

ЗМІСТ

| | |
|---|--------------|
| ВСТУП | 3-5 |
| РОЗДІЛ I. ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ .. | 6-28 |
| 1.1 Соціально-психологічні чинники переживання відчуття самотності | 6-16 |
| 1.2 Типологія та види відчуття самотності | 16-22 |
| 1.3 Специфіка відчуття самотності у жінок під час війни | 22-24 |
| Висновки до розділу I | 24-26 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ | 27-38 |
| 2.1 Обґрунтування вибору методологічного інструментарію | 27-34 |
| 2.2 Опис проведення дослідження та характеристика вибірки | 33-37 |
| Висновки до розділу II | 37-38 |
| РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ | 39-80 |
| 3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих даних | 39-59 |
| 3.2 Аналіз взаємозв'язків самотності з соціально-демографічним даними та особливостями оточення досліджуваних | 59-72 |
| 3.3. Програма консультування з приводу проблеми відчуття самотності у жінок під час війни | 72-78 |
| Висновки до розділу III | 78-80 |
| ВИСНОВКИ | 81-82 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | |
| ДОДАТКИ | |

ВСТУП

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

Варто зауважити, що роблему переживання відчуття самотності останніх семи років у своїх роботах досліджували зарубіжні та українські вчені: Варава Л., Лашук В., Кулаєва Т., Подорожний В., Гонтар Т., Galanaki, E., Thomas V., Azmitia M., Deci, E., Ryan, R., Nicol, C., Holt-Lunstad, J., Einav M, Margalit M., Rammstedt, B. У цій роботі ми будемо звертатися переважно до їх праць та надбань. Але варто зазначити, що більшість українських досліджень останніх років присвячені переважно темі переживанню відчуття самотності у підлітковому віці, або ж — у зв'язку з карантинном та локдаунами, які були спричинені пандемією COVID-19. Зараз же постає питання актуальності перегляду даної теми в контексті російсько-української війни. Адже соціальні чинники, які можуть вплинути на загострення відчуття самотності у жінок

тут значно змінилися. З огляду на це, у даній роботі ми розглянемо різні підходи до розуміння відчуття самотності та проведемо емпіричне дослідження про відчуття самотності у жінок під час війни, сконцентрувавши увагу на різних формах самотності — ізоляції (коли ж відчуття браку спілкування, приналежності до певної соціальної групи) та самотності, як потреби в бутті наодинці через внутрішню детермінацію та намір (самотності, яка навпаки дає ресурс).

Об'єктом дослідження в даній роботі обрали відчуття самотності.

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

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

Завдання даної роботи:

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

Методологічну основу дослідження складають:

- 1) теоретичний аналіз наукової літератури з обраної тематики;
- 2) психодіагностичне опитування вибірки жінок за допомогою Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale), Шкали мотивації до самотності (MSS-SF — коротка форма), Опитувальник п'яти факторів особистості (BFI-10), Методики діагностики когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та Шкали «Почуття причетності в складних життєвих обставинах»;

- 3) математико-статистична обробка даних за допомогою інструментів програми Jamov та узагальнення результатів з використанням інтерпретаційних методів (класифікація та узагальнення емпіричних даних).
- 4) метод психологічного консультування з метою психоедукації та зниження рівня відчуття самотності у жінок під час війни.

Характеристика вибірки: до неї увійшло 124 жінки, віком від 18 до 40+ років, які проживають на території України або за кордоном. Основу експериментальної групи склали ті жінки, які хоча б раз змінили місце проживання під час війни — це 55 осіб, а основу контрольної групи — ті, які жодного разу не змінювали місця проживання, це 69 осіб. детальніше про вибірку говоримо в підрозділі 2.2.

Теоретична значущість роботи полягає в тому, що в умовах війни та хронічного дистресу, відчуття самотності у жінок може значно загострюватися, вивчення цього явища та перегляд вже наявних теоретичних праць, дозволить поглянути на це явище і з точки зору вимушеної ізоляції від звиклого оточення, і з точки зору загальної втоми та навпаки — потреби в самотності. Апелюючи до сучасних праць, ми формуємо поле для наступних досліджень на цю тему.

Практична значущість результатів, отриманих у процесі проведення дослідження, полягає в тому, що вони можуть бути використані психологами під час індивідуальних чи групових консультацій для зниження рівня відчуття самотності у жінок, особливо тих, хто вимушений змінити місце проживання через війну та відірвані від рідного дому.

Структура та обсяг дипломної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку 88 використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладений на 83 сторінках.

РОЗДІЛ І.

ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ

1.1 Психологічні чинники переживання відчуття самотності

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2 Типологія та види відчуття самотності

Класифікація видів самотності надається авторами за трьома підставами:

- а) за рівнями взаємодії людини з навколишнім соціальним світом;
- б) за тривалістю;
- в) за походженням (причин, факторної структури).

В рамках першої підстави класифікації виділено ситуації самотності 4 рівнів:

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

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

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

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

Друга підстава класифікації дозволяє говорити про епізодичну та хронічну самотність.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) хронічна — самотність, яка триває тривалий час через нездатність індивіда встановити тісні міжособистісні зв'язки з важливими родичами;
- 2) ситуативна — короткочасна самотність, яка є наслідком певних подій у житті людини;
- 3) транзиторна — невеликі періоди смутку, які виникають раптово, а потім зникають без помітних наслідків.

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

- 1) внутрішньоособистісна самотність, коли людина намагається втекти від власних бажань;
- 2) міжособистісна самотність, коли людина розриває свої соціальні зв'язки через різні причини;
- 3) екзистенційна самотність, коли людина не знаходить сенсу свого життя.

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

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

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

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

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

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

1.3 Специфіка переживання відчуття самотності жінками

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки до розділу I

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ II.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Обґрунтування вибору емпіричного інструментарію

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

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

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

Детальніше про методики поговоримо далі. А переглянути їх можна в Додатках. Для наочності ми сформуваємо операційну модель дослідження, яку можна побачити на рисунку 2.1.

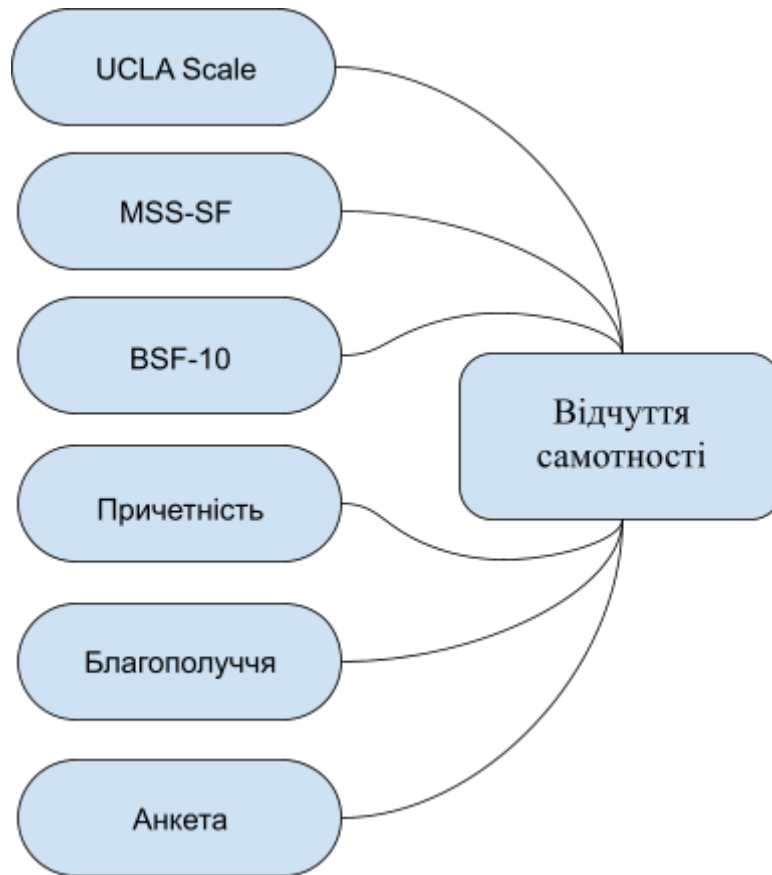


Рис.2.1 Операційна модель емпіричного дослідження

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

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

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

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

Шкала пройшла дві редакції з моменту її опублікування, в першій з них додалися зворотні питання, а в другій дещо спростили для розуміння формулювання. З огляду на часте використання цієї шкали в роботах українських та зарубіжних дослідників, ми звернулися саме до неї. Але за браком української адаптації, використали переклад та перевірку надійності й якості зібраних нами даних за допомогою Альфа Кронбаха. Ми отримали високий рівень надійності 0.936, що дозволило продовжити роботу.

| Scale Reliability Statistics | |
|------------------------------|-------|
| Cronbach's α | |
| scale | 0.936 |

[3]

Рис.2.2 Перевірка надійності Методики діагностики суб’єктивного відчуття самотності

2) Наступною методикою ми обрали Шкалу мотивації до самотності (MSS-SF – коротку форму). Це опитувальник, який вимірює самодетермінованість самотності (базується на теорії self-determination [61]). Він допомагає розрізнити відчуття та поняття самотності, такі як відчуття покинутості та браку спілкування (loneliness) та самотності, як навмисної самоізоляції (solitude) [86]. Теорія самовизначення (SDT; Deci & Ryan, [61]) припускає, що мотиваційні процеси та відповідна їм поведінка роблять важливий внесок у зростання та розвиток людини. Самовизначена поведінка сприяє задоволенню основних потреб людини в автономії, компетентності та зв'язку, і, як правило, є внутрішньо мотивованою; ці аспекти самовизначення сприяють добробуту. Nicol. C [77] розробив шкалу мотивації до самотності (MSS), засновану на SDT і розроблену спеціально для розрізнення внутрішньої та зовнішньої мотивації самотності.

Шкала MSS складається з двох підшкал:

- самотність (SDS), яка вимірює залученість у самотність із самовизначених причин, таких як бажання споглядання, творчості чи саморефлексії;
- не самотність (NSDS), яка оцінює самотність з невизначених причин, таких як соціальна тривога, неприйняття однолітками або відсутність дружби.

В роботі ми використали коротку версію шкали MSS-SF, яку в своїй роботі адаптували В. Томас та М. Азмітія [86], ця шкала містить 14 тверджень і теж має 2 підшкали SDS (самотності, яка виникає із самовизначених причин — умовне бажання та прагнення самотності) та NSDS (самотність, яка виникає через соціальну тривогу, неприйняття оточенням чи браком спілкування). Кожне твердження шкали починається сталою фразою “Коли я проводжу час наодинці, я роблю це тому, що...”, а далі йдуть так звані “припущення”: наприклад, “це запалює мою іскру креативності” або “я відчуваю, що не належу товариству, коли я поруч з іншими”. Кожне з тверджень пропонує

обрати 1 з 4 відповідей у розрізі того, наскільки твердження важливе на думку того, хто проходить опитування: “дуже важливо” (оцінюється в 4 бали), “важливо”(оцінюється в 3 бали), “трохи важливо” (оцінюється в 2 бали), “зовсім неважливо” (оцінюється в 1 бал). Результати за відповідями сумуються.

Шкалу MSS-SF ми обрали для дослідження з огляду на її практичність, коротку форму та бажання дослідити зв'язки мотивації до самотності із загальним відчуттям самотності. А також, щоб перевірити, чи є різниця у видах відчуття самотності (якщо такі виявляться), які переживають представниці контрольної та експериментальної груп. Аналогічно до шкали UCLA ми використали переклад методики та перевірили надійність зібраних даних за допомогою Альфа Кронбаха, яка показала достатній рівень 0.749.

| Scale Reliability Statistics | |
|------------------------------|-------|
| Cronbach's α | |
| scale | 0.749 |

[3]

Рис.2.3 Перевірка надійності Шкали мотивації до самотності

3) Перейдемо до Опитувальника п'яти факторів особистості (BFI-10) — це коротка версія моделі “Великої п'ятірки” (для зручності часто використовують акронім OCEAN, CANOE, NEOAC), яку створили на основі класичних психодіагностичних опитувальників Р. Кеттела та Г. Айзенка [68]. Цей опитувальник описує 5 факторів особистості:

- екстраверсію — як спрямованості на зовнішній або внутрішній світ;
- схильність до згоди (в нашому варіанті це доброзичливість) — як прояв альтруїзму на противагу егоїзму, схильність до толерантності та терпимості;
- свідомість — як ступінь свідомого контролю за своєю поведінкою, прояв самодисципліни, організованості та відповідальності;

- нейротизм — як чутливість до стресових факторів та фрустрації;
- відкритість до нового досвіду — як прояв інтересу до всього нового, сприйняття змін та випробувань.

Найбільш розповсюджені варіанти подібних опитувальників містять від 240 до 44 питань, що дуже ускладнює дослідження на слабкомотивованих вибірках респондентів особливо в умовах онлайн-опитувань під час війни. Тому ми звернулися до українськомовної адаптації BFI-10 (за основу якої взяли методикку Ramsteddt, 2010), яку розробили українські дослідники О. Сердюк та Б. Базима [32]. Ця шкала містить 10 питань, що оцінюють за 5-позиційною шкалою. Оцінювання відбувається за кожною шкалою окремо, для цього складають особистісний профіль, а ступінь вираженості по шкалах може варіюватися від 2 до 10.

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

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

Цей опитувальник ми обрали з огляду на можливий вплив благополуччя на загострення відчуття самотності, адже умови, в яких перебувають жінки

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

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

Далі ми детальніше поговоримо про проведення самого дослідження та вибірку, на якій його було проведено.

2.2 Опис проведення дослідження та характеристика вибірки

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

кордон, в схожих Telegram-каналах та професійних Telegram-чатах, де спілкується понад 2000 жінок. В опитуванні взяли участь 124 жінки, віком від 18 до 40+ років, які проживають на території України та за кордоном. Основу експериментальної групи склали ті жінки, які змінили місце проживання під час війни — це 55 осіб, а основу контрольної групи — ті, які жодного разу не змінювали місця проживання, це 69 осіб. Детальніше представлено на рисунку 2.1.

Чи змінили місце проживання під час війни?

124 відповіді

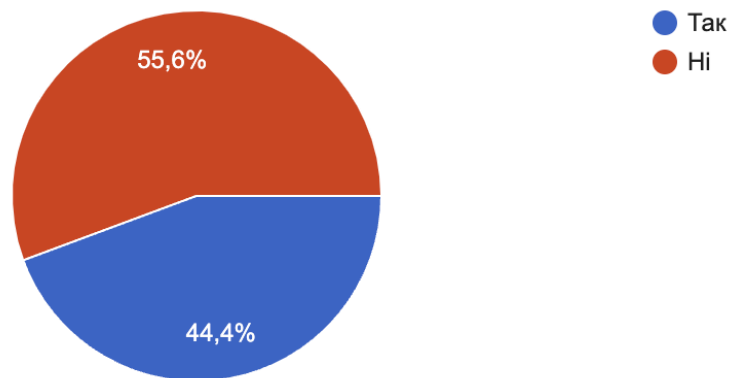


Рис.2.4. Розподіл респонденток за зміною місця проживання через війну

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

Третина опитуваних (30,6 %) мають близьких, які беруть участь у бойових діях, детальніше на рисунку 2.2.

Чи зараз хтось із ваших близьких бере участь у бойових діях?

124 відповіді

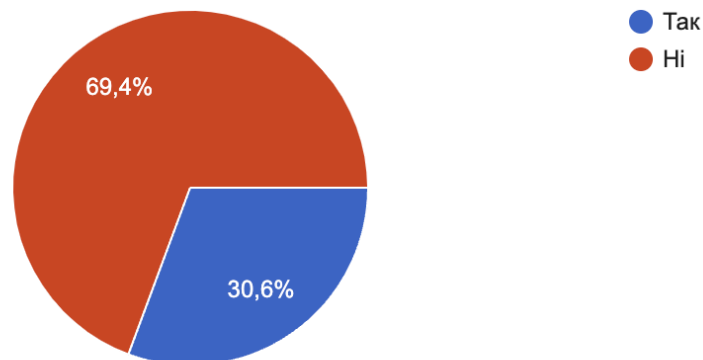


Рис.2.5. Розподіл респонденток за наявністю близьких, які беруть участь у війні

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

Чи був у вас досвід психотерапії чи консультації психолога?

124 відповіді

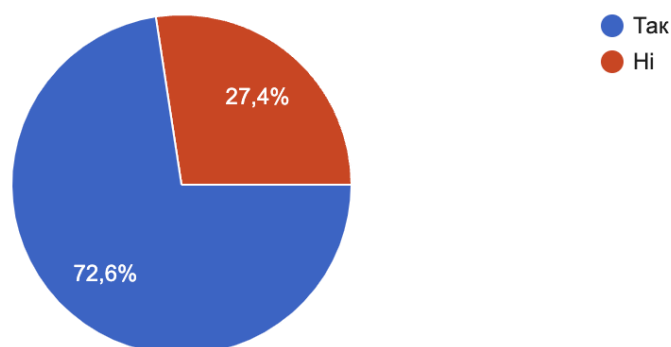


Рис.2.6. Розподіл респонденток за наявністю досвіду психологічного консультування

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

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

Ваш вік

124 відповіді

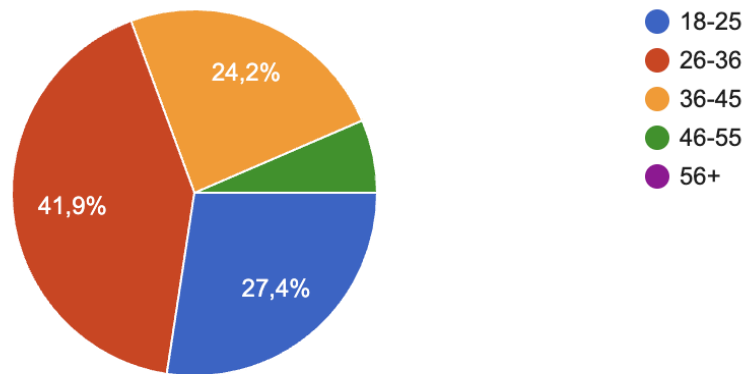


Рис.2.3. Віковий розподіл вибірки

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

Ваш сімейний статус

124 відповіді

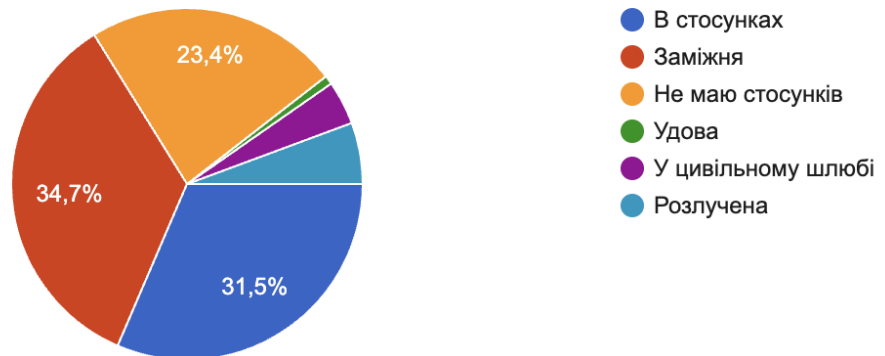


Рис.2.4. Розподіл вибірки за сімейним статусом

Після заповнення анамнестичної анкети, деякі з даних якої ми розглянули вище, всім респонденткам було запропоновано відповісти на питання методик, про які вже йшла мова. Тому перейдемо до аналізу власне емпіричного дослідження.

Висновки до розділу II

Ми обґрунтували доцільність використання інструментарію для даного дослідження, а саме, чому ми обрали 5 методик — Методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale), Шкалу мотивації до самотності (MSS-SF — коротка форма), Опитувальник п'яти факторів особистості (BFI-10), Методику діагностики когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та Шкалу «Почуття причетності в складних життєвих обставинах». Окремо описали кожен з цих методик та познайомили з основними факторами, які вони вимірюють.

Варто наголосити, що вибір методик базувався не лише на їх валідності, актуальності та доцільності саме для дослідження відчуття самотності у жінок під час війни. Зокрема, ми формували інструментарій на основі його комфортності для потенційних респондентів, адже в умовах сучасного

онлайн-опитування, яке практично неможливо проконтролювати, важливо зберегти інтерес респондентів та втримати їх увагу до дослідження. Саме тому ми орієнтувалися на опитувальники, які мають помірну кількість питань. Але навіть ці опитувальники викликали певні непорозуміння в респондентів, особливо тих, які дуже мало знайомі з психологією та не мають досвіду жодного психологічного опитування. Що вимагало додаткової консультації та пояснень з нашого боку. Не зважаючи на це, варто наголосити на тому, що опитування на тему відчуття самотності викликало великий резонанс у респондентів, інтерес до самих питань методик та подяку за можливість трохи більше дізнатися про себе. Що свідчить про актуальність теми та вдалий вибір інструментарію.

Ми також детальніше описали вибірку нашого дослідження та наголосили, що її основу склали 124 жінки, віком від 18 до 40+, які мають різний сімейний статус, усі професійно задіяні та частина, з яких мала досвід вимушеного переїзду через війну.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

3.1 Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

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



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

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

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

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

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

Таблиця 3.1.

Кореляційні зв'язки шкал Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності (UCLA) та шкали Мотивації до самотності (MSS-SF) зі шкалами Опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 (експериментальна група)

| | | Суб'єктивне відчуття самотності | Мотивація до самотності |
|-----------------|----------------|---------------------------------|-------------------------|
| Екстраверсія | коэф. Спірмена | -0.367 ** | -0.193 |
| | p | 0.006 | 0.158 |
| Доброзичливість | коэф. Спірмена | -0.195 | -0.023 |
| | p | 0.154 | 0.87 |
| Усвідомленість | коэф. Спірмена | -0.293 * | 0.246 |
| | p | 0.03 | 0.071 |
| Нейротизм | коэф. Спірмена | 0.214 | -0.191 |
| | p | 0.118 | 0.163 |

| | | | |
|---------------------|----------------|----------|-------|
| Відкритість досвіду | коэф. Спірмена | -0.272 * | 0.204 |
| | p | 0.045 | 0.134 |

Досліджуючи кореляційні зв'язки Суб'єктивного відчуття самотності зі шкалами Опитувальника п'яти факторів особистості (BFI-10), на експериментальній групі було встановлено, що Суб'єктивне відчуття самотності негативно корелює зі шкалами: Екстраверсія, Усвідомленість та Відкритість досвіду. Згідно з цими даними можна стверджувати, що респондентки, у яких виражені ці риси, менше відчувають себе самотніми. Імовірно, ті, хто мусив залишити свій дім через війну, могли стикатися з викликами нового оточення, тому такі риси, як орієнтованість на зовнішній світ, проактивність в комунікації, відкритість новому досвіду та самоусвідомленість дозволяють їм формувати більше соціальних зв'язків та менше відчувати самотність, адже в цих жінок є необхідність залагодити свій побут та життя на новому місці.

На жаль, на експериментальній групі не встановлено кореляційних зв'язків зі шкалами Опитувальника п'яти факторів особистості (BFI-10) для шкали Мотивація до самотності (MSS-SF). Дані цього дослідження не дозволяють стверджувати, чи є залежність між особистісними факторами та мотивацією до самотності, можливо, на більшій вибірці, цю кореляцію вдасться простежити.

Далі ми розглянули ті ж кореляційні зв'язки на контрольній групі.

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки шкал Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності та шкали Мотивації до самотності (MSS-SF) зі шкалами Опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 (контрольна група)

| | | Суб'єктивне відчуття самотності | Мотивація до самотності |
|---------------------|----------------|---------------------------------|-------------------------|
| Екстраверсія | коэф. Спірмена | -0.397 *** | -0.313 ** |
| | p | < .001 | 0.009 |
| Доброзичливість | коэф. Спірмена | -0.45 *** | -0.232 |
| | p | < .001 | 0.055 |
| Усвідомленість | коэф. Спірмена | -0.163 | 0.02 |
| | p | 0.181 | 0.869 |
| Нейротизм | коэф. Спірмена | 0.305 * | 0.135 |
| | p | 0.011 | 0.267 |
| Відкритість досвіду | коэф. Спірмена | -0.048 | -0.003 |
| | p | 0.696 | 0.978 |

На контрольній групі Суб'єктивне відчуття самотності так само негативно корелює зі шкалою Екстраверсія, а серед інших шкал Опитувальника п'яти факторів особистості (BFI-10) негативно корелює зі шкалою Доброзичливість та позитивно корелює зі шкалою Нейротизм. Можна стверджувати, що особи, які мають виражену екстраверсію (більше уваги звертають на зовнішні обставини та проявляють активність у спілкуванні) та доброзичливість (більш толерантні та схильні до залагодження конфліктів) рідше відчувають себе самотніми, а ті, хто часто проявляють тривожність, навпаки відчуваються більш самотньо. Враховуючи, що ця група жінок не змінювала свого місця проживання під час війни, можна припускати, що їм довелося більше звертати увагу на згуртованість під час війни, що дозволяє почуватися менш самотньо.

На контрольній групі (що продемонстровано на таблиці вище) також встановлено негативну кореляцію Мотивації до самотності з Екстраверсією

(середньо виражена кореляція 0.313), тому також можемо припустити, що якби контрольна група була більшою за обсягом, було б встановлено також негативну кореляцію зі шкалою Доброзичливість (коэф. Спірмена = -0.232, $p = 0.055$). За цими даними бачимо певні відмінності між жінками, які змінювали місце проживання під час війни та навпаки — тими, що не переїжджали. В останніх проявляється потреба в “творчій самотності”, якщо більше проявлені риси інтроверта, що може свідчити про загальну втому від стресових подій війни та запит на спокійне перебування на самоті без зовнішніх подразників.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» зі шкалами Опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 (експериментальна група)

| | | Ідентифікація | Участь | Конгруентність | Зв'язок | Почуття причетності в складних життєвих обставинах |
|-----------------|----------------|---------------|----------|----------------|----------|--|
| Екстраверсія | коэф. Спірмена | -0.219 | -0.273 * | 0.098 | -0.35 ** | -0.214 |
| | p | 0.108 | 0.044 | 0.475 | 0.009 | 0.117 |
| Доброзичливість | коэф. Спірмена | -0.145 | 0.164 | -0.085 | 0.011 | -0.013 |
| | p | 0.291 | 0.231 | 0.538 | 0.935 | 0.925 |
| Усвідомленість | коэф. Спірмена | -0.253 | -0.243 | 0.013 | -0.283 * | -0.271 * |
| | p | 0.062 | 0.074 | 0.926 | 0.036 | 0.045 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------|--------|-------|--------|-------|
| Нейро тизм | коэф. Спірмена | 0.285 * | 0.007 | 0.182 | 0.086 | 0.182 |
| | p | 0.035 | 0.957 | 0.185 | 0.531 | 0.183 |
| Відкри тість досвіду | коэф. Спірмена | -0.111 | -0.093 | 0.099 | -0.248 | -0.13 |
| | p | 0.421 | 0.499 | 0.471 | 0.068 | 0.343 |

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» зі шкалами Опитувальника п'яти факторів особистості (BFI-10), було встановлено:

- Екстраверсія негативно корелює з субшкалами Участь та Зв'язок.
- Нейротизм позитивно корелює зі шкалою Ідентифікація.
- Усвідомленість негативно корелює зі шкалою Зв'язок та з інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах.

Відповідно, можна стверджувати, що для відчуття приналежності до певної групи та відчуття взаємозв'язку з оточенням важливий вищий рівень екстраверсії та нижчий рівень нейротизму. Можемо припустити також, що на більшому обсязі даних проявилось би також, що Усвідомленість негативно корелює зі шкалами Ідентифікація та Участь.

Не було встановлено кореляційних зв'язків Доброзичливості та Відкритості досвіду зі шкалами Опитувальника п'яти факторів особистості (BFI-10). Можемо лише припустити, що на більшій вибірці Відкритість досвіду негативно корелюватиме зі шкалою Зв'язок.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах» зі шкалами опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 (контрольна група)

| | | Іден тифікація | Участь | Конгруентність | Зв'язок | Почуття причетності в складних життєвих обставинах |
|----------------------------|-------------------|-------------------|-----------|----------------|----------|--|
| Екстра версія | коэф. Спірмена | -0.153 | -0.155 | -0.286 * | -0.298 * | -0.284 * |
| | р | 0.209 | 0.202 | 0.017 | 0.013 | 0.018 |
| Добро зичливість | коэф. Спірмена | -0.346 ** | -0.39 *** | -0.282 * | -0.291 * | -0.432 *** |
| | р | 0.004 | < .001 | 0.019 | 0.015 | < .001 |
| Усві домленість | коэф. Спірмена | -0.002 | -0.154 | -0.323 ** | -0.125 | -0.181 |
| | р | 0.987 | 0.206 | 0.007 | 0.305 | 0.137 |
| Нейро тизм | коэф. Спірмена | 0.322 ** | 0.179 | 0.328 ** | 0.135 | 0.316 ** |
| | р | 0.007 | 0.141 | 0.006 | 0.269 | 0.008 |
| Відкри тість досвіду | коэф. Спірмена | 0.047 | 0.039 | 0.153 | 0.147 | 0.113 |
| | р | 0.699 | 0.749 | 0.209 | 0.228 | 0.355 |

На контрольній групі було встановлено суттєво більшу кількість кореляцій:

- Екстраверсія негативно корелює зі шкалами Конгруентність, Зв'язок та з інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах.
- Доброзичливість негативно корелює з кожною зі шкал методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах».
- Усвідомленість негативно корелює зі шкалою Конгруентність.
- Нейротизм позитивно корелює зі шкалами Ідентифікація, Конгруентність та з інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах.

Таблиця 3.5

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

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

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

Досліджуючи взаємозв'язки самотності зі шкалами методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (О. Калюк,

О. Савченко) на експериментальній групі було встановлено:

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

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

Таблиця 3.6

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

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

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

На контрольній групі було встановлено:

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

Таблиця 3.7

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

| | | | | | | |
|--|--|-------------------|--------|--------------------|---------|------------------------|
| | | Іден тифікація | Участь | Кон груентність | Зв'язок | Почуття причетності |
|--|--|-------------------|--------|--------------------|---------|------------------------|

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

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

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

Таблиця 3.8

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

| | | Іден тифікація | Участь | Кон груентність | Зв'язок | Почуття причетності в складних життєвих обставинах |
|---|----------------|-------------------|----------|--------------------|------------|--|
| Задово леність власним життям | коэф. Спір. | -0.41 *** | -0.244 * | -0.41 *** | -0.393 *** | -0.473 *** |
| | p | < .001 | 0.043 | < .001 | < .001 | < .001 |
| Невдово леність собою та розчарування в житті | коэф. Спір. | 0.396 *** | 0.268 * | 0.298 * | 0.218 | 0.374 ** |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | p | < .001 | 0.026 | 0.013 | 0.072 | 0.002 |
| Задоволеність відносинами іншими | коэф. Спір. | -0.388 ** | -0.401 *** | -0.247 * | -0.369 ** | -0.455 *** |
| | p | 0.001 | < .001 | 0.041 | 0.002 | < .001 |
| Загальний рівень задоволеності життям | коэф. Спір. | -0.555 *** | -0.419 *** | -0.444 *** | -0.447 *** | -0.6 *** |
| | p | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |

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

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

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

Таблиця 3.9

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

**«Почуття причетності в складних життєвих обставинах»
(експериментальна група)**

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

При проведенні кореляційного аналізу на експериментальній групі було встановлено:

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

Таблиця 3.10

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

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

На контрольній групі було встановлено:

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

Окрім пошуку кореляційних зв'язків ми вирішили також встановити основні чинники формування самотності (для Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона) за допомогою шкал Опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (О. Калюк, О. Савченко)

Таблиця 3.11

Модель множинної лінійної регресії для методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності (експериментальна група)

| Предиктор | Оцінка | Стандартна помилка | t | p-рівень |
|------------------------------------|--------|--------------------|-------|----------|
| Константа | 85.80 | 10.888 | 7.88 | < .001 |
| Відкритість досвіду | -2.07 | 0.751 | -2.76 | 0.008 |
| Задоволеність відносинами з іншими | -1.74 | 0.367 | -4.74 | < .001 |

Обробка даних методом регресійного аналізу на експериментальній групі дала змогу виділити рівняння регресії, що включало два ключових предиктори: Відкритість досвіду та Задоволеність відносинами з іншими.

Суб'єктивне відчуття самотності = $85.80 - 2.07 * \text{Відкритість досвіду} - 1.74 * \text{Задоволеність відносинами з іншими}$.

35,4 % дисперсії шкали Суб'єктивне відчуття самотності зумовлена впливом виділених предикторів.

Таблиця 3.12

Модель множинної лінійної регресії для методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності (контрольна група)

| Предиктор | Оцінка | Стандартна помилка | t | p-рівень |
|------------------------------|--------|--------------------|-------|----------|
| Константа | 68.51 | 5.548 | 12.35 | < .001 |
| Доброзичливість | -3.08 | 0.692 | -4.44 | < .001 |
| Задоволеність власним життям | -1.07 | 0.179 | -6.02 | < .001 |

Обробка даних методом регресійного аналізу на контрольній групі дала змогу виділити рівняння регресії, що включало два ключових предиктори: Доброзичливість та Задоволеність власним життям.

Суб'єктивне відчуття самотності = $68.51 - 3.08 * \text{Доброзичливість} - 1.07 * \text{Задоволеність власним життям}$. 47,8 % дисперсії шкали Суб'єктивне відчуття самотності зумовлена впливом виділених предикторів.

Надалі за допомогою експлораторного факторного аналізу ми вирішили дослідити як загалом пов'язані між собою шкали опитувальників, що вимірюють самотність, шкали особистісного опитувальника та методики

суб'єктивного благополуччя, припускаючи що вони групуватимуться у різні фактори, які характеризують різні аспекти самотності.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на експериментальній групі було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\lambda = 240$, $p < 0.001$), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера – Мейера – Олкіна ($KMO = 0.706$), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

Таблиця 3.13

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (експериментальна група)

| | Фактор 1 | Унікальність |
|--|----------|--------------|
| Суб'єктивне відчуття самотності | 0.787 | 0.381 |
| Мотивація до самотності | | 0.998 |
| Ідентифікація | 0.691 | 0.522 |
| Участь | 0.550 | 0.697 |
| Конгруентність | 0.463 | 0.786 |
| Зв'язок | 0.774 | 0.400 |
| Екстраверсія | -0.387 | 0.851 |
| Доброзичливість | | 0.946 |
| Усвідомленість | -0.415 | 0.828 |
| Нейротизм | | 0.924 |
| Відкритість досвіду | | 0.954 |
| Задоволеність власним життям | -0.480 | 0.770 |
| Невдоволеність собою та розчарування в житті | 0.519 | 0.730 |

| | | |
|------------------------------------|--------|-------|
| Задоволеність відносинами з іншими | -0.646 | 0.582 |
|------------------------------------|--------|-------|

Факторна структура виявилась достатньо простою: було утворено один фактор, до якого увійшли більшість шкал обраних в дослідженні методик.

Серед шкал самотності увійшли Суб'єктивне відчуття самотності та всі субшкали методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах»: Ідентифікація, Участь, Конгруентність та Зв'язок, і не увійшла шкала мотивації до самотності. Ці шкали позитивно корелюють з утвореним фактором.

Серед шкал опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 до даного фактору увійшли шкали Екстраверсія та Усвідомленість, які негативно корелюють з даним фактором.

Серед шкал методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості увійшли всі шкали, які при цьому негативно корелюють з даним фактором, окрім лише шкали Невдоволеність собою та розчарування в житті.

Утворений фактор можна інтерпретувати як те, що на відчуття самотності впливає відчуття причетності до певної соціальної групи та самоідентифікація в ній, тут також важлива самоусвідомленість, відчуття суб'єктивного благополуччя (а саме задоволеність життям та стосунками з іншимим), самостійність в рішеннях та рівень екстраверсії, яка дозволяє легше встановлювати соціальні контакти та закривати потребу в міжособистісному спілкуванні, особливо в умовах соціальної ізоляції під час війни для тих жінок, які вимушені були змінити місце проживання.

Відсоток поясненої дисперсії даного фактору – 25.9.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на контрольній групі було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 341$, p

< 0.001), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера – Мейера – Олкіна (КМО = 0.683), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

Таблиця 3.14

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (контрольна група)

| | Фактор 1 | Унікальність |
|--|----------|--------------|
| Суб'єктивне відчуття самотності | 0.844 | 0.287 |
| Мотивація до самотності | | 0.916 |
| Ідентифікація | 0.695 | 0.517 |
| Участь | 0.591 | 0.651 |
| Конгруентність | 0.586 | 0.657 |
| Зв'язок | 0.637 | 0.594 |
| Екстраверсія | -0.459 | 0.790 |
| Доброзичливість | -0.439 | 0.808 |
| Усвідомленість | | 0.980 |
| Нейротизм | 0.462 | 0.787 |
| Відкритість досвіду | | 1.000 |
| Задоволеність власним життям | -0.615 | 0.622 |
| Невдоволеність собою та розчарування в житті | 0.486 | 0.764 |
| Задоволеність відносинами з іншими | -0.624 | 0.611 |

За допомогою факторного аналізу на контрольній групі також було утворено один фактор.

Серед шкал самотності так само, як і в експериментальній групі, увійшли Суб'єктивне відчуття самотності та всі субшкали методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах»: Ідентифікація, Участь, Конгруентність та Зв'язок, і не увійшла шкала мотивації до самотності. Ці шкали позитивно корелюють з утвореним фактором.

Серед шкал опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 до даного фактору увійшли шкали Екстраверсія та Доброзичливість, які негативно корелюють з даним фактором, а також Нейротизм, що позитивно корелює з даним фактором.

Серед шкал методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості увійшли всі шкали, які при цьому негативно корелюють з даним фактором, окрім лише шкали Невдоволеність собою та розчарування в житті.

Утворений фактор можна піддати схожій інтерпретації, як і на експериментальній групі, але тут варто зазначити відмінність, що на відчуття самотності у жінок, які не змінювали місця проживання під час війни впливає їх рівень нейротизму (чим він вищий, наприклад, висока тривожність), тим гострішим може бути відчуття самотності.

Відсоток поясненої дисперсії даного фактору – 28.7.

3.2 Аналіз взаємозв'язків самотності з соціально-демографічними даними та особливостями оточення досліджуваних

У подальшому ми перейшли до встановлення взаємозв'язків самотності з психологічно-соціальними особливостями досліджуваних жінок, дані яких ми зібраними в анкеті. І в першу чергу ми порівняли групи, утворені за сімейним статусом.

На експериментальній групі не було встановлено відмінностей між досліджуваними з різним сімейним статусом за жодною зі шкал методик, що вимірюють самотність (детальніше це видно в таблицях далі).

Таблиця 3.15

Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Уелча) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом (експериментальна група)

| | F | df1 | df2 | p |
|--|--------|-----|------|-------|
| Мотивація до самотності | 0.3981 | 2 | 30 | 0.675 |
| Почуття причетності в складних життєвих обставинах | 0.0825 | 2 | 32.5 | 0.921 |

Таблиця 3.16

Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Крускала Волліса) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом (експериментальна група)

| | χ^2 | df | p |
|---------------------------------|----------|----|-------|
| Суб'єктивне відчуття самотності | 0.503 | 2 | 0.777 |
| Ідентифікація | 0.704 | 2 | 0.703 |
| Участь | 2.851 | 2 | 0.240 |
| Конгруентність | 0.977 | 2 | 0.613 |
| Зв'язок | 0.165 | 2 | 0.921 |

На контрольній групі було встановлено відмінність між досліджуваними в різних сімейних статусах за шкалою Суб'єктивне відчуття самотності та інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах.

Таблиця 3.17

Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом (контрольна група)

| | F | df1 | df2 | p |
|---|------|-----|-----|-------|
| Суб'єктивне відчуття самотності | 4.65 | 2 | 66 | 0.013 |
| Мотивація до самотності | 1.95 | 2 | 66 | 0.151 |
| Почуття причетності в складних життєвих обставинах | 6.26 | 2 | 66 | 0.003 |

Таблиця 3.18

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за шкалою Суб'єктивне відчуття самотності (контрольна група)

| | Значення | в стосунках | в шлюбі | вільні |
|-------------|------------------|-------------|---------|--------|
| в стосунках | Різниця середніх | — | 9.23 | 1.38 |
| | p | — | 0.016 | 0.923 |
| в шлюбі | Різниця середніх | | — | -7.85 |
| | p | | — | 0.074 |
| вільні | Різниця середніх | | | — |
| | p | | | — |

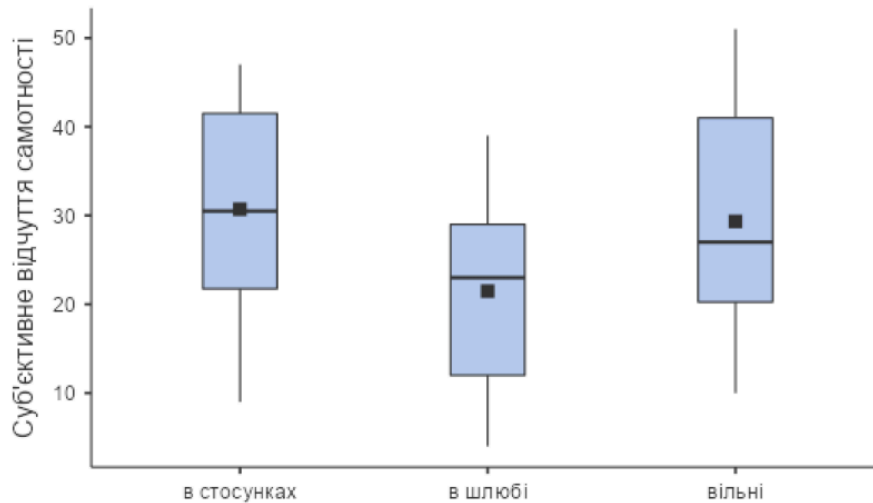


Рис.3.1 Коробкові діаграми за інтегральною шкалою Суб'єктивне відчуття самотності, утворені за сімейним статусом

За шкалою Суб'єктивне відчуття самотності було встановлено, що досліджувані, котрі знаходяться в шлюбі, мають нижчий рівень суб'єктивного відчуття самотності ніж ті, які знаходяться в стосунках.

Таблиця 3.19

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах (контрольна група)

| | Значення | в стосунках | в шлюбі | вільні |
|-------------|------------------|-------------|---------|--------|
| в стосунках | Різниця середніх | — | 3.56 | 0.667 |
| | p | — | 0.004 | 0.840 |
| в шлюбі | Різниця середніх | | — | -2.889 |
| | p | | — | 0.039 |
| вільні | Різниця середніх | | | — |
| | p | | | — |

За інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах було встановлено відмінність між двома парами: досліджувані, які знаходяться в шлюбі, мають нижчий рівень за шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах ніж досліджувані, які знаходяться в стосунках та ті, які вільні. Можливо, на це впливає те, що після заміжжя, жінки можуть втрачати певні соціальні зв'язки через те, що більше часу починають приділяти родині, або ж тому, що в соціумі досі існують певні стереотипи щодо життя в родині та родиною. Це може дійсно обумовлювати зміну кола спілкування, або ж її цілковиту зміну, або навіть соціальну ізоляцію, якщо жінка обирає залишити своє коло спілкування та обрати нову рольову модель дружини.

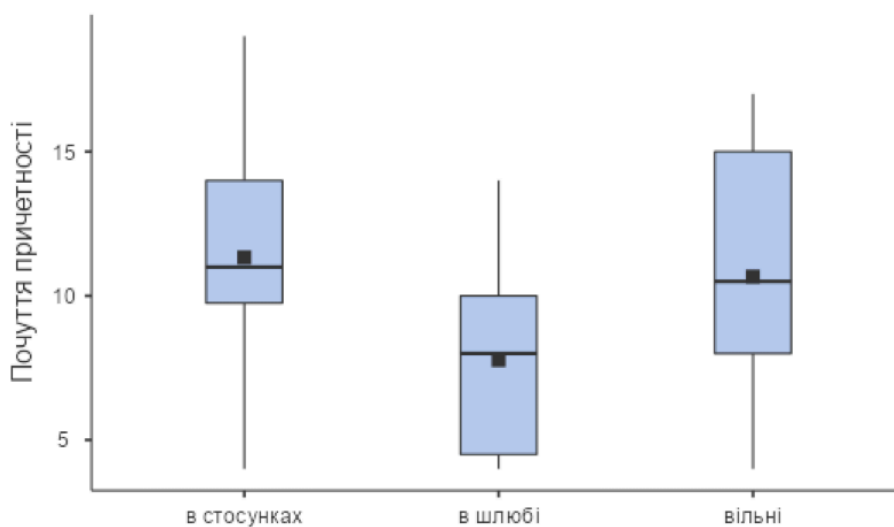


Рис.3.2 Коробкові діаграми за інтегральною шкалою Почуття причетності в складних життєвих в групах, утворені за сімейним статусом

Встановлено також відмінність в групах, утворених за сімейним статусом, за всіма субшкалами методики «Почуття причетності в складних життєвих обставинах», окрім лише субшкали Участь (детальніше можна побачити це на таблицях нижче).

Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Крускала Волліса) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом (контрольна група)

| | χ^2 | df | p |
|----------------|----------|----|--------|
| Ідентифікація | 15.89 | 2 | < .001 |
| Участь | 4.53 | 2 | 0.104 |
| Конгруентність | 6.42 | 2 | 0.040 |
| Зв'язок | 8.38 | 2 | 0.015 |

Таблиця 3.21

Попарні порівняння при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за шкалою Ідентифікація (контрольна група)

| | Значення | W | p |
|-------------|----------|-------|--------|
| в стосунках | в шлюбі | -5.5 | < .001 |
| в стосунках | вільні | -3.49 | 0.036 |
| в шлюбі | вільні | 1.32 | 0.619 |

За допомогою попарних порівнянь було встановлено, що досліджувані, які знаходяться в стосунках, мають вищий рівень Ідентифікації ніж досліджувані, які знаходяться в шлюбі або вільні.

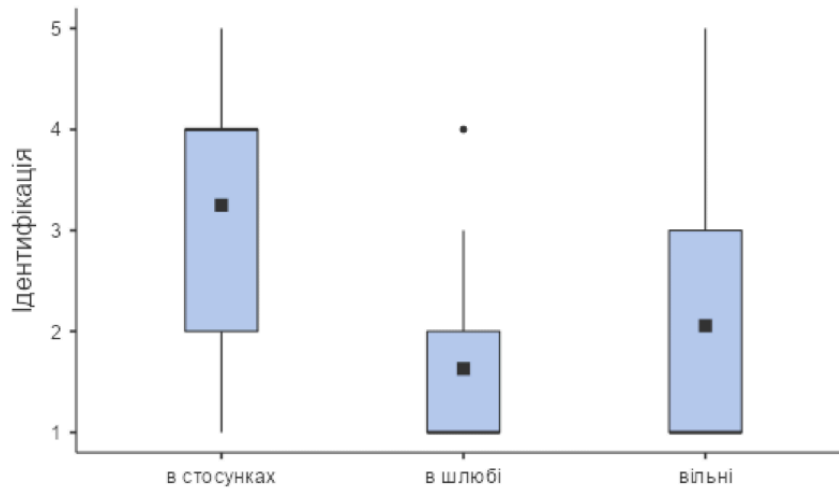


Рис.3.3 Коробкові діаграми за інтегральною шкалою Ідентифікація, утворені за сімейним статусом

Таблиця 3.22

Попарні порівняння при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за шкалою Конгруентність (контрольна група)

| | Значення | W | p |
|-------------|----------|-------|-------|
| в стосунках | в шлюбі | -3.47 | 0.037 |
| в стосунках | вільні | -1.58 | 0.501 |
| в шлюбі | вільні | 1.91 | 0.367 |

Досліджувані, які знаходяться в стосунках, мають вищий рівень Конгруентності ніж досліджувані, які знаходяться в шлюбі.

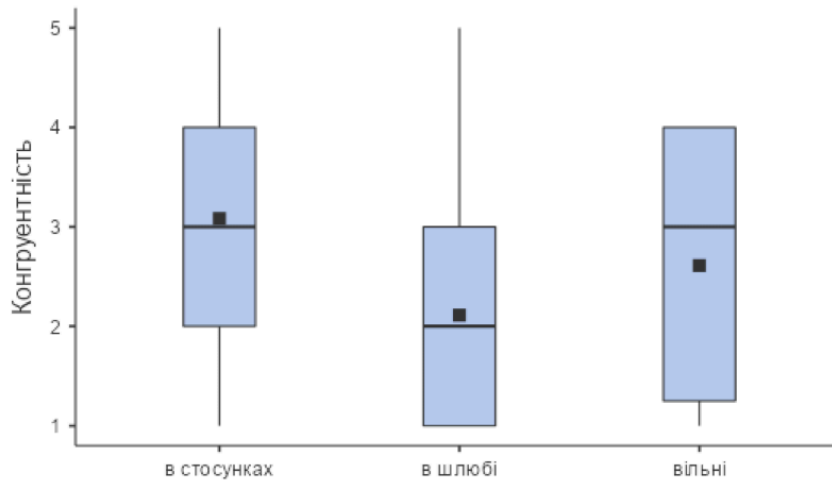


Рис.3.4 Коробкові діаграми за інтегральною шкалою Конгруентність, утворені за сімейним статусом

Таблиця 3.23

Попарні порівняння при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за шкалою Зв'язок (контрольна група)

| | Значення | W | p |
|-------------|----------|-------|-------|
| в стосунках | в шлюбі | -1.43 | 0.571 |
| в стосунках | вільні | 2.86 | 0.107 |
| в шлюбі | вільні | 3.97 | 0.014 |

Досліджувані, які наразі вільні, мають вищий рівень за шкалою Зв'язок ніж досліджувані, що знаходяться в шлюбі.

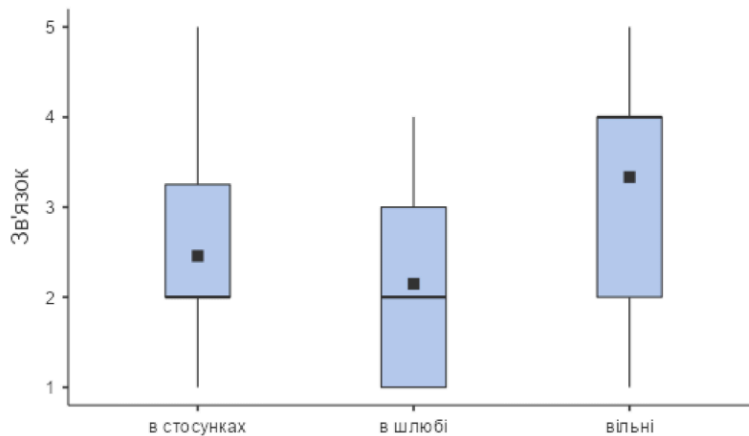


Рис.3.4 Коробкові діаграми за інтегральною шкалою Зв'язок, утворені за сімейним статусом

При зборі анкетних даних ми питали вік досліджуваних, запропонувавши вікові категорії, що в подальшому були розділені на три ключові: 18 – 25 р., 26 – 36 р. та 37 – 55 р.

Таблиця 3.24

Розподіл к-ті досліджуваних за віковими категоріями в експериментальній та контрольній групах

| Вікова категорія | Експериментальна | | Контрольна | |
|------------------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| | К-ть досліджуваних | Частка | К-ть досліджуваних | Частка |
| 18 – 25 р. | 15 | 27% | 19 | 28% |
| 26 – 36 р. | 18 | 33% | 34 | 49% |
| 37 – 55 р. | 22 | 40% | 16 | 23% |
| всі | 55 | 100% | 69 | 100% |

Розподіл по віковим групам виявився достатньо рівномірним, тому в подальшому за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу ми встановлювали відмінності рівня самотності досліджуваних в різних вікових

групах. На контрольній групі було встановлено відмінності між віковими групами досліджуваних за шкалами Ідентифікація ($\chi^2 = 8.722$, $p = 0.013$) та Конгруентність ($\chi^2 = 7.046$, $p = 0.030$).

Таблиця 3.25

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) за шкалами опитувальників, що вимірюють самотність, в групах, утворених по віку (контрольна група)

| | χ^2 | df | p |
|----------------|----------|----|-------|
| Ідентифікація | 8.722 | 2 | 0.013 |
| Участь | 0.658 | 2 | 0.720 |
| Конгруентність | 7.046 | 2 | 0.030 |
| Зв'язок | 0.718 | 2 | 0.698 |

Таблиця 3.26

Попарні порівняння груп, утворених по віку, за шкалою Ідентифікація (контрольна група)

| | Значення | W | p |
|------------|------------|-------|-------|
| 18 – 25 р. | 26 – 36 р. | -1.63 | 0.480 |
| 18 – 25 р. | 37 – 55 р. | -4.10 | 0.010 |
| 26 – 36 р. | 37 – 55 р. | -3.18 | 0.063 |

З попарних порівнянь за шкалою Ідентифікація встановлено відмінність між групами 18 – 25 р. та 37 – 55 р.

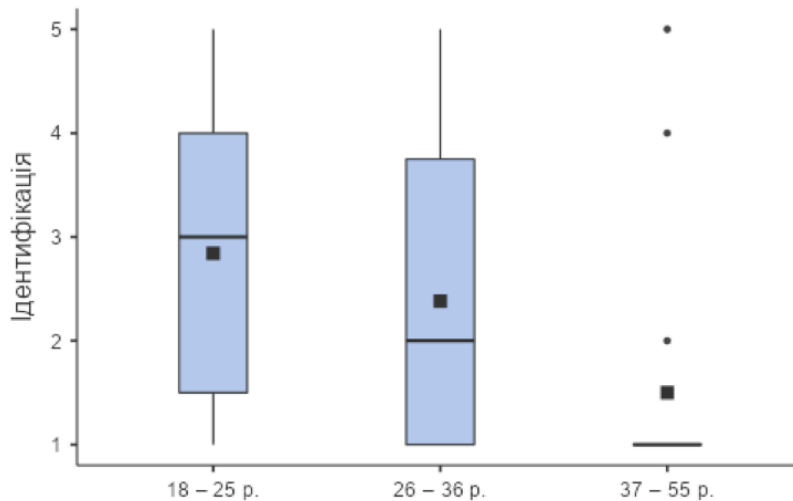


Рис. 3.5 Коробкові діаграми в вікових групах за шкалою Ідентифікація (контрольна група)

Як бачимо з коробкових діаграм, досліджувані в категорії 18 – 25 р. мають вищий рівень за шкалою Ідентифікація ніж досліджувані в віковій категорії 37 – 55 р. Втім зазначимо, що категорія 37 – 55 р. складається з меншої кількості досліджуваних, що також могло вплинути на встановлену відмінність.

Таблиця 3.27

Попарні порівняння груп, утворених по віку, за шкалою Конгруентність (контрольна група)

| | Значення | W | p |
|------------|------------|-------|-------|
| 18 – 25 p. | 26 – 36 p. | -1.46 | 0.558 |
| 18 – 25 p. | 37 – 55 p. | -3.76 | 0.022 |
| 26 – 36 p. | 37 – 55 p. | -2.71 | 0.134 |

За шкалою Конгруентність також встановлено відмінність між групами 18 – 25 р. та 37 – 55 р.

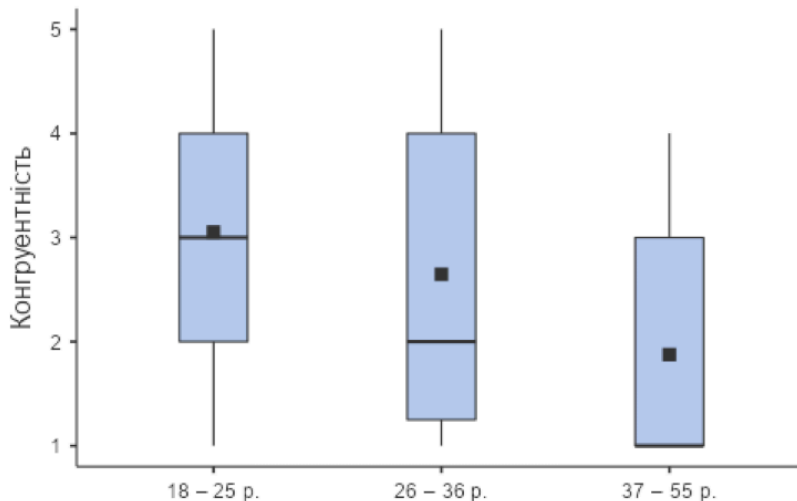


Рис. 3.6 Коробкові діаграми в вікових групах за шкалою Конгруентність (контрольна група)

Як бачимо з коробкових діаграм, досліджувані в категорії 18 – 25 р. мають вищий рівень за шкалою Конгруентність ніж досліджувані в віковій категорії 37 – 55 р.

Створена нами анкета містила питання «Чи зараз хтось із ваших близьких бере участь у бойових діях?», тому поділивши досліджуваних на дві групи в залежності від згоди чи незгоди на це питання ми здійснили порівняння за допомогою t-критерію Стьюдента. В експериментальній групі не було встановлено відмінностей між тими, чиї близькі беруть участь в бойових діях та чиї не беруть за шкалами методик, що вимірюють самотність.

Таблиця 3.28

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні тих, у кого близькі беруть участь в бойових діях та тих, у кого не беруть, за шкалами самотності (контрольна група)

| Шкала | Статистика | Ступені свободи | p | Різниця середніх | Величина ефекту |
|-------------|------------|-----------------|-------|------------------|-----------------|
| Суб'єктивне | 0,95 | 67 | 0,346 | 3,12 | 0.2559 |

| | | | | | |
|----------------------|--------|------|-------|---------|---------|
| відчуття самотності | | | | | |
| Мотивація самотності | -0.660 | 67.0 | 0.512 | -1.1474 | -0.1778 |
| Ідентифікація | 0.223 | 67.0 | 0.824 | 0.0884 | 0.0602 |
| Участь | -0.648 | 67.0 | 0.519 | -0.2221 | -0.1747 |
| Конгруентність | 2.230 | 67.0 | 0.029 | 0.7979 | 0.6011 |
| Зв'язок | 1.293 | 67.0 | 0.200 | 0.4547 | 0.3484 |
| Почуття причетності | 1.019 | 67.0 | 0.312 | 1.1189 | 0.2745 |

В контрольній групі було встановлено одну достовірну відмінність, а саме за шкалою Конгруентність.

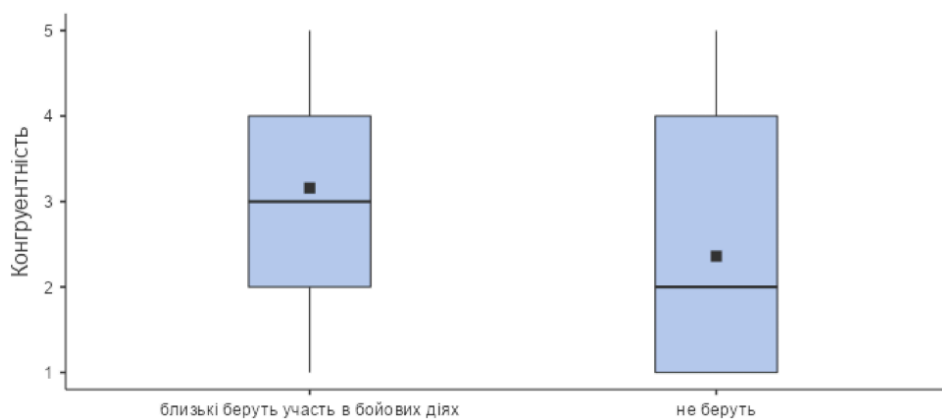


Рис. 3.7 Коробкові діаграми за шкалою Конгруентність в групах досліджуваних, чії близькі беруть участь в бойових діях та чії не беруть.

Як бачимо з коробкових діаграм, досліджувані, у яких близькі беруть участь в бойових діях, мають вищий рівень Конгруентності ніж ті, хто не має таких близьких. Це можна проінтерпретувати так, що жінки, які не змінювали місце проживання за час війни та мають близьких, які зараз служать на фронті, відчувають свою чітку приналежність до тих, хто зараз “активно

залучений” до військових дій, це допомагає їм менше розриватися між світом цивільних та військових, та знижує рівень самотності, бо вони можуть чітко відчувати свою приналежність до конкретної соціальної групи, яка бере активну участь зараз у формуванні “історії” країни.

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

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

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

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

Мета програми: надати підтримку та консультацію жінкам, які відчувають самотність через війну або конфліктну ситуацію, сприяти їхньому емоційному відновленню та резильєнтності.

Ключові етапи програми:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ці стратегії можуть допомогти жінкам відчувати більший контроль над власними емоціями та покращити їхнє загальне відчуття благополуччя, а разом зменшити рівень відчуття самотності. Важливо розвивати навички толерантності до власної самотності, зменшення рівня стресу від відсутності близьких, довірчих, теплих зв'язків з іншими людьми, особливо з власною

родиною або романтичним партнером. Доцільно застосовувати в роботі з тими, хто має відчуття самотності, вправи з майндфулнес. Поняття "mindfulness" в перекладі означає "уважність" або "усвідомленість". Ці прийоми розвитку уважності були вперше запозичені з буддизму та адаптовані західною клінічною психологією та психіатрією понад півстоліття тому. Однак вони не втратили своєї актуальності і залишаються популярними й ефективними до цього часу. Навіть більше, з урахуванням прогресу в нейронауках, сьогодні ми говоримо про наявність самостійного "mindfulness approach" (майндфулнес-підхід) у психотерапії.

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

1. Обговорення учасників тренінгу (яке доцільно провести під час початку самого тренінгу для психоедукації та самоусвідомлення) на тему "Що таке самотність для мене? Як я це розумію?", учасникам тренінгу варто поставити питання та запропонувати дати на них відповіді:
 - чи останнім часом ви відчували стрес через переживання самотності?
 - чи можете ви описати те, що відчуваєте?
 - коли ви відчуваєтеся найбільш самотньо, в які моменти?
 - коли ви відчуваєтеся найменш самотньо, що на це впливає?
 - як ви намагаєтеся подолати відчуття самотності?
 - що на вашу думку може спричиняти у вас відчуття самотності?
2. Вправи з майндфулнес на заземлення та зниження рівню тривоги й стресу:
 - "5-4-3-2-1" — це методика, у за проханням психолога чи психотерапевта або за командою тренера (якщо це групова форма роботи) людина перелічує певну кількість об'єктів на основі своїх відчуттів: 5 речей, які

можна побачити; 4 речі, яких можна торкнутись; 3 речі, які можна почути; 2 речі, які можна відчути зараз; і 1, яку можна спробувати на смак.

- Абетка. Разом із людиною психолог може обрати певну категорію слів (наприклад, фрукти) і придумати предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад: абрикос, банан, вишня тощо).
3. Вправа на усвідомлення "Послання до самого себе" спрямована на активацію внутрішньої, невідомої частини себе, на виявлення прихованого "Я". Ця вправа особливо ефективна в ситуаціях проблем або змін у житті, а також перед прийняттям важкого рішення. Психолог має запропонувати особі записати на аркуші паперу повідомлення до себе. Необхідно описати ситуацію, у якій вона перебуває, висловити свої страхи, розглянути можливі варіанти виходу з цієї ситуації та продумати всі переваги та недоліки можливих шляхів вирішення проблеми. Також важливо коротко описати свої власні почуття, а також почуття інших людей, які також залучені до цієї проблеми. Психологу варто наголосити, що відповідь може прийти не одразу, а з часом – іноді в несподіваний момент.

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

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

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

Висновки до розділу III

На основі результатів дослідження можна зробити наступні висновки:

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

- 2) також на обох групах вдалося встановити негативну кореляцію між суб'єктивним відчуття самотності та задоволеністю власним життям, задоволеністю відносинами з іншими та із загальним рівнем задоволеності життям, а на контрольній групі стало зрозуміло, що мотивація до самотності позитивно корелює з невдоволеністю собою та розчаруванням в житті;
- 3) вдалося простежити зв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та відчуттям приналежності в обох групах, але, на жаль, більшість проведених досліджень, не показали залежності суб'єктивного відчуття самотності та мотивації до самотності, що може свідчити, що це абсолютно різні конструкти відчуттів;
- 4) за допомогою лінійної регресії ми змогли встановити основні чинники формування самотності в обох групах і там простежуються певні відмінності, адже в контрольній групі до формули суб'єктивного відчуття самотності увійшли доброзичливість та задоволеність життям, а в експериментальній групі — відкритість досвіду та задоволеність відносинами з іншими. Це можна пояснити різним досвідом груп, адже жінки, які мусили змінити місце проживання через війну, можуть мати інші потреби – наприклад, значно гостріше прагнути контактів на новому місці, тому проявляти більшу доброзичливість та охочіше реагувати на новий досвід.
- 5) також нам вдалося провести факторний аналіз та виявити взаємозв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та різними аспектами особистості. У експериментальній групі, факторна структура була представлена одним домінантним фактором, в який увійшли шкали самотності та субшкали методики "Почуття причетності в складних життєвих обставинах", такі як Ідентифікація, Участь, Конгруентність та Зв'язок. Варто відзначити, що ці шкали позитивно корелюють з утвореним фактором. Порівнюючи з контрольною групою, у якої також був суттєвий домінантний фактор, було виявлено деякі відмінності. Наприклад, у контрольній групі до утвореного фактору увійшли шкали Екстраверсії та Доброзичливості, що негативно

корелюють з даним фактором, та шкала Нейротизму, яка позитивно корелює. Ці відмінності можуть вказувати на вплив різного досвіду війни, який мають жінки з різних груп;

6) окрім того, нам вдалося встановити кілька цікавих взаємозв'язків: наприклад, жінки, котрі знаходяться в шлюбі, мають нижчий рівень суб'єктивного відчуття самотності ніж ті, які знаходяться в стосунках (на що може впливати наявність саме офіційного статусу стосунків), також жінки в шлюбі мають вищий рівень за шкалою ідентифікації (розуміння “свого місця в соціумі”), але нижчий рівень за шкалою Почуття причетності в складних життєвих обставинах, ніж ті, які знаходяться в стосунках та ті, які вільні;

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

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

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

ВИСНОВКИ

У ході нашого дослідження ми виконали наступні поставлені завдання:

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

2. Нам вдалося організувати та провести емпіричне дослідження про соціально-психологічні чинники відчуття самотності у жінок під час війни, в якому взяло участь 124 жінки, віком від 18 до 40+ років, які проживають на території України та за кордоном. Основу експериментальної групи склали ті жінки, які змінили місце проживання під час війни — це 55 осіб, а основу контрольної групи — ті, які жодного разу не змінювали місця проживання, це 69 осіб. Ми використали 5 методик, дві з яких належать українським вченим (одна створена, а інша адаптована українською та на українській вибірці), а інші 3 представляють можливість дослідити різні прояви самотності з точки зору самодетермінованості, мотивації до самотності чи відчуття приналежності. Ці методики є валідними та використовуються в сучасних дослідженнях.

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

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

Серія «Соціальні та поведінкові науки», «Управління та адміністрування»
Випуск 25(54), 2023, С. 44-55,

[електронний ресурс] [http:](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulletin_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf)

umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulletin_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf

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

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

24. Кулаєва Т. В. Особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, №6, С.46–54,. [Електронний ресурс] <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.02>
journal.com/index.php/journal/issue/view/6
25. Кулаєва Т. В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти» серія «Соціальні та поведінкові науки»; серія «Управління та адміністрування» № 25(54), 2023 р., С. 70–83. [Електронний ресурс] [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-70-83](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-70-83)
26. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол.наук : 19.00.03 / Лашук Вікторія Григорівна. – К., 2010. – 184 с.
27. Ляц О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2019. 444 с. 5.
28. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
29. Савченко Олена, Калюк Олександра. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (25) / 2022. [Електронний ресурс] <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
30. Садлер У.Л., Джонсон Т.Б. Від самотності до аномії. Лабіринти самотності. 1989. №1. С. 21-51.
31. Мясоїд П.А. Загальна психологія: навчальний посібник / П.А. Мясоїд. – К.: Вища шк., 2004. – 487 с.
32. Сердюк О.О., Базима Б.О.. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних

- властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. Право і безпека – Право и безопасность – Law and Safety. 2021. № 4 (83)
33. Синявський В.В. Психологічний словник / В. В. Синявський, О.П.Сергеєнкова, Н.А.Побірченко // – К.: Наук. Світ. – 2007. – 274 с.
 34. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С. 33-35
 35. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології. Психологія і особистість. 2016. № 1 (9). С. 11–17.
 36. Павельчук С. Емоційний інтелект як феномен сучасної наукової та популярної психології. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2014. Вип. 33. С. 153-163.
 37. Подорожний, В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. Загальна психологія, історія психології. 2017. (1413). 65 с. 92
 38. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен / О.В. Помазова // – Донецьк: Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. – 2013. – № 23. – С. 206-214.
 39. Психологічний словник. Авт. уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 336 с.
 40. Психологія: підруч. для студ. вищих навч. закладів; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: «Либідь», 2001. 558 с.
 41. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.), Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020, 100 с.
 42. Філатова О. А., Мартиненко С. А. Психологічні аспекти самотності. Медична психологія. 2014. № 4. С. 8 – 11.
 43. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.

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

56. Burger Jerry M. , Individual Differences in Preference for Solitude, *Journal of Research in Personality*, Volume 29, Issue 1, 1995, Pages 85-108. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.100>
57. Cacioppo J. T., Cacioppo S., Boomsma D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28, 3–21. [Crossref](#) [PubMed](#). [ISI](#).
58. Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. Little, Brown Book Group. – 1978.
59. Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *International psychogeriatrics*. 2016. №. 28(4). P. 557-576.
60. Cole, Aimee & Bond, Caroline & Qualter, Pamela. Primary-school aged children’s understanding and experiences of loneliness: a qualitative enquiry. *Pastoral Care in Education*. 2021. 1-21. [10.1080/02643944.2021.1977993](https://doi.org/10.1080/02643944.2021.1977993).
61. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
62. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
63. Einav M, Margalit M. Loneliness before and after COVID-19: Sense of Coherence and Hope as Coping Mechanisms. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 May 17;20(10):5840. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.3390/ijerph20105840>
64. Entringer, T. M., & Gosling, S. D. Loneliness during a nationwide lockdown and the moderating effect of extroversion. *Social Psychological & Personality Science*. 2021, [электронный ресурс] doi.org/10.1177/19485506211037871

65. Erzen E, Çikrikci Ö. The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*. 2018;64(5):427-435. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
66. Galanaki, E. P. (2013). Solitude in children and adolescents: A review of the literature. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*. Special Issue: Loneliness and Solitude in Children and Adolescents, 50(3–4), 79–88.
67. Galanaki, E. (2005). Solitude in the School: A Neglected Facet of Children’s Development and Education. *Childhood Education*, 81(3), 128–132. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1080/00094056.2005.10522255>
68. Goldberg L.R. IPIP-NEO Narrative Report [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.personal.psu.edu/cgi-bin/users/j/5/j5j/IPIP/ipipneo6.cgi>
69. Heinrich, L.M. & Gullone, E. The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin*. DOI:10.1016/j.cpr.2006.04.002
70. Luhmann M., & Hawkley L. C. Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*. 2016. № 52(6). P. 943.
71. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
72. Lukas, M. et al. (2021). The Challenged Sense of Belonging Scale (CSBS) – a validation study in English, Arabic, and Farsi/Dari among refugees and asylum seekers in Germany. *Measurement Instruments for the Social Sciences*, 2–16. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1186/s42409-021-00021-y>
73. Meta-Gallup Survey, 2023 [Электронный ресурс] <https://www.gallup.com/services/177797/country-data-set-details.aspx>
74. Larson, R., & Lee, M. (1996). The Capacity to Be Alone as a Stress Buffer. *The Journal of Social Psychology*, 136(1), 5–16. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1080/00224545.1996.9923024>

75. Marcoen A, Goossens L, Caes P. Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. *J Youth Adolesc.* 1987 Dec;16(6):561-77. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1007/BF02138821>
76. Moustakas, C. (1972). *Loneliness and love*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
77. Nicol, C. C. (2006). *Self-determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation* (Doctoral dissertation). Retrieved from Dissertation Abstracts International (Accession No. 2006-99010-059).
78. Palgi Yuval. Positive Solitude Scale: Theoretical Background, Development and Validation. *Journal of Happiness Studies*, 2021 [Электронный ресурс] <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00367-4>
79. Peplau L. A., Perlman D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York, NY: Wiley.
80. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. Peplau, & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.123–134). New York: Wiley.
81. Pinquart M. Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and personal relationships*. 2003. № 20(1). P. 31-53.
82. Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203–212. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>
83. Rokach, A. Effective Coping with Loneliness: A Review. *Open Journal of Depression*. 2018 Vol. 7. No. 4, 61–72.
84. Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294. [Электронный ресурс] https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

85. Sander J., Schupp J., Richter D. Getting together: Social contact frequency across the life span. *Developmental psychology*. 2017. № 53(8). P. 1571.
86. Thomas V., Azmitia M.. Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale-Short Form (MSS-SF). *Journal of Adolescence* · November 2018
87. Victor C. R., Yang K. The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*. 2012. V. 146 (1-2). P. 85-104.
88. Yang Jeffrey E.. *Reinventing Your Life*. — Scribe: 2019.
89. Zhang X, Dong S. The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychol (Amst)*. 2022 Jul.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

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

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

INSTRUCTIONS: Indicate how often each of the statements below is descriptive of you.

Інструкція: Визначте, як часто кожне з тверджень нижче описує вас.

Варіанти відповідей:

“I often feel this way” / Часто / 3 бали

“I sometimes feel this way” / Іноколи / 2 бали

“I rarely feel this way” / Рідко / 1 бал

“I never feel this way” / Ніколи / 0 балів

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

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

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

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

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

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

Варіанти відповідей

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

Опитувальник п'яти факторів особистості (BFI-10), адаптація О.Сердюка та Б. Базими

П'ятифакторна модель передбачає, що особистість людини містить у собі п'ять загальних і відносно незалежних рис (диспозицій), які в опитувальнику BFI-10 згруповано у 5 шкал (в таблиці):

- 1) екстраверсія (extraversion, E) – субзапитання 1 R* та 6;
- 2) схильність до згоди (agreeableness, A), доброзичливість – субзапитання 2 та 7 R*;
- 3) свідомість (conscientiousness, C), усвідомленість – субзапитання 3 R* та 8;
- 4) нейротизм (neuroticism, N) – субзапитання 4 R* та 9;
- 5) відкритість досвіду (openness to experience, O) – субзапитання 5 та 10.

*R означає реверсивне оцінювання в балах

| | Про мене можна сказати що я ... | Шкала BFI | Повністю згодна | Скоріше не згодна | Важко відповісти | Скоріше згодна | Повністю згодна |
|----|--|-----------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|-----------------|
| 1 | ... замкнутий | E | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | ... зазвичай довіряю іншим | A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | ... дещо ледача | C | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | ... добре справляюся з напруженими ситуаціями | N | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | ... схильна до занять творчістю | O | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | ... без особливих зусиль знайомлюся і встановлюю контакт із людьми | E | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | ... легко помічаю недоліки інших людей | A | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | ... роблю свою роботу ретельно до кінця | C | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | ... швидко починаю нервувати | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | ... можу придумати щось нове | O | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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

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

Варіанти відповідей:

Повністю не погоджуюся

Частково не погоджуюся

Важко визначитися

Повністю погоджуюся

Частково погоджуюся

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

Загальний рівень задоволеності життям: $ZP = Ш\ 1 + Ш\ 3 - Ш\ 2$

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

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

Додаток Ж

Шкала “Почуття причетності в складних життєвих обставинах”

Інструкція: визначте, наскільки ви погоджуєтеся з наступними твердженнями.

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

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

Відповіді:

Повністю НЕ погоджуюся / 1 бал

Частково НЕ погоджуюся / 2 бали

Важко визначитися / 3 бали

Частково погоджуюся / 4 бали

Повністю погоджуюся / 5 балів