 4 типи самотності в залежності від фактора, що спричинив стан самотності, а також позитивного або негативного відгуку особистості на стан самотності:

1. Позитивний внутрішній тип, або «горда самотність» переживається як необхідний засіб розкриття нових форм свободи або спілкування з новими людьми.
2. Негативний внутрішній тип переживається як відчуження від свого «Я» і від інших людей, переживання відчуженості навіть в оточенні близьких.

3. Позитивний зовнішній тип, який переживається в ситуаціях фізичного усамітнення, коли ведуться пошуки нового позитивного досвіду.

4. Негативний зовнішній тип переживається у випадку, коли зовнішні обставини (смерть партнера, розлучення, конфлікт) призводять до негативних відчуттів самотності.

### **1.3. Зовнішні та внутрішні фактори впливу на самотність**

Розробляючи зміст феномену самотності, важливо сфокусувати увагу на факторах, які передують і визначають появу відчуття самотності. Узагальнюючи різноманітні чинники у соціально-психологічній парадигмі, можна розділити їх на дві окремі групи:

1. соціально-психологічні фактори, які визначають самотність індивіда в системі стосунків «Я – інші» і детермінують появу відчуття самотності залежно від стану стосунків людини з іншими. До цієї групи відносяться: розрив дружніх або любовних стосунків, переорієнтація спілкування, відсутність кола спілкування, зникнення або обмеження інтимних проявів, неприйняття групою тощо.

2. індивідуально-психологічні фактори, які відносяться до внутрішніх рис самого індивіда. До цієї групи факторів відносяться: риси характеру, рівень домагань, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, рівень емпатії, самонавіювання, самооцінку, тривожність, самоствалення, комунікативність та інтровертивність тощо [8].

Часом самотність виникає з об'єктивних причин, які не залежать від людини. Це може бути розрив стосунків, розлучення, смерть близької людини. У таких випадках самотність виникає внаслідок повної або часткової емоційно-психологічної ізоляції індивіда від оточуючих, з яких складається його звичне коло спілкування.

Соціально-психологічні фактори викликають почуття самотності в людини за рахунок розбалансування трьох «Я» індивіда:

- актуальне «Я» – так, як себе бачить і сприймає індивід у поточному часі,

- ідеальне «Я» - те, яким індивід хотів би стати,
- відображене «Я» – те, яким бачать індивіда оточуючі люди. [19]

Сьогодні багато дослідників говорять про те, що саме внутрішні, індивідуально-психологічні фактори виходять на перший план при виникненні почуття самотності. Експериментально була підтверджена гіпотеза про те, що багато людей не в стані правильно оцінити ставлення оточуючих до себе, тоді як їх власне самоствавлення у дійсності не відповідає сприйняттю їх іншими людьми.

Індивіди, які невисоко себе оцінюють, підсвідомо очікують, що інші ставляться до них так само. Такі люди гостро реагують на відмови у відповідь на пропозиції встановити контакт з оточуючими.

З іншого боку, люди з низькою самооцінкою охочіше реагують на звернення та прохання зі сторони, одночасно реагуючи агресивно на відмови на ці самі прохання з боку інших людей. Люди з низькою самооцінкою надмірно чутливі до критики, адже розглядають її як зайве підтвердження власної неповноцінності. Вони важко сприймають компліменти на свою адресу, невпевнено поведуться у спілкуванні, що веде до комунікаційних труднощів та посилення самотності.

Зв'язок між самотністю та самооцінкою досліджували Е.Пепло, Д.Рассел, Ф.Фромм-Рейхман та інші. Учені встановили, що низька самооцінка закладає підвищений ризик виникнення самотності, ніж адекватна, адже занижена самооцінка сприяє появі відчуття непотрібності, відчуженості, ізолюваності. Так зароджується і зростає уявний бар'єр з психологічно несприятливих факторів між індивідом та оточуючими людьми, що заважає встановленню і побудові стосунків. З іншого боку, тривалий досвід самотності у свою чергу може негативно впливати на самооцінку. Невдалий досвід встановлення стосунків, провали у спілкуванні у минулому можуть знижувати самооцінку і додатково посилювати відчуття самотності [17].

Часто самотність супроводжується типовими симптомами. Самотні люди відчувають себе ізолюваними від інших, навіть якщо фізично це не так.

Самотні люди вважають себе непривабливими, нецікавими для інших, не такими, як усі. Часто самотні люди відрізняються депресивними настроями, відчувають дефіцит соціальних і комунікативних навичок. Вони поведуться тихо, рідко виражають свою думку, намагаються бути непомітними. Часто вони вважають своє життя та життя інших беззмістовним і позбавленим смислу [19].

Самотні люди часто демонструють агресивність у спілкуванні, схильні критикувати оточуючих, часто безпідставно, часом маніпулюють і психологічно тиснуть на інших людей [19].

Дослідження комунікативних стилей залежно від рівня самотності Ю.Бекетової показали, що люди з високим рівнем самотності схильні обирати один з двох стилів комунікації з оточуючими – залежний, що характеризується пасивністю у спілкуванні, відсутністю ініціативи, уникання конфліктів та підлаштуванням під інших, а також агресивний, що характеризується агресивною поведінкою, грубощами, маніпуляціями. Обидві ці комунікаційні стратегії здатні посилити відчуття самотності – через небажання відкритися оточуючим, почуття відчуженості, як у випадку із залежним типом комунікації, або відторгнення групою, як у випадку з агресивним типом [1].

Самотність негативно впливає на патерни та навички комунікації. Самотні люди схильні недолюблювати оточуючих, особливо тих, хто демонструє оптимізм, комунікабельність та задоволеність життям. Це є своєрідною захисною реакцією, яка у свою чергу заважає будувати стосунки з іншими людьми [19].

Самотні люди характеризуються високим самоінтересом: вони заціклені на собі, на своїх проблемах і внутрішніх переживаннях. Спілкуючись з оточуючими, самотні люди часто говорять виключно про себе і не можуть сконцентруватися на інших. Що є симптомом специфічних міжособистісних проблем і свою чергу викликає новий виток таких проблем.

Підвищена тривожність і страх майбутніх катастрофічних наслідків негативного збігу обставин є частими супутниками самотніх людей.

Часто самотні люди замкнені, їх важко відкритися і довіряти іншим, вони схильні лицемірити та ховати своє справжнє «Я».

Для виникнення почуття самотності є характерним розрив між реальним та ідеальним, бажаним, рівнем стосунків. Коли цей розрив стає очевидним для людини, спектр реакцій охоплює декілька варіантів.

Так, реакція безпомічності супроводжується зростанням тривожності. [19] Особистісна тривожність (за Е. Борном) – це стійка особистісна властивість, яка проявляється у схильності до переживання емоційного дискомфорту під час очікування негативного розвитку подій. Особистісна тривожність може утруднювати появу нових контактів і підтримку існуючих зв'язків, заважає реалізувати потребу у встановленні емоційно близьких стосунків, штовхає людину до внутрішнього самозанурення. Як наслідок, може відчуття самотності може додатково посилюватися.

Слід також зауважити, що емоції, які супроводжують тривожність (фрустрація, відчай, спустошеність, відчуття власної непривабливості, панічний страх, безпорадність, меланхолія, відчуженість) являються афективними показниками відчуття самотності.

Якщо люди звинувачують у своїй самотності себе (мають внутрішній локус контролю), то звинувачують в усьому себе, не бачать виходу з ситуації. З часом такий стан може перерости у хронічну депресію.

Якщо люди звинувачують у самотності інших (внаслідок конфлікту, розриву, розлучення), то можуть відчувати злість, демонструвати агресію, що стимулює виникнення ворожнечі.

Якщо людина упевнена, що самотність кидає їй виклик, вона буде активно боротися і зможе реалізувати позитивний потенціал самотності, щоб змінитися та позбутися самотності. [19]

Самотність тісно пов'язана з соромом, переживанням індивідом власної нікчемності, зневаги до себе. Самотність та сором фактично сплетені в єдиний токсичний цикл.

З одного боку, сором є одним із важливих детермінантів соціальної поведінки індивіда. Сприйняття себе як людини нікчемної, поганої, не вартої спілкування, близькості, стосунків, веде до вибору агресивної або уникаючої моделей соціальної поведінки. А це, в свою чергу, призводить до виникнення або посилення самотності – як соціальної, так і емоційної.

З іншого боку, самотність сама по собі може викликати почуття сорому. Самотня людина картає себе: «Якщо у мене немає стосунків, значить, це зі мною щось не так». В результаті людина замикається в собі ще більше, уникаючи близьких взаємин та позбавляючи себе можливості втамувати соціальний голод[58].

Неможливість зануритися у внутрішній світ іншої людини, подивитися на навколишній світ його очима, відчутти те ж саме, що й інша людина, з точки зору Р. Мея має на увазі почуття неспроможності, яке лягає в основу самотності та екзистенційної відокремленості [58]. К. Муздибаєв, пояснюючи ідеї Р. Мея, говорить про те, що цей тип екзистенційної провини ґрунтується на невдачах у міжособистісних відносинах. Це пов'язано з тим, що через неможливість повністю зрозуміти іншу людину складно задовольнити потреби цієї людини в тій мірі, в якій хотілося б [57].

Дослідниця феномену самотності О.Неумоева наголошує на подвійному впливі почуття самотності на структуру особистості. З одного боку, самотність може впливати негативно: дестабілізувати стосунки індивіда з оточенням, знецінює самоствалення особистості, негативно впливає на самосприйняття і поведінку особистості). З іншого боку, самотність є фактором низької самоприв'язаності та індикатором незадоволеності людини станом речей та ситуацією. А отже, самотність може мотивувати людину рухатися до ідеальних уявлень про себе та ситуацію. Отже, самотність може трактуватися як ресурсний стан, який може позитивно впливати на самоствалення та самосприйняття, формувати активну позицію щодо подолання самотності, покращувати комунікаційну компетентність [13]. Актуалізація позитивного потенціалу самотності можлива за умови реалізації

сприятливих зовнішніх умов, наприклад, за умов роботи індивіда з психологом.

Самотні люди можуть бути розділені на кілька типів:

1. «Безнадійно самотні». Ці люди характеризуються сильним почуттям незадоволеності власними стосунками з ровесниками, відчуттям покинутості та спустошеності. Безнадійно самотні люди схильні звинувачувати інших у своїй самотності. Часто це розлучені люди.
2. «Періодично та тимчасово самотні». Ці люди мають стабільні дружні та приятельські стосунки, хоча і здатні відчувати нестачу близької прив'язаності або не вступають у шлюб. Ця група є найбільш соціально активною. Такі люди вважають самотність плинною та відчують відчуженість та покинутість значно рідше за інші групи. Це люди, які ніколи не мали шлюбного партнера.
3. «Пасивно та стійко самотні»: незважаючи на відчутний дефіцит соціальних зв'язків та глибоких емоційних зв'язків, такі люди не виражають негативних емоцій з приводу власної самотності. Вони змирилися з власним становищем і приймають його як даність. Типові представники цієї групи – вдівці та вдови. [19]

Обставини війни змушують розглядати проблему самотності у додаткових аспектах: еміграційному, військовому, пост-травматичному. В. Франкл писав, що людина переживає самотність, втративши свої цінності або й смисл життя. Війна є потужним зовнішнім фактором, який змушує мільйони людей переглядати свої цінності під тиском невмолимих обставин.

Численні стресори війни – постійна загроза знищення, численні смерті навколо, постійна тривога, моральне та фізичне виснаження, моральні конфлікти, туга за домом та близькими, втрата друзів та військових побратимів результує у проявах синдрому військового стресу та розвитку пост-травматичного стресового синдрому (ПТСР) [38].

Дослідження свідчать, що пережиті травматичні події, пов'язані з участю у воєнних діях, даються взнаки за десятки років. Так, опитування військових ветеранів дослідниками Кувертом, Кневельсрудом та Піетржаком

показало, що 44% респондентів почуваються самотніми час від часу навіть після багатьох років переживання травматичних подій, а кожен десятий почувається самотнім постійно. Травматичність пережитого досвіду, його незрозумілість для цивільних близьких, неможливість розділити його веде до емоційної ізоляції ветеранів та відчуття самотності та відчуженості [53].

Війна має травматичний вплив і на людей, які покидають свої домівки у пошуках безпечних місць для себе і своїх родин. Тікаючи від страшних подій, вони опиняються у чужому для себе середовищі, далеко від свого близького кола спілкування та членів родини, що може призвести до переживань культурної, емоційної та соціально-психологічної самотності.

Почуття самотності та соціальної ізоляції є однією із основних проблем вимушеної еміграції. Так, 58% опитаних біженців та емігрантів, які проживають у Лондоні, назвали самотність основним викликом для себе. Також дослідження ідентифікувало основні причини виникнення відчуття самотності, з якими стикаються переміщені особи:

- розлука з сім'єю та друзями;
- нестача соціальних контактів;
- мовний бар'єр;
- недостатній доступ до ресурсів та сервісів;
- втрата статусу;
- втрата ідентичності;
- втрата роботи та кар'єри;
- культурні розбіжності;
- дискримінація та стигматизація іноземців у суспільстві;
- ізоляційні міри з боку приймаючої держави [39].

Таким чином, переживання самотності внаслідок участі у війні або спостереження воєнних подій або пов'язаних з ними подій ускладнює адаптацію до безпечних умов як у ветеранів, так і у біженців і корелює з виникненням і розвитком симптомів посттравматичного стресового розладу. Це питання є недостатньо дослідженим і потребує подальшого вивчення.

#### **1.4. Особливості самотності у жінок, модель самотності жінок**

Гендерні особливості переживання стану самотності неодноразово досліджувалися. Проте серед учених і досі самотності точаться дискусії, чим самотність жінок відрізняється від самотності чоловіків. Аналіз численних досліджень показав, що відомості про зв'язок між особливостями переживання самотності та гендером є суперечливими. Так, деякі дослідження не виявили жодних відмінностей між жінками і чоловіками у переживанні стану самотності.

Мета-аналіз численних досліджень із загальною кількістю учасників майже 400 тис. осіб показав, що за умови виключення таких факторів як стан здоров'я, вік, одруження, то дані не показують статистично значимих відмінностей між статями у переживанні досвіду самотності [42]. Проте інші роботи все ж довели існування певних особливостей.

Так, BBC Loneliness Experiment («Експеримент самотності BBC») показав, що чоловіки гостріше відчувають самотність, ніж жінки [34]. Дослідження Перлмана та Бориса довели, що чоловіки гостріше переживають самотність, ніж жінки. Учені встановили, що при вимірюванні самотності за допомогою опитувальника з прямими питаннями («Чи часто ви переживаєте самотність?»), жінки охочіше говорили про самотність і визнавали себе самотніми, ніж чоловіки. Проте за умов застосування опитування непрямыми питаннями чоловіки показували більший рівень самотності [43]. С. Лоу та Дж.Груен пояснюють це побоюваннями соціальної стигми, що більше стосується чоловіків, ніж жінок [6].

Дослідники Стокс і Левін пояснюють відмінності переживання самотності між гендерами наступним чином: самотність чоловіків пов'язана з порушенням соціальних зв'язків у групах, тоді як жінки схильні переживати самотність у випадку порушення тісних, глибоких зв'язків. Тож можна зробити висновок, що для жінок більш важлива якість та глибина соціальних контактів, а не їхня кількість. Якщо жінка задоволена якістю своїх контактів, то самотність не наступає.

Аартсен та Джил дослідили, що «жінки були більш емоційно самотніми, ніж чоловіки у двох старших вікових групах (50-64 і 65-81), що є очікуваним, адже жінки часто втрачають своїх партнерів раніше, ніж чоловіки, і живуть на самоті більше часу». Пінкерт та Сорсен вказали, що старші жінки є більш самотніми за старших чоловіків, і пояснили це довшою тривалістю життя жінок і більшим шансом овдовіти. Намагаючись пояснити гендерні відмінності переживання самотності, дослідник Анг зазначав, що жінки мають схильність до соціалізації, тоді як чоловіки прагнуть влади та суперництва. Тому, згідно цієї думки, жінки більш схильні будувати більше стосунків і бути більше соціально активними, ніж чоловіки [40].

Берг і Пепло дослідили зв'язок між самотністю жінок і їхньою здатністю до саморозкриття. Відмова або нездатність до саморозкриття може характеризувати низькі соціальні компетенції, що ведуть до виникнення почуття самотності. Слід зазначити, що даний зв'язок не є прямим, радше важлива гнучкість саморозкриття, що дозволяє людині довіритися іншим у глибоких, довірливих стосунках. Самотні люди часто не здатні до саморозкриття через низькі комунікаційні навички та низький рівень довіри до оточуючих[25].

Суперечливі дослідження взаємозв'язку статі і переживання самотності змусили дослідників ввести у фокус важливість гендерних якостей – маскулінності та фемінності. Дослідник Віттенберг встановив, що маскулінність чоловіків негативно корелює із соціальною самотністю. У той же час і маскулінність, і фемінність чоловіків негативно корелює з негативною самотністю. Для жінок маскулінність негативно корелює з соціальною самотністю, а фемінність негативно корелює з емоційною самотністю [6].

Недостатня аргументованість різниці між статями у переживанні досвіду самотності не знімає необхідності і актуальності вивчення особливостей саме жіночої самотності. Дослідження американської організації AARP «Самотність та соціальні зв'язки» довело, що групами ризику для виникнення хронічної самотності є зокрема особи-доглядальники,

які не отримують оплати за цю роботу, а також люди з низьким рівнем особистого доходу [32].

За даними звіту ООН, саме жінки витрачають в 3 рази більше часу на догляд за дітьми, хворими родичами та іншими членами родини, не отримуючи за це оплати. Крім того, розрив оплати праці між чоловіками та жінками складає у середньому 16% на користь чоловіків, а у деяких країнах цей розрив сягає 35 % [46].

Дослідження благополуччя населення у Великобританії показало, що частка жінок, які відчують самотність, під час локдаунів 2020 року зросла у 2,4 рази – з 11% до 27% [37]. Дослідження самотності та депресії жінок у Польщі під час епідемії коронавірусу показало, що біля 60% опитаних жінок переживали самотність середнього або високого ступеня [41]. Таким чином, заходи по боротьбі із небезпечним вірусом спровокували ще одну пандемію – пандемію самотності. Особливо ця епідемія зачепила жінок, які втричі більше часу присвячують неоплачуваному догляду за членами родини та домашній роботі, частіше знаходяться за межею бідності, працюють на гірше оплачуваних роботах. Усі ці фактори спричиняють виникнення почуття самотності у жінок, що у свою чергу має численні негативні наслідки як для ментального здоров'я окремих індивідів, так і для суспільства в цілому.

Переживання самотності жінками має свої відмінності і у воєнних умовах. Так, опитування поранених жінок-ветеранів військової служби в США показало, що жінки-військовослужбовці переживають самотність інакше, ніж їхні побратими-чоловіки. 80% опитаних жінок зазначили, що переживають відчуття самотності, ізоляції та втрати зв'язку з оточуючими, тоді серед чоловіків таких було лише 63%. Демобілізовані жінки називали головною проблемою переходу до цивільного життя подолання ментальних проблем: тривожності, депресії, симптомів ПТСР, кожна п'ята опитувана констатувала відчуття самотності як одну з ключових проблем переходу до цивільного життя [55].

Тож не зважаючи на відсутність гендерних відмінностей як таких, поведінкові відмінності між чоловіками та жінками піднімають питання необхідності вивчення проблематики саме жіночої самотності.

У своїй роботі «Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок» В. Сіляєва наводить особливості образу «Я» самотніх жінок:

- неадекватність самооцінки, періодами занижена, в інших ситуаціях компенсаторно завищена. Негативна інформація про своє Я або витісняється, що дозволяє зберегти завищену самооцінку або ігнорується чи проектується на оточуючих. Власні помилки жінки пояснюють чужими недоліками і проектують свої негативні якості на оточуючих;
- нестійкість самооцінки, оскільки вона формується ситуативно, відсутні чіткі критерії для самооцінювання, результат залежить від контактів із протилежною статтю;
- завищений рівень домагань, який залежить від зовнішнього впливу;
- недостатньо критична оцінка ситуації та своєї поведінки, некритичність до своїх недоліків;
- прагнення орієнтуватися на зовнішню оцінку;
- основна потреба – уникнути невдачі, а не досягти успіху;
- дисгармонійність особистості, оскільки жінка намагається орієнтуватися одночасно і на думку оточення, і на внутрішні критерії,
- прагнення демонструвати зовнішню привабливість, здатність ігнорувати міжособистісні ускладнення, недовіра, підозрілість, невимушеність, гнучкість у поведінці, рішучість, емоційна незрілість, товариськість (іноді надмірна), бадьорість, відчуття своєї значимості, відсутність незручності, м'якість і сердечність,
- потреба у розумінні, любові, визнанні. Жінка прагне до спілкування, глибоких і міцних міжособистісних стосунків;
- потреба в захищеності виражена й одночасно фрустрована. Самотні жінки відчують жалість до себе, почуваються нещасливими [22].

В. Сіляєва розглядає жіночу самотність як відсутність реалізації в сімейно-шлюбній сфері та материнстві, коли за основу значимих критеріїв обрано взаємини з чоловіками (або їхня відсутність) і пропонує поділ жіночої самотності на 6 типів:

- I тип – “самотність жінки без чоловіка”. Характеризується відсутністю поруч будь-якого чоловіка, взаємин із представниками протилежної статі. У цього типу самотніх жінок одночасно затверджуються негативні уявлення про чоловіків, сформовані через власну незатребуваність і їх неприступність,
- II – тип “самотність жінки без конкретного чоловіка”. Визначається відсутністю конкретного чоловіка, з яким задовільні стосунки є бажаними. При чому всі інші стосунки не можуть зменшити почуття самотності,
- III тип – “самотність як нерозуміння”. Для жінок цього типу характерна відсутність значимих стосунків, порозуміння з чоловіком, що негативно впливає на самооцінку жінки, оскільки формується песимістична оцінка всього попереднього досвіду і перспектив,
- IV тип – “самотність як нереалізованість жінки”. Їх відрізняє власна неспроможність, яку вони приписують оточуючим людям, залежність від них, що формує нав'язливу взаємодію,
- V тип – “самотність жінки як матері, що не реалізувалася”. В них відсутня реалізація потреби в материнстві, формується відчуття неповноцінності, нещасливості і безвихідності;
- VI тип – “самотність покинутої жінки”. В цьому випадку мають місце розриви стосунків з боку чоловіка, який жінки пояснюють як підтвердження своєї неспроможності, непотрібності і нещасливості [22].

Розглядаючи самотність жінок, не слід обмежувати дане явище лише вивченням самотнього способу життя. Адже самотність може бути внутрішньою і спостерігатися навіть у жінок, що мають сім'ю, дітей, друзів, рясне коло соціальних контактів. Самотність у такому випадку може проявлятися як відчуття відстороненості, несхожості, неспівпадіння з оточенням та його цінностями та відсутності приналежності.

М. Кандиба перераховує причини самотності жінок, розглядаючи самотність не тільки жінок без партнерів, але і жінок у стосунках:

- демографічний чинник – зменшення кількості чоловіків порівняно з кількістю жінок уже після 28 років,
- самотність без дітей – небажання мати дітей через інші життєві плани, самотність через неможливість мати дітей,
- самотність матері-одиначки через прикутість до дитини, сприйняття світу через потребу дитини, неусвідомлений потяг знайти батька дитині,
- охолодження відносин у шлюбі через відсутність взаєморозуміння між подружжям,
- сексуальна слабкість чоловіків,
- пияцтво і алкоголізм,
- самотність закоханих людей з різним культурним рівнем і різним життєвим спрямуванням,
- негативний досвід у батьківській сім'ї – під впливом статево-рольових стереотипів вибудовуються передумови неадекватної самосвідомості, негативної самооцінки, невміння усвідомлювати та задовольняти власні бажання та можливості [6].

Дослідниця проблематики жіночої самотності Н. Романова у своїх роботах виділяє 3 типи жіночої самотності – «самотність на комплексах», «самотність на ідеалах», «самотність на амбіціях» [21].

Самотність на комплексах пов'язана з неадекватною (зависокою або заниженою) самооцінкою жінок. Маючи невідповідну самооцінку, самотні жінки або нехтують тим, як сприймають їх оточуючі люди, або неодмінно намагаються їм сподобатися, нехтуючи власними уподобаннями.

Самотність на ідеалах пов'язана із завищеними очікуваннями від романтичних стосунків, що базуються на ідеалізованих уявленнях про те, якою має бути любов, та підживлюються романтичними історіями в мас-медіа, кіно, літературі, соцмережах.

Самотність на амбіціях базується на абсолютному пріоритеті творчої самореалізації в роботі перед усіма іншими соціально важливими функціями жінки у сучасному світі. Романова називає таких жінок «заручницями кар'єри» [4].

Н.Шитова, досліджуючи соціально-психологічні особливості самотніх жінок, зазначає, що жінки, які брали участь у дослідженні, під час діагностичних бесід фіксували у себе численні негативні супутні характеристики власного стану, пов'язані з низькою самооцінкою, низьким рівнем самоствалення, депресією, низькими комунікативними компетенціями [30].



*Рис 1.1* Частота наявності негативних характеристик власного стану у самотніх жінок, % опитаних

Н. Шитова пропонує типологізацію жіночої самотності за критерієм суб'єктивного сприйняття свого стану самими жінками. Дослідниця виділяє 4 типи ставлення до самотності:

1. Негативно-пасивний тип: самотня жінка оцінює свій стан негативно, критично, має важкі переживання з приводу власної ситуації, не реалізує жодних активних дій для подолання свого стану. Такі жінки або не знають, що саме слід робити для подолання стану самотності, або не бажають активно боротися із самотністю. Жінок такого типу можна зустріти і серед заміжніх, і серед розлучених, і серед тих, хто ніколи не був у шлюбі і не перебував у тривалих стосунках. Пасивна позиція може призвести до хронічної самотності, що ризикує набути патологічних форм.

2. Негативно-активний тип характеризується важким відчуттям і оцінкою стану самотності як небажаного, активним пошуком рішень для зміни ситуації та такими ж активними діями для подолання самотності. Типовими діями для такого типу жінок є пошук тісних контактів для інтимних розмов про власні почуття та переживання, а також відвідання соціальних заходів та підтримання соціальної активності (відвідання спортивних і культурних груп та заходів), пошук нової роботи.

3. Позитивно-пасивний тип ставлення до самотності відрізняється задовільним станом, відчуттям спокою, використанням вільного часу не для пошуку виходу зі стану самотності, а для відпочинку, відновлення, спілкування з власним «Я». Такі жінки цінують спокій і порядок вдома, люблять спокійний відпочинок на самоті, відмічають, що часто втомлюються від людей.

4. Позитивно-активний тип суб'єктивного сприйняття самотності характеризується позитивною оцінкою стану свого стану та активним використанням часу для саморозвитку та самовдосконалення. Цей тип є характерним для жінок, що свідомо обирають для себе «вільне існування» і активно використовують свій вільний час. Зазвичай такі жінки успішно реалізуються в кар'єрі, займаються творчістю, приділяють багато часу освіті.

Часто серед таких жінок зустрічаються люди, які працюють в системі «Людина – людина» [30].

Дослідниця зазначає, що позитивні типи самотності буде коректно віднести до поняття усамітненості. Різниця є в тому, як самотні жінки використовують ресурс, який з'являється внаслідок усамітнення: одні використовують його пасивно, інші практикують активну діяльність. Жінки, що позитивно оцінюють власну самотність, відмічають такі корисні моменти самотності:

- спілкування з собою,
- осмислення свого «Я»,
- автономність планування та самостійна реалізація задуманого.

Шитова також зауважує, що пасивний тип поведінки самотніх жінок зустрічається набагато частіше (63,8% опитаних), ніж активний, і висуває гіпотезу, що є певний набір особистих рис, що штовхає жінок до свідомого вибору самотнього способу життя і обмеження контактів [30].

Серед реактивних станів, до яких може призвести самотність, Н. Шитова виділяє депресивні стани, агресію, аутоагресію, фрустрацію, тривожність та психастенію.

Занурюючись у самотність, людина розуміє важкість цього стану, відчуває сум, зневіру, відчуття покинутості, що характерні для депресивних станів.

Агресія та аутоагресія проявляються у самотніх людей, коли вони усвідомлюють розрив між реальним та ідеальним спілкуванням з оточуючими, не можуть встановлювати достатньо близькі і глибокі контакти, не мають сталих стосунків. Якщо самотні люди спостерігають успішну взаємодію інших людей, у них може спостерігатися відчуття образи і заздрості до них, а до себе відчуття жалю та злість.

Фрустрація виникає як відповідь на неможливість подолання перешкод до досягнення бажаного. Самотні жінки, стикаючись з певними труднощами у спілкуванні, відчувають пригніченість і не роблять спроб змінити ситуацію.

Тривожність є невід'ємним компонентом стану самотності. Тривожність часто має подовжений характер і може повторюватися та еволюціонувати у психосоматичні розлади.

Астенічні стани – наслідок тривалої вимушеної самотності. Вони проявляються у вигляді зниженого емоційного фону, відсутності апетиту, втрати соціального інтересу, відчуттям втоми без причини, розладами сну, слабкістю і легкою подразливістю.

Вивчаючи феномен самотності, доцільно розглянути способи подолання самотності. Для підбору оптимального способу подолання самотності, слід брати до уваги, що індивіди у стані самотності є вразливими, і важливими факторами для пошуку копінг-стратегії є:

- розуміння форм, типів, видів самотності,
- розуміння когнітивних, емоційних, поведінкових і морально-вольових компонентів самотності,
- розуміння ситуації, що безпосередньо спричинила відчуття самотності.

Дослідники Ю. Швалб та Данчева виділяють найбільш поширені поведінкові стратегії подолання самотності, серед яких прослуховування музики (65,7%), роздуми наодинці з собою (65,7%), розмови з друзями (54,1%), читання (52,4%), зустрічі з друзями (51%), їжа (50,2%).

Дослідники Л. Пепло та Д. Рассел виділили такі 7 груп поведінки, яка використовується індивідами для подолання самотності:

1. Чуттєво направлені реакції: вживання алкоголю, наркотиків, сексуальна активність.
2. Релігійно направлені реакції – молитва, відвідання церкви.
3. Пошукові реакції – відвідання кінотеатру, ігор, танців, водіння автомобіля
4. Несоціальна діяльність – читання, навчання, робота.
5. Рефлексує усамітнення – роздуми наодинці з собою, прогулянки наодинці.

6. Пошуки тісних контактів – розмови з близькими про свої почуття, переживання, спілкування з друзями, час з людьми, яким можна довіряти.

7. Пасивна реакція – сон.

В залежності від причин виникнення самотності Н.Шитова пропонує такі способи подолання самотності:

- самореалізація у професії,
- соціальна активність різних форм,
- самореалізація у творчості,
- соціально-психологічний тренінг.

Деякі важкі форми реактивних станів вимагають клінічного лікування.

На основі розглянутої інформації можемо побудувати теоретичну модель самотності жінок.

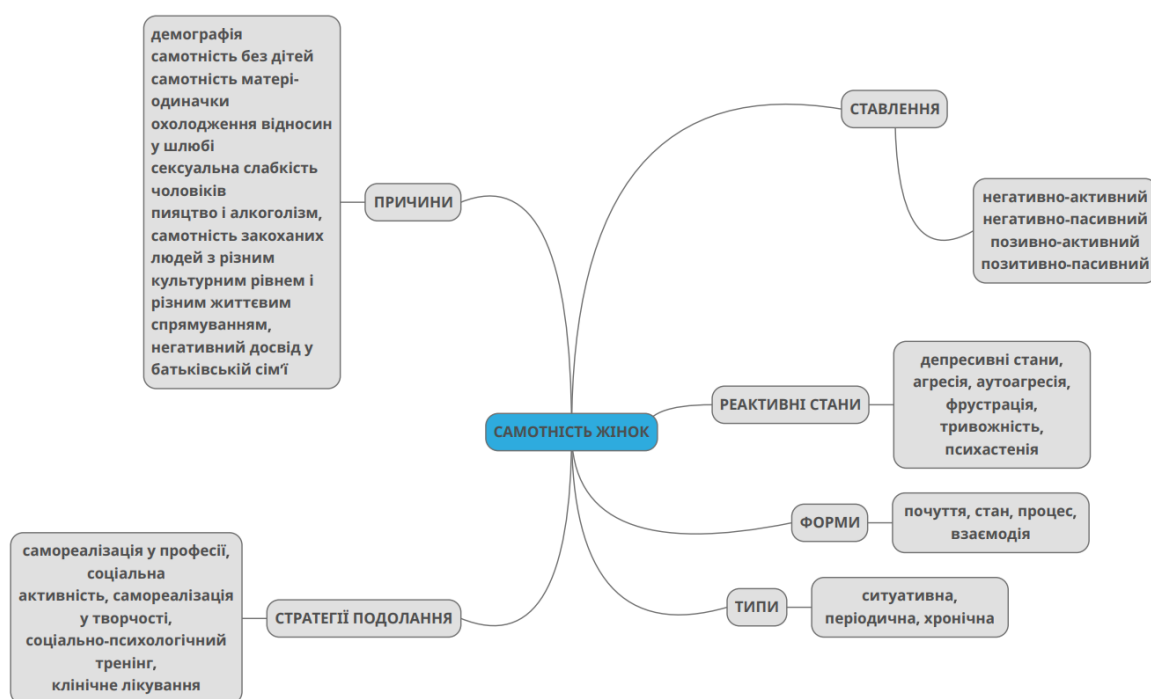


Рис.1.2. Теоретична модель самотності жінок

## Висновки до розділу 1

Самотність є актуальною проблемою для окремих індивідів та суспільства в цілому. Вивчення соціально-психологічного феномену самотності ускладнюється суб'єктивністю відчуття самотності. Самотність може розглядатися як відчуття, стан, процес, взаємодія.

У роботі проаналізовано ряд підходів та теорій, які вивчають феномен самотності та його аспекти, серед них напрями психодинамічного, феноменологічного, екзистенціального, соціологічного, інтеракційного, когнітивного, інтимного, загальносистемного підходів. Дані підходи до вивчення самотності по-різному трактують причини виникнення самотності, пов'язуючи їх з дитячим досвідом, поточним досвідом, особливостями функціонування сучасного суспільства, внутрішніми факторами, особливостями персональних рис.

Сформульовано, що у структурі феномену самотності можна виділити взаємопов'язані динамічні компоненти – когнітивний, емоційний, поведінковий та морально-вольовий.

Доведено, що природа самотності є складною, що обумовлено суб'єктивністю феномену та різними підходами до його вивчення. Зокрема, самотність можна класифікувати за часовим критерієм, силою, проявами. Р. Вейс, Сандлер, Бреннан пропонували свої класифікації самотності, які широко використовуються сучасними дослідниками для подальшого вивчення феномену.

В роботі проаналізовано, що почуття самотності модулюється двома групами факторів – соціально-психологічними та індивідуально-психологічними. Індивідуально-психологічні фактори вважаються більш вагомими у виникненні почуття самотності.

Війна з її численними стресорами є вагомою передумовою для виникнення і переживання відчуття самотності як учасниками бойових дій, так і людьми, що через воєнні події були змушені покинути свої домівки.

Переживання самотності є великою проблемою для адаптації як до нового середовища, так і до мирного життя після завершення війни.

Також доведено, що відчуття самотності пов'язане з самооцінкою, комунікативними навичками, самоставленням, численні дослідження доводять, що цей зв'язок є оберненим. Самотність також посилює почуття тривожності.

Численні дослідження мають суперечливі дані щодо існування і суті відмінностей жіночої самотності від самотності чоловіків. Проте дослідники називають такі особливості переживання самотності жінками як більша здатність до саморозкриття, охочіше визнання себе самотніми, схильність до емоційної самотності, вищий рівень самотності у похилому віці.

Дослідники виділяють основні причини, риси, розробляють типологію жіночої самотності залежно від активності життєвої позиції та ставлення до самотності.

На основі вивчених теоретичних джерел побудована теоретична модель самотності жінок, яка включає причини, форми, типи самотності жінок, класифікації поведінки, реакційні стани, копінг-стратегії. Стратегії подолання самотності залежать від особливостей особистісних факторів та переживання самотності і можуть включати як активні, так і пасивні стратегії.

## **РОЗДІЛ II ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **2.1. Програма та процедура дослідження**

Дослідженнями соціально-психологічних особливостей переживання самотності займалися представники різних філософських та психологічних напрямків такі як Фромм, К. Хорні, В. Франклом, Ж.П. Сартром, А. Камю, А. К'єркегором, К. Ясперсом, Э.Дюркгейм, Г. Торо, Б. Мінюскович, Дж. Релфоди, У.Садлер, Дж. Зилбург, Ф. Фромм-Рейхман, Г.С. Салливан, К.Роджерс, К. Боумен, Д. Рисмен, Ф. Слейтер, Л.Э.Пепло, М. Мицелії, Б. Морощ, Вейс, С..Корчагіна та ін.

Так як немає єдиного підходу до вивчення переживання самотності, в своєму дослідженні ми спиралися на базові теорії науковців. Дані підходи до вивчення самотності по-різному трактують причини виникнення самотності, пов'язуючи їх з дитячим досвідом, поточним досвідом, особливостями функціонування сучасного суспільства, внутрішніми факторами, особливостями персональних рис.

Вивчаючи теоретичні аспекти та чинники виникнення та переживання самотності, ми виділили індивідуально-психологічні і соціально-психологічні фактори. Наше дослідження – це спроба дослідити фактори, котрі формують самотність, виокремити найвпливовіші компоненти, які посилюють переживання самотності. Це дасть змогу для більш широкого розуміння природи самотності і подальшого ефективної корекційної роботи з жінками під час війни.

Для дослідження особливостей самотності у жінок під час війни було проведено опитування 69 жінок, як тих, хто знаходився на території України, так і тих, хто перемістився за кордон. Опитувальник був розміщений у Telegram-групах, які засновані для допомоги переміщеним особам як за кордоном, так і в умовно безпечних місцях України. Досліджувана група

складається з жінок від 17 до 68 років. Враховуючи обставини в яких опинилися жінки, вони були попереджені про те, що проходження опитування може бути емоційним. Тяжкі переживання, у тому числі переживання власної покинутості, самотності, безпорадності, з якими вони змушені стикатися, надзвичайно цінні та важливі. Документування цих переживань в моменті може бути болісним і важким. Процедура дослідження обмежувалась онлайн-форматом, а саме дослідження проводилося шляхом заповнення опитувальника в електронному варіанті за допомогою google-форми. Учасниці були проінформовані про цілі дослідження та про конфіденційність особистих результатів. Всі учасниці давали письмову згоду на обробку їхніх результатів.

Перед початком виконання методик всім учасницям надавалася коротка письмова інструкція. Спочатку була запропонована анкета, відповіді на питання якої дали нам можливість дослідити впливання зовнішніх факторів, які можуть посилювати відчуття самотності. Після цього учасницям було запропоновано відповісти на запитання п'яти опитувальників, які дозволяють проаналізувати різні соціально-психологічні та індивідуально-психологічні фактори. Після збору інформації було проведено обробку даних із подальшою математичною обробкою та інтерпретацією отриманих даних.

## 2.2. Методи дослідження

Проаналізувавши теоретичну літературу і дослідницькі роботи, які вивчають соціально-психологічні особливості самотності, ми з'ясували, що почуття самотності модулюється двома групами факторів – соціально-психологічними та індивідуально-психологічними. Тому ми побудували нашу емпіричну модель спираючись на теоретичній частині даної роботи.

Табл. 2.1

### Модель емпіричного дослідження

| Метод/Шкала | Що вимірює | Компоненти моделі |
|-------------|------------|-------------------|
|-------------|------------|-------------------|

|   |   |                              |
|---|---|------------------------------|
| Стандартний опитувальник  | Вік, наявність партнера, дітей, зайнятість.<br>Переміщення під час війни.<br>Суб'єктивне відчуття самотності при розлуці з близькими. | соціально-психологічний      |
| Шкала самотності UCLA, створену Д. Расселом та М. Фергюсоном                | Рівень соціально-психологічної самотності   | соціально-психологічний      |
| Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна | Самооцінка ситуативної та особистої тривожності.  | індивідуально-психологічний  |
| Шкала Розенберга  | Шкала самооцінки збирає інформацію про відчуття самооцінки і самоповаги   | індивідуально-психологічний  |
| Методика самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)                            | Самооцінки психічних станів таких, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність   | індивідуально-психологічний  |
| Методика Test of self-conscious Affect-3 - TOSCA-3                          | Вимірювання почуття провини та сорому   | індивідуально-психологічний. |

У стандартну анкету увійшли питання про вік, наявність партнера, дітей, зайнятість. Також в анкету ми включили питання стосовно вимушеного переїзду за кордон та переміщення жінок в інші більш безпечні місця у зв'язку з воєнною агресією росії в Україні. Після вимушеного переміщення більшість жінок опинилися окремо від членів своєї родини. Для виявлення впливу соціально-психологічних факторів на суб'єктивне відчуття самотності при розлуці ми задали два прямих питання: “Чи довелося вам при переїзді розлучитися з членами вашої сім'ї (чоловік/партнер та діти)?”, “Чи відчуваєте

ви розлуку з близькими?”. Відповіді на ці питання додатково можуть вказувати на посилення відчуття самотності при розлуці з близькими.

Для виявлення рівня соціально-психологічної самотності було використано шкалу самотності UCLA, створену Д. Расселом та М. Фергюсоном. Рассел не раз модифікував свою шкалу, враховуючи результати не тільки власних досліджень самотності, а й дані інших авторів. Остаточний варіант був запропонований у 1980 році. Ця шкала складається з 20 пунктів, що оцінюються випробуванням за чотирма параметрами: “ніколи”, “рідко”, “іноді”, “часто”. Десять пунктів шкали сформульовані в позитивному контексті та десять – у негативному. Рассел зазначає, що адекватність його шкали багаторазово була підтверджена на різних вибірках. Ця шкала дає можливість ранжувати жінок за рівнем самотності, крім того, дозволяє виявити відсоток жінок, які відносяться до того чи іншого типу самотності.

Спираючись на вивчення теорій самотності, ми з'ясували, що тривожність часто є супутником самотних людей. Особистісна тривога заважає заводити нові стосунки та задовольнити потребу в емоційно-глибинних зв'язках. Для дослідження тривожності ми взяли шкалу реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна. Це простий та й ефективний опитувальник для вимірювання самооцінки рівня тривожності в даний момент та особистісної тривожності. Ця методика має дві підшкали. Перша шкала вимірює, як респондент відчуває тривогу “в даний час” спираючись на внутрішні відчуття страху, переживань, роботу вегетативної нервової системи. Ці відчуття можуть бути динамічні в часі та різні за інтенсивністю. Ситуативна тривожність як стан виникає після емоційної реакції на стресову ситуацію.

Друга шкала особистісної тривожності вимірює більш-менш стійкі аспекти особистості. Шкала вимірює стан спокою, відчуття безпеки. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Опитувальник

складається з 40 питань, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?").

Встановлено, що самотність залежить від того, як людина до себе ставиться, тобто від її самоповаги і самооцінки. У багатьох людей почуття самотності пов'язане із явно заниженою самооцінкою та несприйняттям себе, а наслідком є неповага до себе. Відповідно до Розенберга, самооцінка — це позитивне чи негативне ставлення людини до себе і оцінка власних думок і почуттів загалом стосовно себе. Самооцінка розглядається як особиста психологічна характеристика, пов'язана з оцінкою себе на основі своїх цінностей щодо людей. Самоповага має на увазі усвідомлення своєї системи цінностей та емоційну оцінку власної гідності. Щоб дослідити рівень самоповаги до себе, ми взяли шкалу Розенберга. П'ять із десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, інші п'ять — позитивно сформульовані. Шкала визначає рівень самоповаги через запитання про поточні почуття опитуваного.

Реактивні стани, такі, як фрустрація, агресія, тривожність, ригідність, є невід'ємними компонентами самотності. Опитувальник самооцінки психічних станів Айзенка призначений для діагностики рівня виразності таких станів. Опитувальник являє собою перелік з 40 тверджень, які респондент повинен оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою. При цьому твердження згруповані в 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

В нашому дослідженні ми вирішили дослідити відчуття провини та сорому, так як на інформаційному просторі з'явилося багато інформації про ці відчуття. Є різні види іраціональної провини: провини того, хто вижив, провини відділення, провини гіпервідповідальності і провини ненависті себе.

Почуття провини того, хто вижив – це стан, який може відчувати людина, яка пережила тяжку хворобу, катастрофи, аварії, стихійні лиха, теракти або бойові дії. Здавалося, треба радіти, що дивом вдалося врятуватися.

Але натомість ми займаємося самобичуванням і запитуємо себе: «Чому постраждали інші? Чому я живий і чи це заслужено?» Знайти відповіді на ці питання неможливо, і людина поринає в руйнівне почуття провини за те, що їй пощастило більше, ніж іншим. Це почуття особливо загострюється, якщо постраждав хтось із близького оточення.

Провина — це ставлення людини до своєї неправильної з її точки зору поведінки, дії чи бездіяльності, що означає розуміння (усвідомлення) нею неприпустимості подібного, а почуття провини – реакція людини на таку дію, яка може бути здійснена або лише задумана. У людини, яка відчуває почуття провини, з'являється підсвідоме прагнення отримати покарання за свою поведінку та відбувається гальмування подальшої активності, що може виявлятися у паралізуючому ефекті. Саме таку реакцію можна спостерігати у людей, які відчувають самотність. Методика TOSCA-3 – це інструмент для вимірювання схильності до переживання почуттів провини та сорому. Методика складається з 16 коротких життєвих сценаріїв-ситуацій, що передбачають появу у людини почуттів провини, сорому та інших моральних емоцій. Кожна ситуація супроводжується переліком можливих емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на неї.

Сильними сторонами методики TOSCA-3 як опитувальника, який базується на сценаріях, є такі особливості:

- а) оцінка афективного стану вбудована у відповідний контекст;
- б) від респондента не потрібне розрізнення абстрактних понять провини та сорому;
- в) такий підхід менше провокує виникнення захисних реакцій.

Методи аналізу, які ми використовували в нашій роботі: кореляційний аналіз, метод множинної лінійної регресії, перевірка гіпотез про середні, а також було проведено аналіз надійності та вказані описові статистики

## Висновки до розділу 2

Наше дослідження особливостей соціально-психологічного переживання самотності мало на меті дослідити різні компоненти, які найсильніше впливають на самотність.

Так як самотність це багатофакторний процес і його дослідження ускладнюється суб'єктивним переживанням, ми взяли до уваги фактори як індивідуальні, так і соціальні.

Дослідження було проведене під час воєнного вторгнення росії в Україну, яке вплинуло на предмет дослідження через на масове переміщення людей як в більш безпечні місця нашої країни, так і за кордон.

В дослідженні взяли участь 69 жінок від 17 до 68 років, які вимушено залишили домівки та змінили місце проживання в межах території України та за кордоном. Дослідження проводилося в онлайн-форматі. Опитувальник розповсюджувався через групи допомоги переміщеним особам.

Використаний інструментарій дав змогу дослідити причини виникнення самотності, соціально-психологічне відчуття самотності, самоповагу, як компонент самоствалення, особистісну та реактивну тривожність, фрустрацію, ригідності, агресію.

Для виявлення рівня соціально-психологічної самотності ми використали шкалу самотності UCLA Д. Рассела та М. Фергюсона. Це дало нам можливість ранжувати жінок за рівнем самотності і поділити респонденток за типами самотності.

Для дослідження тривожності була використана шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Для дослідження рівня самоповаги була використана шкала Розенберга, яка дала можливість визначити рівень самоповаги опитаних через запитання про поточні почуття.

Для дослідження таких психічних станів опитуваних, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, був використаний опитувальник самооцінки психічних станів Айзенка.

У дослідження ми включили визначення рівня провини та сорому як факторів виникнення і переживання самотності. Для вимірювання ступеня переживання провини і сорому ми використали методику TOSCA-3.

Наразі ми не знайшли сучасних досліджень, в яких вивчаються провинна та сором у жінок під час війни, які переживають самотність. Тому наше дослідження стало спробою знайти взаємозв'язок сорому та провини з відчуттям самотності.

Матеріал надавався учасникам одним блоком в такій послідовності: стандартний опитувальник (біографічна анкета), шкала реактивної та особистісної тривожності, шкала самоповаги, методика самооцінка психічних станів, методика Test of self-conscious Affect-3 - TOSCA-3.

Використані методи аналізу в даній роботі включали кореляційний аналіз, метод множинної лінійної регресії, перевірку гіпотез про середні, аналіз надійності даних за обраними методиками.

## РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 3.1. Аналіз надійності даних за обраними методиками

Нашу роботу з аналізу даних ми розпочали з аналізу надійності даних, отриманих за обраними нами методиками.

За результатами аналізу надійності було встановлено, що більшість шкал мають високий рівень надійності (Омега Макдональда  $\geq 0.75$ ). Деякі нижчий рівень надійності мають шкали: Агресивність, Ригідність, Екстернальність, Відчуженість. ( $0.613 \leq$  Омега Макдональда  $\leq 0.722$ ). Найнижчий рівень надійності мають шкали Бета-гордість та Альфа-гордість. ( $0.441 \leq$  Омега Макдональда  $\leq 0.537$ ).

Табл. 3.1

#### Аналіз надійності за обраними методиками

| Шкали                   | Омега Макдональда |
|-------------------------|-------------------|
| Самотність              | 0.949             |
| Ситуативна тривожність  | 0.846             |
| Особистісна тривожність | 0.816             |
| Самоповага              | 0.853             |
| Тривожність             | 0.765             |
| Фрустрація              | 0.821             |
| Агресивність            | 0.722             |
| Ригідність              | 0.702             |
| Провина                 | 0.797             |
| Сором                   | 0.838             |
| Екстернальність         | 0.613             |

|                |       |
|----------------|-------|
| Відчуженість   | 0.652 |
| Бета-гордість  | 0.441 |
| Альфа-гордість | 0.537 |

Описові статистики за кожною зі шкал обраних методик представлені в таблиці 3.2. Встановлено середні, середні квадратичні відхилення, а також мінімальні й максимальні значення за вибіркою для кожної зі шкал обраних методик.

Табл. 3.2

### Описові статистики за шкалами обраних методик

|                         | Середнє | Середнє квадратичне відхилення | Мінімум | Максимум |
|-------------------------|---------|--------------------------------|---------|----------|
| Самотність              | 28.3    | 14.7                           | 3       | 54       |
| Ситуативна тривожність  | 25.3    | 7.48                           | 7       | 43       |
| Особистісна тривожність | 27.2    | 6.11                           | 10      | 40       |
| Самоповага              | 28.2    | 4.56                           | 19      | 38       |
| Тривожність             | 10.6    | 4.35                           | 1       | 20       |
| Фрустрація              | 9.43    | 4.59                           | 1       | 20       |
| Агресивність            | 8.81    | 3.82                           | 1       | 20       |

|                 |      |      |    |    |
|-----------------|------|------|----|----|
| Ригідність      | 10.7 | 3.60 | 4  | 20 |
| Провина         | 56.1 | 8.44 | 37 | 72 |
| Сором           | 41.6 | 11.0 | 17 | 66 |
| Екстернальність | 38.6 | 7.13 | 16 | 57 |
| Відчуженість    | 28.0 | 5.74 | 14 | 41 |
| Бета-гордість   | 17.6 | 3.34 | 8  | 24 |
| Альфа-гордість  | 18.0 | 3.27 | 10 | 25 |

При перевірці розподілів на нормальність було встановлено, що більшість шкал мають нормальний розподіл. Ненормально розподіленими виявились лише шкали Самотність та Самоповага. (див. таблицю 3.3)

Табл. 3.3

### Перевірка розподілу на нормальність за шкалами обраних методик

|                            | <b>Критерій<br/>Шапіро-<br/>Вілка W</b> | <b>p-рівень<br/>Шапіро-Вілка</b> | <b>Розподіл</b> |
|----------------------------|---|----------------------------------|-----------------|
| Самотність                 | 0.950                                   | 0.008                            | не нормальний   |
| Ситуативна<br>тривожність  | 0.984                                   | 0.519                            | нормальний      |
| Особистісна<br>тривожність | 0.979                                   | 0.290                            | нормальний      |

|                 |       |       |               |
|-----------------|-------|-------|---------------|
| Самоповага      | 0.961 | 0.032 | не нормальний |
| Тривожність     | 0.974 | 0.170 | нормальний    |
| Фрустрація      | 0.980 | 0.347 | нормальний    |
| Агресивність    | 0.974 | 0.163 | нормальний    |
| Ригідність      | 0.980 | 0.319 | нормальний    |
| Провина         | 0.979 | 0.307 | нормальний    |
| Сором           | 0.986 | 0.640 | нормальний    |
| Екстернальність | 0.988 | 0.784 | нормальний    |
| Відчуженість    | 0.970 | 0.110 | нормальний    |
| Бета-гордість   | 0.976 | 0.220 | нормальний    |
| Альфа-гордість  | 0.977 | 0.256 | нормальний    |

### 3.2. Опис та аналіз результатів дослідження

Для шкали самотності досліджувані виявились доволі рівномірно розподілені за рівнем вираженості: 22 (32%) досліджуваних мають низький рівень самотності, 27 (39%) – середній, а 20 (29%) – високий.

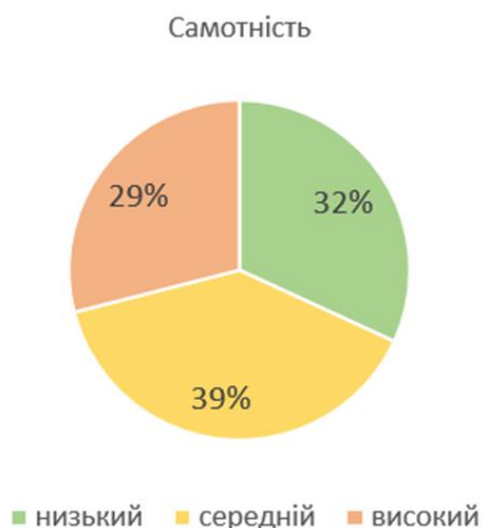


Рис 3.1. – Діаграма за шкалою Самотність

Оскільки наша вибірка складається як з тих досліджуваних, котрі виїхали за кордон після воєнного вторгнення росії (36 осіб), так і тих, хто лишились в Україні (33 особи), ми вирішили порівняти між собою ці групи, проте не було встановлено відмінностей як за шкалою самотності, так і за іншими шкалами обраних нами методик. (див. Таблицю 3.4)

Табл. 3.4

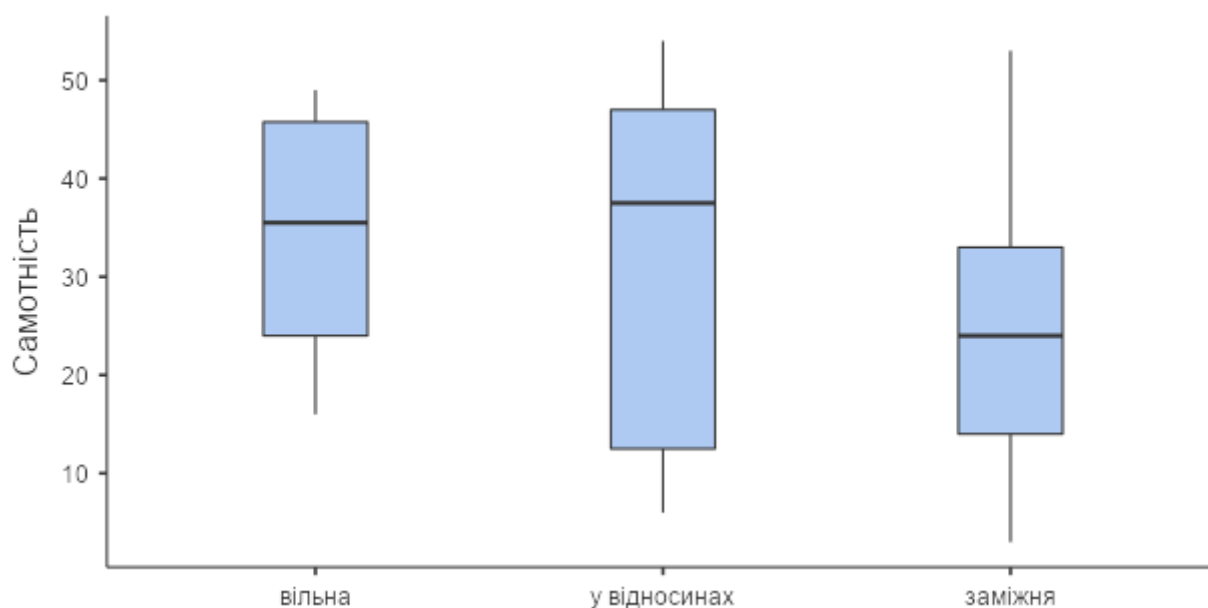
**Перевірка гіпотез про середні в групах тих, хто виїхали за кордон, та тих, хто лишились в Україні**

|                           | Критерій                  | Статисти<br>ка | Ступені<br>свободи | р-<br>рівен<br>ь | Альтернативна<br>гіпотеза                   |
|---------------------------|---------------------------|----------------|--------------------|------------------|---|
| Самотність                | U критерій<br>Манна-Уїтні | 475            |                    | 0.153            | виїхали закордон ≠<br>лишились в<br>Україні |
| Ситуативна<br>тривожність | t-критерій<br>Стьюдента   | -1.117         | 67.0               | 0.268            | виїхали закордон ≠<br>лишились в<br>Україні |

|                         |                           |        |      |       |   |
|-------------------------|---------------------------|--------|------|-------|---|
| Особистісна тривожність | t-критерій<br>Стьюдента   | -1.095 | 67.0 | 0.278 | виїхали закордон ≠<br>лишилися в<br>Україні |
| Самоповага              | U критерій<br>Манна-Уїтні | 509    |      | 0.305 | виїхали закордон ≠<br>лишилися в<br>Україні |
| Тривожність             | t-критерій<br>Стьюдента   | -0.945 | 67.0 | 0.348 | виїхали закордон ≠<br>лишилися в<br>Україні |
| Фрустрація              | t-критерій<br>Стьюдента   | 1.356  | 67.0 | 0.180 | виїхали закордон ≠<br>лишилися в<br>Україні |
| Агресивність            | t-критерій<br>Стьюдента   | -1.582 | 67.0 | 0.118 | виїхали закордон ≠<br>лишилися в<br>Україні |
| Ригідність              | t-критерій<br>Стьюдента   | 0.501  | 67.0 | 0.618 | виїхали закордон ≠<br>лишилися в<br>Україні |

Багато досліджень говорить про те, що для вільних жінок, на відміну заміжніх та в цивільному шлюбі, характерна виражена потреба у спілкуванні як захисту від переживання самотності.

Це зв'язок ми знайшли в нашому дослідженні. За результатами збору анкетних даних, було встановлено, що 18 жінок знаходяться в статусі вільна, 18 – у відносинах (5 з них вказали на цивільний шлюб) та 33 заміжні. Рівень вираженості самотності в групах візуально представлено на коробкових діаграмах на рис.3.2



**Рис 3.2. – Гістограми за шкалою Самотність в групах, утворених за сімейним статусом**

За допомогою критерія Крускала–Волліса ми порівняли між собою утворені за типом сімейного статусу групи, внаслідок чого було встановлено відмінність між групами за рівнем самотності. ( $\chi^2 = 7.18$ ,  $p = 0.028$ )

Табл. 3.5

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених по типу сімейного статусу**

|            | $\chi^2$ | df | p     | $\varepsilon^2$ |
|------------|----------|----|-------|-----------------|
| Самотність | 7.18     | 2  | 0.028 | 0.106           |

Здійснивши попарне порівняння, ми встановили відмінність між групами в статусах вільна та заміжня. ( $W = -4.017$ ,  $p = 0.013$ ). (див. таблицю 3.6) Враховуючи середні значення в групах, можна стверджувати, що вільні жінки мають достовірно вищий рівень самотності, ніж заміжні. Інших відмінностей в групах не було встановлено.

Табл. 3.6

**Попарне порівняння рівня Самотності в групах, утворених по типу сімейного положення**

|              |              | W      | p     |
|--------------|--------------|--------|-------|
| вільна       | у відносинах | -0.605 | 0.904 |
| вільна       | заміжня      | -4.017 | 0.013 |
| у відносинах | заміжня      | -1.868 | 0.384 |

Жінкам, які не мають дітей, більшою мірою властиво формувати свій образ як самотньої людини. З появою дитини і надалі, зі збільшенням кількості дітей, жінки все менш схильні сприймати себе самотніми та відчувати самотність.

За результатами збору анкетних даних, було встановлено, що 31 жінка не має дітей, 18 – має одну дитину, 20 – має 2 чи 3 дитини. Описові статистики за шкалою Самотність вказано в таблиці 3.7

Табл. 3.7

**Описові статистики для шкали Самотність в групах, утворених по кількості дітей**

| К-ть дітей | К-ть осіб | Середнє | Середнє квадратичне відхилення |
|------------|-----------|---------|--------------------------------|
| 0          | 31        | 33.3    | 14.1                           |
| 1          | 18        | 22.0    | 14.9                           |
| 2 та 3     | 20        | 26.4    | 13.1                           |

Рівень вираженості самотності в групах візуально представлено на коробкових діаграмах на рис.3.3

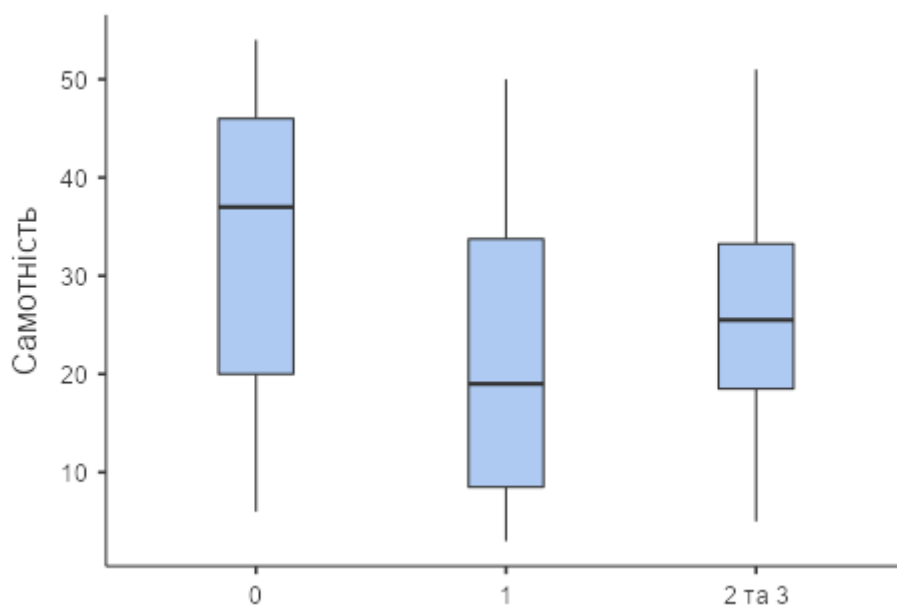


Рис. 3.3 Гістограми за шкалою Самотність в групах, утворених по кількості дітей

За допомогою критерія Крускала–Волліса ми порівняли групи, утворені за кількістю дітей, внаслідок чого було встановлено відмінність між групами за рівнем самотності. ( $\chi^2 = 7.14$ ,  $p = 0.028$ ).

Табл. 3.8

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених по кількості дітей**

|            | $\chi^2$ | df | p     | $\varepsilon^2$ |
|------------|----------|----|-------|-----------------|
| Самотність | 7.14     | 2  | 0.028 | 0.105           |

Здійснивши попарне порівняння, ми встановили відмінність між тими, хто не має дітей, та тими, хто має одну дитину. ( $W = -3.60$ ,  $p = 0.030$ ). (див. таблицю 3.9) Враховуючи середні значення в групах можна стверджувати, що жінки, котрі не мають дітей, мають вищий рівень самотності ніж ті, хто мають. Інших відмінностей в групах не було встановлено.

Табл. 3.9

**Попарне порівняння рівня Самотності в групах, утворених по кількості дітей**

|   |        | W     | P     |
|---|--------|-------|-------|
| 0 | 1      | -3.60 | 0.030 |
| 0 | 2 та 3 | -2.28 | 0.241 |
| 1 | 2 та 3 | 1.47  | 0.553 |

Для того, щоб дізнатися, чи розлучилися жінки з членами сім'ї і чи відчувають вони розлуку через це, а, відповідно, і самотність, ми задали 2 закритих питання. Серед анкетних питань містилось питання «Чи розлучались ви з членами вашої сім'ї?» (27 досліджуваних відповіли «ні», а 42 відповіли «так»). Відмінності за рівнем самотності між вказаними групами не було встановлено. (див. таблицю 3.10) Анкета містила також питання «Чи відчуваєте ви розлуку з близькими?» (15 «ні» та 54 «так»), проте також не було встановлено відмінності між цими групами за рівнем самотності.

Табл. 3.10

**Порівняння рівня самотності в підгрупах, утворених по відповіді на питання про розлуку**

|            | Критерій                  | Статистика | p-рівень | Альтернативна гіпотеза                         |
|------------|---------------------------|------------|----------|--|
| Самотність | U критерій<br>Манна-Уїтні | 468        | 0.671    | розлучались з членами сім'ї ≠ не розлучались   |
| Самотність | U критерій<br>Манна-Уїтні | 394        | 0.873    | відчувають розлуку з близькими ≠ не відчувають |

Опитуючи досліджуваних, було встановлено, що 33 з них знаходяться в Україні, а 36 за кордоном. Ми припустили, що ті, хто знаходяться за кордоном, мають вищий рівень самотності ніж ті, хто в Україні. Дана відмінність не стала статистично значущою (U критерій Манна-Уїтні = 475,  $p = 0.076$ ), проте припускаємо, що вона мала б місце на більшій вибірці.

Як ми з'ясували у теоретичній частині, при переїзді порушуються багато соціальних зв'язків, що є додатковим фактором відчуження самотності. Переживання самотності може додатково посилюватись через інше середовище, незнайому мову, відсутність соціальних зв'язків на новому місці. Також припускаємо, що після переїзду пройшло небагато часу та ці відмінності було важко знайти. Тож нашу гіпотезу слід перевірити на більшій вибірці.

Табл. 3.11

**Порівняння рівня самотності в підгрупах, утворених по поточному місцю проживання**

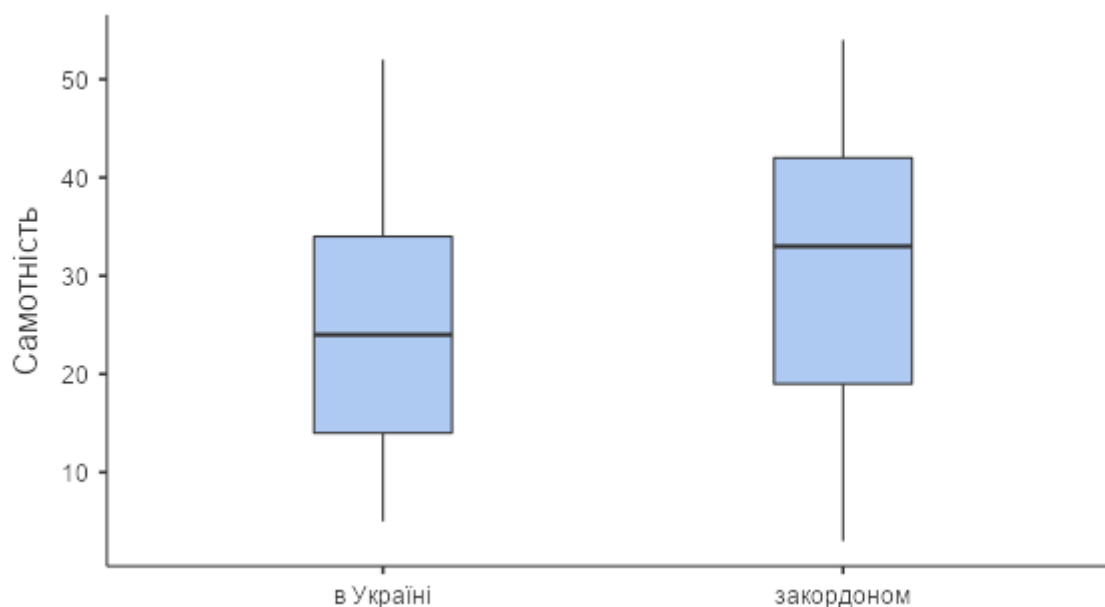
|            | Критерій               | Статистика | р-рівень | Альтернативна гіпотеза |
|------------|------------------------|------------|----------|------------------------|
| Самотність | U критерій Манна-Уїтні | 475        | 0.076    | закордоном > в Україні |

Описові статистики за шкалою Самотність в групах, утворених по поточному місцю проживання, вказано в таблиці 3.12.

**Описові статистики для шкали Самотність в групах, утворених по поточному місцю проживання**

|            | Середнє | Середнє квадратичне відхилення | Медіана | Мінімум | Максимум |
|------------|---------|--------------------------------|---------|---------|----------|
| в Україні  | 25.6    | 14.5                           | 24      | 5       | 52       |
| закордоном | 30.9    | 14.5                           | 33      | 3       | 54       |

Описові статистики за шкалою Самотність візуально представлено на рис. 3.4



*Рис. 3.4.* Коробкові діаграми для шкали Самотність в групах тих, хто залишився в Україні та хто переїхав за кордон.

Для тих, хто виїхав за кордон, ми шукали також кореляцію між рівнем самотності та кількістю днів, коли досліджувані виїхали за кордон, проте такої кореляції не було встановлено коеф. Спірмена = -0.063,  $p = 0.717$ .

Не було встановлено наразі статистично достовірної кореляції між самотністю та віком (коеф. Спірмена = -0,321,  $p = 0,056$ ), проте дуже схоже, що на більшій вибірці ця кореляція буде встановлена.

В такому випадку можемо говорити про обернено-пропорційний зв'язок: чим більший вік, тим менший рівень самотності. Різні дослідження підтверджують цей зв'язок, а дослідження Каліфорнійського університету, яке провели у 2017 році, показало, що незважаючи на те, що молодь віком 21-30 років має численні соціальні зв'язки, вона значно частіше відчувається самотньою, ніж люди віком 50-70 років.

Діаграма розсіювання між цими шкалами представлена на рис. 3.5

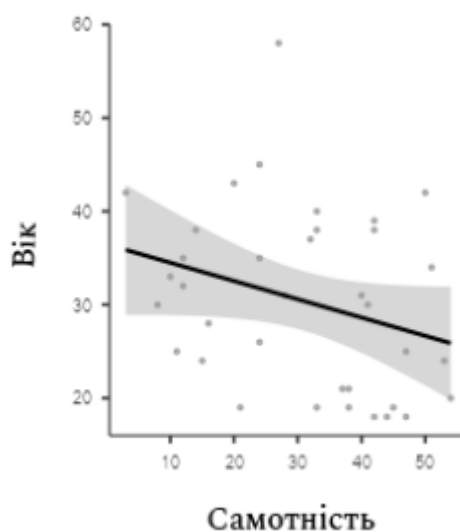


Рис. 3.5. – Діаграма розсіювання між шкалами Самотність та вік

Опитуючи досліджуваних, було встановлено, що 33 з них знаходяться в Україні, а 36 за кордоном. Ми припустили, що ті, хто знаходяться за кордоном, мають вищий рівень самотності ніж ті, хто в Україні. Дана відмінність не стала статистично значущою ( $U$  критерій Манна-Уїтні = 475,  $p = 0.076$ ), проте припускаємо, що вона мала б місце на більшій вибірці.

Як ми з'ясували у теоретичній частині, при переїзді порушуються багато соціальних зв'язків, що є додатковим фактором відчуження самотності. Переживання самотності може додатково посилюватись через інше середовище, незнайому мову, відсутність соціальних зв'язків на новому місці.

Також припускаємо, що після переїзду пройшло небагато часу та ці відмінності було важко знайти. Тож нашу гіпотезу слід перевірити на більший вибірці.

Було встановлено, що самотність позитивно корелює як з ситуативною (коєф. Спірмена 0.514 при  $p < .001$ ), так і з особистісною тривожністю (коєф. Спірмена 0.551 при  $p < .001$ ). Обидві кореляції сильні. Тож ми визначили, що чим вищий рівень особистої та реактивної тривожності тим вищий рівень відчуття самотності. (див. Таблицю 3.13) Такий сильний зв'язок пояснюється тим, що людям з високим рівнем тривожності важче встановлювати контакти з іншими людьми, тому вони частіше почувають себе самотніми. Високий рівень тривожності свідчить про наявність дезадаптації у відносинах та дисгармонію з середовищем загалом.

Зі шкалою самоповага самотність корелює негативно (коєф. Спірмена 0.514 при  $p < .001$ ) Кореляція середня за силою. Самоповага є одним з компонентом самооцінки, тому чим нижче себе оцінює людина тим нижчий рівень самоповаги до себе. Низька самооцінка особистості призводить до невпевненості в собі, боязкості та відсутності прагнень, неможливості реалізувати свої задатки та здібності. У цьому люди ставлять собі важкодоступні цілі, обмежуються вирішенням звичайних завдань, занадто критичні себе. Е.Пепло, Д.Рассел, Ф.Фромм-Рейхман теж встановили та підтвердили що низька самооцінка закладає підвищений ризик виникнення самотності, ніж адекватна, адже занижена самооцінка сприяє появі відчуття непотрібності, відчуженості, ізольованості. Отже ми підтвердили наші гіпотези, що рівень тривожності та самоповаги негативно впливають на рівень відчуття самотності.

Табл. 3.13

**Кореляційні зв'язки Самотності зі шкалами Інтегративного тесту тривожності та шкалою самоповаги Розенберга**

|                        |                | Самотність |
|------------------------|----------------|------------|
| Ситуативна тривожність | коєф. Спірмена | 0.514 ***  |

|                         |                |            |
|-------------------------|----------------|------------|
|                         | P              | < .001     |
| Особистісна тривожність | коеф. Спірмена | 0.551 ***  |
|                         | P              | < .001     |
| Самоповага              | коеф. Спірмена | -0.458 *** |
|                         | P              | < .001     |

Встановлюючи кореляції самотності зі шкалами методики діагностики самооцінки психічних станів, було виявлено, що Самотність позитивно корелює зі шкалами Тривожність, Фрустрація та Ригідність. Всі кореляції середні за силою. Не було встановлено кореляції лише зі шкалою Агресивність. ((див. Таблицю 3.14)

Тобто наше дослідження підтверджує висновки науковців щодо позитивної кореляції рівня тривожності, фрустрації, ригідності та самотності. Можна зробити висновок, що при розриві між реальним та ідеальним, бажаним, рівнем стосунків виникає відчуття самотності. Коли людина усвідомлює його, відбувається низка емоційних реакцій. Ці реакції переростають з безпомічності в тривожність, яка супроводжується фрустрацією та ригідністю.

Табл. 3.14

### **Кореляційні зв'язки Самотності зі шкалами методики діагностики самооцінки психічних станів**

|              |                | Самотність |
|--------------|----------------|------------|
| Тривожність  | коеф. Спірмена | 0.352 **   |
|              | P              | 0.003      |
| Фрустрація   | коеф. Спірмена | 0.469 ***  |
|              | P              | < .001     |
| Агресивність | коеф. Спірмена | 0.021      |
|              | P              | 0.865      |
| Ригідність   | коеф. Спірмена | 0.310 **   |
|              | P              | 0.010      |

Серед шкал методики "Вимірювання почуття провини та сорому" були встановлені лише дві, котрі корелюють зі шкалою Самотність: провини та сором. Обидві кореляції середні за силою (див. Таблицю 3.15).

Суспільство часто засуджує самотність викликаючи посилення різних афективних показників відчуття самотності. Відчуття безсилля, негативна самооцінка негативно посилюють почуття провини та сорому, які звичайно є важливими детермінантами соціальної поведінки. Зміцнення відчуття сорому та провини посилюють відчуття самотності.

Дослідження взаємозв'язку сорому та провини на відчуття самотності ми знайшли тільки в зарубіжних авторів, які досліджували цей взаємозв'язок у підлітків [60]. Вони виявили, що сором позитивно і вина негативно корелюють з сімейною та соціальною самотністю. Несподіваним відкриттям у цьому дослідженні було те, що сором негативно передбачав романтичну самотність, тоді як почуття провини не могло передбачити його взагалі.

Табл. 3.15

**Кореляційні зв'язки Самотності зі шкалами методики "Вимірювання почуття провини та сорому"**

|                 |                | Самотність |
|-----------------|----------------|------------|
| Провина         | коэф. Спірмена | 0.427 ***  |
|                 | P              | < .001     |
| Сором           | коэф. Спірмена | 0.433 ***  |
|                 | P              | < .001     |
| Екстернальність | коэф. Спірмена | 0.128      |
|                 | P              | 0.303      |
| Відчуженість    | коэф. Спірмена | -0.051     |

|                |                |        |
|----------------|----------------|--------|
|                | P              | 0.680  |
| Бета-гордість  | коэф. Спірмена | -0.081 |
|                | P              | 0.513  |
| Альфа-гордість | коэф. Спірмена | 0.005  |
|                | P              | 0.965  |

Ми дослідили також кореляційні зв'язки шкал Провина та Сором зі шкалами інших обраних нами методик і встановили, що як провина, так і сором, позитивно корелюють зі шкалами Ситуативна та Особистісна Тривожність та негативно корелюють зі шкалою Самоповага. Ці дані показали, при збільшенні відчуття провини та сорому посилюється відчуття особистісної та ситуативної тривожності та знижується самоповага. (див. таблицю 3.16).

Окрім цього сором позитивно корелює зі шкалами Тривожність, Фрустрація та Ригідність. Відчуваючи сором, людина може вибирати уникаючу чи агресивну соціальну поведінку, що веде до посилення тривоги. Соромлячись свого безсилля та складнощів у встановленні соціальних зв'язків, людина відчуває фрустрацію, ригідність.

Табл. 3.16

**Кореляційні зв'язки шкал провина і сором методики "Вимірювання почуття провини та сорому" зі шкалами Інтегративного тесту тривожності, шкалою самоповаги та методикою діагностики самооцінки психічних станів.**

|                        |               | Провина   | Сором     |
|------------------------|---------------|-----------|-----------|
| Ситуативна тривожність | коэф. Пірсона | 0.444 *** | 0.440 *** |
|                        | p             | < .001    | < .001    |

|                         |               |           |            |
|-------------------------|---------------|-----------|------------|
| Особистісна тривожність | коэф. Пірсона | 0.415 *** | 0.479 ***  |
|                         | p             | < .001    | < .001     |
| Самоповага              | коэф. Пірсона | -0.338 ** | -0.670 *** |
|                         | p             | 0.005     | < .001     |
| Тривожність             | коэф. Пірсона | 0.203     | 0.410 ***  |
|                         | p             | 0.100     | < .001     |
| Фрустрація              | коэф. Пірсона | 0.173     | 0.543 ***  |
|                         | p             | 0.162     | < .001     |
| Агресивність            | коэф. Пірсона | -0.097    | 0.057      |
|                         | p             | 0.435     | 0.646      |
| Ригідність              | коэф. Пірсона | 0.014     | 0.309 *    |
|                         | p             | 0.909     | 0.011      |

Зрештою, за допомогою множинної лінійної регресії ми спробували побудувати модель формування Самотності шкалами обраних нами методик. В результаті було побудовано наступну модель: Самотність формується шкалами Ситуативна тривожність, Фрустрація та Провина, кожна з яких робить прямий внесок та всі разом вони пояснюють 38% дисперсії шкали Самотність. Решта шкал не потрапила до побудованої моделі. (див. Таблицю 3.17)

Відмітимо, що саме ситуативна тривожність потрапила в модель, а особистісна не потрапила. Це можемо пояснити тим, що особистісна тривожність є більш стійкою частиною риси людини і людина звикає з цим жити (приспосовується), в тому числі задовольняючи потребу в спілкуванні, а ситуативна тривожність виникає, як реакція людини на різні (в даному випадку війну росії проти України), найчастіше соціально-психологічні,

стресори і людина схильна ситуативно відчувати тривожність, що викликає низку різних думок та призводить до посилення відчуття самотності.

Серед шкал методики "Вимірювання почуття провини та сорому" самотність корелювала лише з провинною та соромом, і при тому в модель увійшла лише провинна. Саме почуття провини стало більш вирішальним щоб сформувавши шкалу Самотність. Ми припускаємо, що під час війни активізується ірраціональна провинна "того, хто вижив". Українки, які виїхали за кордон, відчуваються винними перед тими, хто залишився в країні. Ті, хто є в порівняно безпечних регіонах, – перед співгромадянами, що залишилися у містах, де йдуть активні бойові дії, а цивільні – перед військовими, що борються на фронті. Також постійне негативне оцінювання своєї поведінки самотніх людей призводить до появи провини. Коли людина не може задовольнити потребу, наприклад, в спілкуванні та завести нові соціальні зв'язки, вона звинувачує себе, оцінює як неспроможну, внаслідок цих думок з'являється відчуття провини. В той же час для відчуття сорому потрібна зовнішня оцінка, яка не завжди присутня.

Також до нашої моделі формування самотності увійшла фрустрація. Внутрішні джерела виникнення фрустрації зазвичай пов'язані з розчаруванням, яке виникає, коли ми не можемо мати те, що хочемо (наприклад, стосунки, дітей), в результаті особистих справжніх або ж надуманих недоліків, таких як невпевненість в собі, страх перед різними типами соціальних зв'язків. В той самий час війна є зовнішньою подією, яка перешкоджає досягненню наших цілей та посилює відчуття фрустрації. Тому в нашому дослідженні, ми можемо стверджувати, війна виступає як потужна подія, з якою людина не в змозі щось зробити, і яка викликає фрустрацію, що додатково посилює відчуття самотності.

Табл. 3.17

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Самотність**

| <b>Коефіцієнти моделі для шкали Самотність</b> |               |                           |          |                 |
|--|---------------|---------------------------|----------|-----------------|
| <b>Предиктор</b>                               | <b>Оцінка</b> | <b>Стандартна помилка</b> | <b>t</b> | <b>p-рівень</b> |
| Константа                                      | -18.675       | 9.885                     | -1.89    | 0.063           |
| Ситуативна тривожність                         | 0.576         | 0.235                     | 2.45     | 0.017           |
| Фрустрація                                     | 0.905         | 0.349                     | 2.59     | 0.012           |
| Провина  | 0.423         | 0.193                     | 2.20     | 0.032           |

### **3.3. Практичні рекомендації**

З огляду на результати, які ми отримали в ході дослідження, ми побачили, що переживання соціально-психологічної самотності – це складний процес, на який впливають багато чинників.

При розробці психокорекційної програми рекомендуємо врахувати взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів особистісного функціонування та зовнішні фактори та події, в яких знаходиться жінка.

Спираючись на наше дослідження, в першу чергу слід звернути увагу, що найвагомішими факторами самотності жінки під час війни є ситуативна тривожність, провина та фрустрація, тому слід починати роботу саме з цих станів. Так як дослідження проводилось під час бойових дій і респондентки були вимушено переміщені особи, для роботи з провиною треба проводити додаткову діагностику та виявляти типі ірраціональної провини: провини вижившого, провини відокремленості, провини гіпервідповідальності і провини ненависті до себе. Це дасть змогу впорядкувати корекційну програму.

Далі рекомендуємо проводити роботу з жінками, які відчують соціально-психологічну самотність під час війни, за такими напрямками та з наступними цілями:

- навчитися точніше розуміти та приймати, а також вербалізувати власні почуття;
- стати більш вільною у висловлюванні власних позитивних та негативних емоцій;
- пережити неадекватність деяких своїх емоційних реакцій;
- модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття себе самої та своїх стосунків з іншими;
- дізнатися про різноманітність способів подолання самотності;
- побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
- набути навичок більш щирого, глибокого та вільного спілкування;
- подолати неефективні форми поведінки, що виявляються в процесі психотерапії, у тому числі пов'язані з острахом суб'єктивно складних ситуацій;
- розвинути форми поведінки, пов'язані з співпрацею, відповідальністю та самостійністю;
- закріпити нові форми поведінки, які сприятимуть адекватній адаптації та функціонуванню у реальному житті;

- виробити та закріпити адекватні форми поведінки та реагування на основі досягнень у пізнавальній та емоційній сферах.

Таким чином, завдання корекційної роботи під час війни фокусуються спочатку на роботі по зниженню відчуття провини. Далі слід фокусуватися на трьох складових самосвідомості:

- саморозумінні,
- ставленні до себе,
- саморегуляції.

Загальну мету подальшої роботи можна визначити як формування адекватної самосвідомості та розширення її сфери.

### **Висновки до розділу 3**

При дослідженні переживання соціально-психологічної самотності жінок під час війни ми виокремили важливі складники, які формують самотність та дослідили їхній вплив. Проведено опитування серед 69 жінок віком від 17 до 68 років.

Аналіз надійності отриманих даних показав, що більшість шкал мають високий рівень надійності та нормальний розподіл.

У процесі дослідження було виявлено, що жінки, які не перебувають у шлюбі та не мають дітей, сильніше переживають самотність, ніж жінки у шлюбі та ті, що мають дітей. Це підтверджує наукові висновки В. Сіляєвої про те, що недостатня реалізація жінки у сферах шлюбу та материнства посилює відчуття самотності.

Респондентки були поділені на 2 групи за критерієм перетину кордону. Групи не показали істотних відмінностей у почутті самотності, проте ми допускаємо, що такі відмінності можуть бути знайдені в результаті дослідження більшої вибірки.

Аналізуючи зв'язок між кількістю днів перебування за кордоном респонденток та рівнем самотності, ми не побачили зв'язку між двома показниками.

Незважаючи на численні результати досліджень, які показують обернену кореляцію між віком та почуттям самотності, наше дослідження не показало зв'язку між цими показниками. Однак ми допускаємо, що при збільшенні вибірки цей зв'язок може бути встановлений.

У процесі аналізу результатів дослідження, ми встановили однозначний сильний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю та почуттям самотності. Також ми довели негативний зв'язок між самоповагою та почуттям самотності.

Аналізуючи зв'язок між психічними станами та самотністю, ми підтвердили висновки науковців щодо позитивної кореляції рівня тривожності, фрустрації, ригідності та самотності, проте не змогли підтвердити даними зв'язок агресивності та самотності.

Було проаналізовано, що почуття провини та сорому позитивно корелюють з ситуативною та особистісною тривожністю та негативно корелюють із самоповагою.

Тобто при збільшенні відчуття провини та сорому посилюється відчуття особистісної та ситуативної тривожності та знижується самоповага. Сором позитивно корелює з тривожністю, фрустрацією та ригідністю.

За допомогою множинної лінійної регресії була побудована модель формування самотності, за якою самотність формується шкалами ситуативної тривожності, фрустрації та провини, кожна з яких робить прямий внесок та всі разом вони пояснюють 38% дисперсії шкали самотності. Решта шкал не потрапила до побудованої моделі.

На основі отриманих даних та їх аналізу, були сформовані рекомендації по роботі з жінками, що відчувають самотність під час війни.

На першому етапі роботи основною метою є подолання станів ситуативної тривожності, фрустрації та провини як основних факторів

виникнення та посилення самотності. Для роботи з провинною рекомендуємо детальну подальшу діагностику для встановлення типу та етимології провини для вибору правильного напрямку корекційної роботи.

На другому етапі роботи слід ставити за мету формування адекватної самосвідомості та розширення її сфери, для чого слід сфокусуватися на трьох складових самосвідомості: саморозумінні, ставленні до себе, саморегуляції.

## ВИСНОВКИ

Жіноча самотність - складний, багатогранний соціально-психологічний феномен, який може бути представлений у вигляді моделі, що включає сукупність причин, видів та типів переживання самотності, а також реактивних станів та стратегій його подолання. Самотність жінок є результатом взаємодії різних проявів.

В останні роки кількість жінок, які відчувають соціально-психологічну самотність значно збільшилась. Самотність може призвести до депресій, соматичних розладів, когнитивного спаду, погіршення суїцидальних настроїв. Актуальність даної проблеми також пов'язана з тим, що останнім часом людство зустрілося з пандемією COVID-19 2020-2022 та воєнним вторгненням росії в Україну. Ізоляція, розлука з рідними, обмеження соціальних контактів, порушення родинних зв'язків призвели до погіршення самопочуття та загострення відчуття самотності.

Проаналізувавши причини розвитку самотності, ми провели дослідження особливостей переживання соціально-психологічної самотності та визначили ключові особистісні та соціально-психологічні фактори, що супроводжують переживання самотності жінок під час війни.

У першому розділі роботи детально проаналізовано ряд підходів та теорій, які вивчають феномен самотності та його аспекти, серед них напрями психодинамічного, феноменологічного, екзистенціального, соціологічного, інтеракційного, когнитивного, інтимного, загальносистемного підходів. Дані підходи до вивчення самотності по-різному трактують причини виникнення самотності, пов'язуючи їх з дитячим досвідом, поточним досвідом, особливостями функціонування сучасного суспільства, внутрішніми факторами, особливостями персональних рис. Встановлено, що почуття самотності модулюється соціально-психологічними та індивідуально-психологічними факторами, останні вважаються більш вагомими у виникненні почуття самотності.

Війна з її численними стресорами є ваговою передумовою для виникнення і переживання відчуття самотності як учасниками бойових дій, так і людьми, що через воєнні події були змушені покинути свої домівки. Переживання самотності є проблемою для адаптації як до нового середовища, так і до мирного життя після завершення війни.

Переживання самотності жінками має свої особливості, як-от як більшу здатність до саморозкриття, охочіше визнання себе самотніми, схильність до емоційної самотності, нижчий рівень самотності у похилому віці.

Було виявлено, що самотність жінок є результатом взаємодії наступних проявів: наявності вразливих особистісних структур, неадекватної самоповаги, підвищеної особистісної та реактивної тривожності, завищеної фрустрації та ригідності. Виявили завищене відчуття провини та сорому.

Всі ці прояви в подальшому формують стратегії поведінки, в основі яких лежать деструктивні механізми ідентифікації та відокремлення, відсутність навичок ефективного спілкування і, як наслідок, переживання соціально-психологічної самотності.

Емпіричне дослідження було проведене під час воєнного вторгнення росії в Україну, яке вплинуло на предмет дослідження через масове переміщення людей як в більш безпечні місця нашої країни, так і за кордон. В дослідженні взяли участь 69 переміщених осіб – жінок від 17 до 68 років, які вимушено залишили домівки та змінили місце проживання в межах території України та за кордоном. Дослідження проводилося в онлайн-форматі. Опитувальник розповсюджувався через групи допомоги переміщеним особам.

У дослідженні були використані наступні інструменти: шкала самотності UCLA Д. Рассела та М. Фергюсона, шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала самоповаги Розенберга, опитувальник самооцінки психічних станів Айзенка, методика TOSCA-3.

Використаний інструментарій дав змогу дослідити причини виникнення самотності, соціально-психологічне відчуття самотності, самоповагу, як компонент

самоствалення, особистісну та реактивну тривожність, фрустрацію, ригідності, агресію. Використані методи аналізу в даній роботі включали кореляційний аналіз, метод множинної лінійної регресії, перевірку гіпотез про середні, аналіз надійності даних за обраними методиками.

Наразі ми не знайшли сучасних досліджень, в яких вивчаються провина та сором у жінок під час війни, які переживають соціально-психологічну самотність. Тому наше дослідження стало спробою знайти взаємозв'язок сорому та провини з відчуттям самотності.

У процесі аналізу результатів дослідження встановлено однозначний сильний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю та почуттям самотності. Також доведений негативний зв'язок між самоповагою та почуттям самотності.

Аналізуючи зв'язок між психічними станами та самотністю, були підтвержені висновки науковців щодо позитивної кореляції рівня тривожності, фрустрації, ригідності та самотності, проте дані не підтвердили зв'язок агресивності та самотності.

Було проаналізовано, що почуття провини та сорому позитивно корелюють з ситуативною та особистісною тривожністю та негативно корелюють із самоповагою.

Тобто при збільшенні відчуття провини та сорому посилюється відчуття особистісної та ситуативної тривожності та знижується самоповага. Сором позитивно корелює з тривожністю, фрустрацією та ригідністю.

На основі результатів дослідження була побудована модель формування самотності, за якою самотність формується шкалами ситуативної тривожності, фрустрації та провини, кожна з яких робить прямий внесок та всі разом вони пояснюють 38% дисперсії шкали самотності.

На основі отриманих даних та їх аналізу, були сформовані рекомендації по роботі з жінками, що відчувають самотність під час війни. Пропонована модель роботи складається з 2 етапів.

Основною метою першого етапу є подолання станів ситуативної тривожності, фрустрації та провини як основних факторів виникнення та посилення самотності. Для роботи з провинною рекомендуємо детальну подальшу діагностику для встановлення типу та етимології провини для вибору правильного напрямку корекційної роботи. На другому етапі роботи слід ставити за мету формування адекватної самосвідомості та розширення її сфери, для чого слід сфокусуватися на складових самосвідомості: саморозумінні, ставленні до себе, саморегуляції.

Подальші наукові дослідження цієї проблеми можуть бути спрямовані на вивчення видів саморозкриття самотніх жінок, ступеня тяжкості станів, видів об'єктної спрямованості переживання самотності, джерел розвитку особистісних якостей, що зумовлюють самотність, що дозволить поглибити феноменологічні уявлення про жіночу самотність.

Практичне вивчення проблеми має бути спрямоване на профілактику виникнення та негативного впливу самотності на особистість, на надання спеціалізованої психологічної допомоги тим, хто страждає від самотності, на пошук ефективних шляхів її подолання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бекетова Ю.Г., Ламаш І.В. Комунікативна компетентність людей з різним рівнем суб'єктивного відчуття самотності. *Право і безпека* 2012. №1 (43). С. 298-300
2. Бондаренко Я.І, Кубриченко Т.В. Психологічні особливості самоставлення самотніх жінок. *Збірник наукових праць з актуальних проблем економічних наук*. 2014. С 29-33
3. Гусейнова Н.О. Самотність як суб'єктивне переживання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. С.17-19 Режим доступу: [file:///Users/admin/Downloads/nvkhp\\_2013\\_1\\_6.pdf](file:///Users/admin/Downloads/nvkhp_2013_1_6.pdf)
4. Довбій Т.Ю. Проблеми самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. №9. с. 80-89
5. Задорожна О.Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. URL: [http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/27647/2/VII\\_AZST\\_2018v3\\_Zadorozhna\\_O\\_Y-Features\\_of\\_manifestation\\_173-174.pdf](http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/27647/2/VII_AZST_2018v3_Zadorozhna_O_Y-Features_of_manifestation_173-174.pdf)
6. Кандиба М.О. Психологічний аналіз причин жіночої самотності. *Проблеми сучасної психології*. - 2012. - № 1. - С. 63-67. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2012\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_12)
7. Колісник Л.О. Гендерні ролі та переживання самотності (за результатами досліджень у країнах Європи та Америки). Режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/26261/1/Kolisnyk.pdf;jsessionid=4C03275AF09B7AAE115A8802E521ED5D>
8. Коломієць Л.І., Григоруk Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. №3 (7). С. 59-69
9. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества.
10. Корчагина С.Г. Психология одиночества : учебное пособие. - М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с.

11. Малімон В.І. Самотність людини в сучасному інформаційному суспільстві. «Молодий вчений», № 8 (72), серпень, 2019 р. С 178-182
12. Мухіярова Е.Н. Гендерний аспект переживання самотності в зрілому віці. Режим доступу: <https://psiukrearth.ru/psihologichne-manipuljuvannja/4721-gendernij-aspekt-perezhivannja-samotnosti-v.html>
13. Неумоєва О. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте. Автореферат: <https://www.dissercat.com/content/odinochestvo-kak-psikhicheskii-fenomen-i-resurs-razvitiya-lichnosti-v-yunosheskom-vozzraste>
14. Олейник Н. Теоретическая модель переживания одиночества. Вестник Пермского университета. Выпуск 2(26). С. 104-110 Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-perezhivaniya-odinochestva/viewer>
15. Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Муртазина И.Р., Вартанян Г.А., Щукин А.В. Отношение к одиночеству: поведенческие стратегии как ресурсы преодоления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. Вып. 4. С. 341–355. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.404>
16. Печенюк І. Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці. Режим доступу: [file:///Users/admin/Downloads/51-95-PB%20\(1\).pdf](file:///Users/admin/Downloads/51-95-PB%20(1).pdf)
17. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 14. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – 928 с.
18. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2006. - 1590 с.
19. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. [текст]. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.

20. Романова Н. Градация одиночества в контексте современных исследований. Вестник ЧитГУ. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/gradatsiya-odinochestva-v-kontekste-sovremennyh-issledovaniy/viewer>
21. Романова Н. Женское одиночество вариант типологизации. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhenskoe-odinochestvo-variant-tipologizatsii/viewer>
22. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний ун-т ім. В.Н.Каразіна. - Х., 2004.
23. Тайгулова Г. С. Типологии феномена одиночества в современной психологии личности. Режим доступа: <https://supervis.ru/content/693900322-taygulova-g-s-tipologii-fenomena-odinochestva-v-sovremennoy-psihologii-lichnosti>
24. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 70-73
25. Тихонов Г. Феномен одиночества: гендерный аспект. Вестник Пермского университета. Выпуск 1(21). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-odinochestva-gendernyy-aspekt/viewer>
26. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тез. За матеріалами круглого столу онлайн. Режим доступа: <https://lib.iitta.gov.ua/720390/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8.%20%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%20%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD.%20%D0%A3%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%2024.04.2020.pdf>

27. Філатова О.А., Мартиненко О.С. Психологічні аспекти самотності. Медична психологія. 2014. №4. С. 8 – 11
28. Черниш В.Ф. Проблема самотності в сучасному світі. Режим доступу: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>
29. Шитова Н.В. Одиночество – сложная проблема современных женщин. – Теория науки, 2006. №1(1), с. 165-168
30. Шитова Н.В. Соціально-психологічні особливості самотніх жінок. Режим доступу: <https://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-05/dissertaciya-sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-odinokih-zhenschin>
31. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Edited by Perlman D., Replau L.A. - John Wiley & Sons, 1982. – 429 pages
32. AARP Foundation. Loneliness and Social Connections. A National Survey of Adults 45 and Older, 2018. Режим доступу: [https://www.aarp.org/content/dam/aarp/research/surveys\\_statistics/life-leisure/2018/loneliness-social-connections-2018.doi.10.26419-2Fres.00246.001.pdf](https://www.aarp.org/content/dam/aarp/research/surveys_statistics/life-leisure/2018/loneliness-social-connections-2018.doi.10.26419-2Fres.00246.001.pdf)
33. Article ‘loneliness’. Britannica. Режим доступу: <https://www.britannica.com/science/loneliness>
34. Barreto M., Victor C, Hammond C., Eccles A., Richins M.T., Qualter P., Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness, Personality and Individual Differences, Volume 169, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>.
35. Cacioppo JT, Hawkley LC. Perceived social isolation and cognition. *Trends Cogn Sci.* 2009;13(10):447-454. Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2752489/>
36. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol Aging.* 2006 Mar;21(1):140-51. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140. PMID: 16594799.

37. Etheridge B., Spantig L. The Gender Gap in Mental Well-Being During the Covid-19 Outbreak: Evidence from the UK. URL:
38. <https://www.iser.essex.ac.uk/research/publications/working-papers/iser/2020-08.pdf>
39. Fox R., McHugh Power J., Coogan A.N., Beekman A.T.F., van Tilburg T.G., Hyland P. Posttraumatic stress disorder and loneliness are associated over time: A longitudinal study on PTSD symptoms and loneliness, among older adults, *Psychiatry Research*, Volume 299, 2021. Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178121001438>
40. Gulland A. Sixty seconds on loneliness *BMJ* 2018; 360 :k300 doi:10.1136/bmj.k300
41. Hyland, P., Shevlin, M., Cloitre, M. *et al.* Quality not quantity: loneliness subtypes, psychological trauma, and mental health in the US adult population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 54, 1089–1099 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1597-8>
42. Idzik A, Leńczuk-Gruba A, Kobos E, Pietrzak M, Dziedzic B. Loneliness and Depression among Women in Poland during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 12;18(20)
43. Maes M., Qualter P., Vanhalst J. Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.2220>
44. McQuaid R., Cox S. The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. *Psychiatry Research*, Volume 296, February 2021. Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120333096#bib0033>
45. Operational Data Portal: Ukraine Refugee Situation. Режим доступа: <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine>

46. Pagan R. Gender and Age Differences in Loneliness: Evidence for People without and with Disabilities. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7763056/>
47. Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Women. Режим доступа: <https://www.un.org/sexualviolenceinconflict/wp-content/uploads/2020/06/report/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women-en-1.pdf>
48. Preplau L., Perlman D. Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness. Love and Attraction. Edited by Cook & Wilson, 1979. P. 101-110
49. Robert Fox, Joanna McHugh Power, Andrew N. Coogan, Aartjan T.F. Beekman, Theo G. van Tilburg, Philip Hyland. Posttraumatic stress disorder and loneliness are associated over time: A longitudinal study on PTSD symptoms and loneliness, among older adults. - Psychiatry Research, Volume 299, 2021. Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178121001438?via%3Diuhub>
50. Rokach A. The Effect of Gender and Culture on Loneliness: A Mini Review. - Emerging Science Journal Vol. 2, No. 2, April, 2018. - Режим доступа: <https://ijournalse.org/index.php/ESJ/article/viewFile/68/34>
51. Russel D. Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. Journal of Personality and Social Psychology, 1984. Vol. 46, #6. P. 1313 – 1322
52. Seemann A. The Psychological Structure of Loneliness. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 1061. Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>
53. Shelley B., Perlman D. Gender Differences in Loneliness. Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167285111006>
54. Stein J.Y. The Veterans' Loneliness: Emergence, Facets, and Implications for Intervention. In: Psychology of Loneliness ISBN: 978-1-53612-900-7 Editor: Lázár Rudolf © 2017 Nova Science Publishers, Inc. Режим доступа:

- [https://www.researchgate.net/profile/Jacob-Stein-3/publication/320444344\\_The\\_veteran's\\_loneliness\\_Emergence\\_facets\\_and\\_implications\\_for\\_intervention/links/5a44be190f7e9ba868a7d133/The-veterans-loneliness-Emergence-facets-and-implications-for-intervention.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jacob-Stein-3/publication/320444344_The_veteran's_loneliness_Emergence_facets_and_implications_for_intervention/links/5a44be190f7e9ba868a7d133/The-veterans-loneliness-Emergence-facets-and-implications-for-intervention.pdf)
55. UNHCR warns of rising needs in Ukraine and neighboring countries, calls for cessation of hostilities. Режим доступу: <https://www.unhcr.org/en-us/news/briefing/2022/3/623453f14/unhcr-warns-rising-needs-ukraine-neighbouring-countries-calls-cessation.html>
56. Women Warriors Initiative Report. Режим доступу: <https://www.woundedwarriorproject.org/media/tt0ftq4a/wwp-women-warriors-initiative-report-2021.pdf>
57. Муздибаєв К. Переживання провини та сорому. СПб: СПб, філія Ін-ституту соціології РАН, 1995. стор 39
58. **May R.** The origins and significance of the existential movement in psychology. In: R. May, E. Angel, H. F. Ellenberger (Eds.). Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. – New York, Basic Books, 1958, 3-36.
59. Thoresen S, Aakvaag HF, Strøm IF, Wentzel-Larsen T, Birkeland MS. Loneliness as a mediator of the relationship between shame and health problems in young people exposed to childhood violence. Soc Sci Med. 2018 Aug;211:183-189. Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29958130/>
60. [http://www.behavsci.ir/article\\_67937\\_66f1ac156abef8f385bf74e888c39e28.pdf?fbclid=IwAR1X57BvnPC7G4zqCoK-ZpHng7MVPqmXxko8eqEAxBuUOW8YTEoUIjLtCdw](http://www.behavsci.ir/article_67937_66f1ac156abef8f385bf74e888c39e28.pdf?fbclid=IwAR1X57BvnPC7G4zqCoK-ZpHng7MVPqmXxko8eqEAxBuUOW8YTEoUIjLtCdw)