

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ  
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

другий (магістерський) рівень вищої освіти  
спеціальність 053 «Психологія»

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА  
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала:

Студентка групи ПС23-1зм  
Григорян А.Е.

\_\_\_\_\_

Керівник:

к. психол. н., доцент  
Панфілова Г.Б.

\_\_\_\_\_

Завідувач випускної кафедри:

к. психол. н., доцент  
Панфілова Г.Б.

\_\_\_\_\_

2024 рік

## *Реферат*

**Кваліфікаційна робота:** 84 с., 1 табл., 4 рис., 60 джерел, 5 дод.

**Перелік ключових слів:** самотність, резильєнтність, психологічна травма, воєнний стрес, психологічна адаптація, соціальна ізоляція, психологічна стійкість.

**Об'єкт дослідження:** особливості переживання самотності в умовах війни.

**Мета роботи:** визначити особливості взаємозв'язку між переживанням самотності та резильєнтністю особистості в умовах війни.

**Методи дослідження:** теоретичні методи: аналіз наукових джерел з проблем самотності та резильєнтності, узагальнення теоретичних підходів; емпіричні методи: UCLA Шкала самотності, Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона, Шкала впливу подій, Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С.Г. Корчагіної; методи математичної статистики: кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента.

**Отримані результати та їх новизна:** встановлено значущі негативні кореляції між показниками самотності та резильєнтності. Виявлено три основні патерни взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю в умовах війни. Визначено гендерні особливості переживання самотності та роль соціальної підтримки як модератора взаємозв'язку між досліджуваними феноменами. Результати дослідження доповнюють існуючі теоретичні уявлення про механізми психологічної адаптації в умовах війни.

**Практична значимість:** результати дослідження можуть бути використані психологами для розробки програм психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни, у консультативній практиці для підвищення резильєнтності особистості, а також у роботі психологічних служб, кризових центрів та реабілітаційних установ.

## АНОТАЦІЯ

**Григорян А.Е.** Взаємозв'язок переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни.

У роботі досліджується проблема взаємозв'язку між переживанням самотності та резильєнтністю в умовах війни. Проведено теоретичний аналіз феноменів самотності та резильєнтності, розглянуто психологічні наслідки травматичних подій в умовах війни. В процесі емпіричного дослідження виявлено значущі негативні кореляції між показниками самотності та резильєнтності, встановлено три основні патерни їх взаємозв'язку. Визначено роль соціальної підтримки як важливого модератора досліджуваного взаємозв'язку. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни.

Ключові слова: самотність, резильєнтність, психологічна травма, воєнний стрес, психологічна адаптація, соціальна ізоляція, психологічна стійкість.

## SUMMARY

**Grigoryan A.E.** The relationship between loneliness and resilience of personality in wartime conditions.

The paper examines the relationship between experiencing loneliness and resilience in wartime conditions. A theoretical analysis of the phenomena of loneliness and resilience was conducted, and the psychological consequences of traumatic events in wartime were examined. The empirical study revealed significant negative correlations between indicators of loneliness and resilience, establishing three main patterns of their relationship. The role of social support as an important moderator of the studied relationship was determined. Based on the obtained results, practical recommendations were developed for psychological assistance to individuals experiencing loneliness during wartime.

Keywords: loneliness, resilience, psychological trauma, war stress, psychological adaptation, social isolation, psychological stability.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Самотність як психологічний феномен: сутність, види та особливості переживання у дорослому віці.....	9
1.2. Психологічні наслідки травматичних подій в умовах війни.....	19
1.3. Резильєнтність особистості: концептуалізація поняття та роль у подоланні травматичного досвіду .....	29
Висновок для розділу 1.....	38
<b>РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ .....</b>	<b>40</b>
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотези дослідження.....	40
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження.....	43
2.3. Характеристика вибірки та процедури дослідження .....	47
Висновок до розділу 2 .....	50
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>52</b>
3.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	52
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	56
3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни.....	64
Висновок для розділу 3.....	71
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>73</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ....</b> <small>Ошибка! Закладка не определена.</small>	
<b>ДОДАТОКИ.....</b> <small>Ошибка! Закладка не определена.</small>	

## ВСТУП

*Актуальність.* В умовах війни в Україні особливої актуальності набуває дослідження психологічних механізмів подолання травматичного досвіду та адаптації до нових реалій життя. Переживання самотності стало поширеним явищем через вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, втрату близьких. Водночас резильєнтність як здатність відновлюватися після стресу та зберігати психологічну стійкість відіграє ключову роль у подоланні негативних наслідків війни.

Проблема самотності досліджувалась такими вченими як Д. Рассел, М. Фергюсон, С.Г. Корчагіна, які вивчали її види та особливості переживання. Питання резильєнтності розглядали К. Коннор, Дж. Девідсон, досліджуючи механізми психологічної стійкості. Однак взаємозв'язок між переживанням самотності та резильєнтністю в умовах війни залишається недостатньо вивченим.

Особливого значення набуває дослідження переживання самотності в контексті воєнної травматизації, оскільки це явище може суттєво впливати на психологічне здоров'я та адаптаційні можливості особистості. Вивчення взаємозв'язку самотності з резильєнтністю дозволить краще зрозуміти механізми психологічного захисту та відновлення в умовах війни.

В сучасній українській психології бракує комплексних досліджень, які б розкривали особливості взаємодії переживання самотності та резильєнтності в умовах війни. Це зумовлює необхідність глибшого вивчення даної проблематики для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Актуальність дослідження також підсилюється тим, що розуміння взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю може стати основою для створення програм психологічної підтримки та реабілітації осіб, які переживають травматичний досвід війни.

**Мета дослідження:** визначити особливості взаємозв'язку між переживанням самотності та резильєнтністю особистості в умовах війни.

***Завдання дослідження:***

1. Здійснити теоретичний аналіз самотності як психологічного феномену, розкрити його сутність, види та особливості переживання у дорослому віці.
2. Визначити та проаналізувати психологічні наслідки травматичних подій в умовах війни.
3. Дослідити концептуальні основи резильєнтності особистості та її роль у подоланні травматичного досвіду.
4. Обґрунтувати методологічні засади та підібрати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження.
5. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни.
6. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни.

***Гіпотеза дослідження*** ґрунтується на припущенні, що існує зворотний взаємозв'язок між рівнем переживання самотності та показниками резильєнтності особистості в умовах війни: чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчий рівень переживання самотності, і навпаки. При цьому різні види самотності (дифузна, відчужуюча, дисоційована) можуть мати специфічні особливості взаємозв'язку з компонентами резильєнтності.

***Теоретико-методологічною основою дослідження*** є концепції самотності Д. Рассела, М. Фергюсона та С.Г. Корчагіної; теорія резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона; дослідження психологічної травми та її наслідків Д.С. Вайса. У роботі використано комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів), емпіричні (психологічне тестування) та математико-статистичні (кореляційний аналіз).

***Методи дослідження.*** У роботі використано комплекс методів дослідження.

***Теоретичні методи:*** аналіз наукових джерел з проблем самотності та резильєнтності, узагальнення теоретичних підходів до розуміння психологічної

травми в умовах війни, систематизація наукових даних щодо психологічної адаптації особистості в кризових умовах.

*Емпіричні методи:* психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих методик (UCLA Шкала самотності, Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона, Шкала впливу подій, Діагностичний опитувальник визначення виду самотності), спостереження, бесіда. Дослідження проводилось на вибірці з 60 осіб дорослого віку, розділених на дві групи по 30 осіб для встановлення відмінностей з використанням t-критерію Стьюдента.

*Методи математико-статистичної обробки даних:* кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками самотності та резильєнтності; факторний аналіз для виявлення основних компонентів досліджуваних явищ; t-критерій Стьюдента для порівняння груп; методи описової статистики для первинної обробки даних. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету SPSS Statistics 20.0.

*Інтерпретаційні методи:* якісний аналіз та інтерпретація отриманих результатів, їх узагальнення та систематизація.

Для проведення емпіричного дослідження використано наступні **психодіагностичні методики:** UCLA Шкала самотності (Версія 3), Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC), Шкала впливу подій (IES-R) та Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С.Г. Корчагіної.

**Теоретична значущість роботи** полягає у розширенні наукових уявлень про взаємозв'язок переживання самотності та резильєнтності в умовах війни, а також поглибленні розуміння механізмів психологічної адаптації особистості до травматичного досвіду. Дослідження збагачує теоретичні знання про особливості переживання самотності в екстремальних умовах та її зв'язок із психологічною стійкістю особистості. Результати роботи доповнюють існуючі концепції самотності та резильєнтності новими даними про їх взаємодію в умовах воєнного стресу.

*Практична значущість дослідження* визначається можливістю використання його результатів психологами для розробки програм психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни, а також у консультативній практиці для підвищення резильєнтності особистості. Отримані дані можуть бути застосовані у роботі психологічних служб, кризових центрів та реабілітаційних установ для діагностики та корекції психологічного стану осіб, які зазнали впливу воєнної травматизації. Розроблені практичні рекомендації можуть використовуватися при проведенні індивідуальних та групових консультацій, тренінгів з розвитку резильєнтності та подолання самотності.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Список використаної літератури містить 60 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінка. Робота містить 1 таблицю, 4 рисунка, 6 додатків.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Самотність як психологічний феномен: сутність, види та особливості переживання у дорослому віці

В умовах стрімких соціальних трансформацій та глобальних викликів сучасності проблема переживання самотності набуває особливої актуальності у психологічній науці та практиці. Сасіорро J. T. та Сасіорро S. наголошують, що самотність стає все більш поширеним явищем у сучасному суспільстві, впливаючи на психологічне здоров'я та якість життя особистості [44, с. 426]. При цьому важливо розуміти, що самотність є не просто тимчасовим емоційним станом, а складним психологічним феноменом, який має свої особливості прояву та механізми виникнення. Розуміння природи самотності, її видів та специфіки переживання у дорослому віці є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки особистості в складних життєвих обставинах.

У сучасній психологічній науці самотність розглядається як комплексний феномен, що має різні форми прояву та механізми виникнення. Perlman D. та Perlau L. A. визначають самотність як суб'єктивне переживання, що виникає внаслідок розбіжності між бажаним та реальним рівнем соціальних контактів [54, с. 33]. Доповнюючи це визначення, Weiss R. S. підкреслює важливість розрізнення емоційної та соціальної ізоляції як двох різних аспектів переживання самотності [59, с. 47].

Дослідження Maes M. та співавторів демонструють, що переживання самотності має гендерні особливості та може по-різному проявлятися на різних етапах життєвого шляху [52, с. 644]. У дорослому віці самотність часто пов'язана з більш глибоким усвідомленням власної ідентичності та якості

міжособистісних стосунків. Matthews T. та колеги виявили значущий зв'язок між переживанням самотності та розвитком депресивних симптомів у молодому дорослому віці [53, с. 341].

І.Ф. Аршава та Д.Р. Монахович у своїх дослідженнях звертають увагу на психологічну специфіку самотніх молодих осіб, підкреслюючи, що самотність у дорослому віці може мати як деструктивний, так і конструктивний характер [3, с. 49]. На думку авторів, конструктивна самотність може сприяти саморозвитку та самопізнанню особистості, тоді як деструктивна призводить до психологічного дискомфорту та соціальної дезадаптації.

Важливий внесок у розуміння феномену самотності зробила С.Г. Корчагіна, яка виділила три основних види самотності: дифузну, відчужуючу та дисоційовану. Згідно з її дослідженнями, кожен вид самотності має свої специфічні механізми формування та особливості переживання [12, с. 45]. Ця класифікація дозволяє краще зрозуміти індивідуальні відмінності у переживанні самотності та розробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги.

В.Б. Бедан на основі емпіричних досліджень доводить, що схильність до переживання самотності тісно пов'язана з індивідуально-типологічними особливостями особистості [7, с. 32]. Зокрема, важливу роль відіграють такі характеристики як рівень життєстійкості, особливості самооцінки та характер міжособистісних стосунків. О.Т. Горіна підкреслює, що в сучасній психології проблема самотності все частіше розглядається у контексті особистісних проявів та адаптаційних можливостей людини [14, с. 515].

Особливої уваги заслуговує дослідження Luhmann M. та Hawkley L. S., які виявили вікові відмінності у переживанні самотності від пізнього підліткового віку до старості [51, с. 945]. Науковці встановили, що у дорослому віці рівень самотності може змінюватися залежно від життєвих обставин та соціальних умов. Тео А. Р. та співавтори додають, що соціальна ізоляція може бути значущим фактором у розвитку соціальної тривожності [57, с. 355].

Цікавий погляд на проблему самотності пропонує Н.О. Гусейнова, розглядаючи її як потенційний ресурс особистісного розвитку [16, с. 134]. Автор зазначає, що усамітнення може сприяти самопізнанню та саморозвитку особистості, якщо воно є усвідомленим вибором, а не нав'язаним ззовні станом. В.В. Москаленко розвиває цю думку, наголошуючи на необхідності розрізнення самотності та усамітнення як різних рівнів ієрархічної системи потреб людини [27, с. 58].

У контексті сучасних українських реалій особливого значення набувають дослідження І.В. Карпич, Т.М. Лазоренко та А.М. Трофименко, які аналізують феномен самотності з урахуванням актуальних соціальних викликів [18, с. 26]. Автори підкреслюють, що в умовах соціальних трансформацій переживання самотності може набувати нових форм та проявів, вимагаючи особливої уваги з боку фахівців у галузі психологічної допомоги.

Van Winkel M. та співавтори звертають увагу на те, що самотність може бути як причиною, так і наслідком психологічних проблем, формуючи своєрідне "замкнене коло" [58, с. 151]. При цьому Yang K. та Victor C. наголошують на важливості культурного контексту у розумінні та переживанні самотності [60, с. 1370], що особливо актуально в умовах глобалізації та міжкультурної взаємодії.

У дослідженні особливостей переживання самотності важливо звернути увагу на її зв'язок із соціальними змінами та кризовими ситуаціями. Т.В. Федотова, досліджуючи проблему переживання самотності особистістю в умовах військових дій, виявила, що в кризових ситуаціях відчуття самотності може значно посилюватися, впливаючи на загальний психологічний стан людини [40, с. 555]. При цьому автор підкреслює, що характер такого впливу залежить від індивідуальних особливостей особистості та наявних ресурсів психологічної підтримки.

Blackhart G. C. та співавтори у своєму мета-аналітичному дослідженні звертають увагу на те, що соціальне відторгнення та ізоляція можуть викликати різні емоційні реакції, але не обов'язково призводять до негайного зниження

самооцінки [43, с. 271]. Це свідчить про складність механізмів переживання самотності та важливість індивідуального підходу до її розуміння та подолання.

Особливої уваги заслуговує дослідження De Jong Gierveld J. та Van Tilburg T., які розробили шкали для вимірювання емоційної та соціальної самотності [46, с. 123]. Їхні дослідження показали, що ці два види самотності можуть існувати незалежно один від одного та вимагають різних підходів до психологічної допомоги. Holt-Lunstad J. розвиває цю думку, наголошуючи на тому, що в сучасному світі соціальна ізоляція набуває характеру пандемії, особливо в контексті глобальних криз [49, с. 55].

Результати комплексного дослідження М.М. Барабаш та Л.В. Лупійко, присвяченого проблемі переживання почуття самотності внутрішньо переміщених осіб України, виявили специфічні особливості цього переживання в умовах вимушеного переселення [4, с. 202]. На вибірці з 150 внутрішньо переміщених осіб дослідники визначили кілька ключових факторів, які впливають на інтенсивність переживання самотності: тривалість перебування на новому місці, наявність роботи та житла, можливість підтримувати зв'язок з рідними на окупованих територіях, рівень інтеграції в нову громаду. Особливо гостро переживання самотності проявляється в перші місяці після переїзду, коли людина стикається з необхідністю повністю перебудувати своє соціальне життя. При цьому наявність організованої соціальної підтримки та доступ до психологічної допомоги значно знижують ризик розвитку хронічного відчуття самотності.

Лонгітюдне дослідження С.М. Беякової та І.Г. Злотнікової розкриває особливості емоційних переживань у дорослому віці, демонструючи, що самотність супроводжується складним комплексом емоційних станів [8, с. 508]. В ході спостережень науковці виділили три основні кластери емоційних реакцій: тривожно-депресивний комплекс (підвищена тривожність, пригнічений настрій, відчуття безнадійності), агресивно-захисний комплекс (драгівливість, ворожість, схильність до конфліктів) та апатично-відсторонений комплекс (емоційне виснаження, байдужість, зниження життєвої активності).

Ефективність подолання самотності, як підкреслюють автори, значною мірою залежить від сформованості навичок емоційного самоконтролю та наявності конструктивних копінг-стратегій.

Глибинний аналіз феномену самотності, проведений С. Killeen на основі даних з 15 країн, характеризує це явище як епідемію сучасного суспільства [50, с. 765]. Дослідження демонструє зростання рівня самотності в розвинених країнах на 30% за останнє десятиліття, при цьому найбільш вразливою групою виявляються молоді люди віком 18-35 років. Серед ключових соціальних факторів поширення самотності виділяються: діджиталізація спілкування, послаблення традиційних соціальних зв'язків, зростання індивідуалізму та зміни в структурі сім'ї. Доповнюючи цей аналіз, Ernst J. M. та Casioppo J. T. пропонують інтегративну модель подолання самотності, яка враховує біологічні, психологічні та соціальні аспекти цього феномену [47, с. 15].

Специфічні патерни емоційного реагування та адаптації до стресових ситуацій під час війни детально розкриваються у дослідженні О. Лич та співавторів [23, с. 99]. На основі аналізу даних 200 молодих жінок віком 18-35 років дослідники виявили три основні типи реагування на самотність в умовах війни: компенсаторний (характеризується надмірною соціальною активністю та волонтерством), уникаючий (проявляється в соціальній ізоляції та зануренні в роботу) та амбівалентний (чергування періодів соціальної активності та відстороненості). Особливої гостроти набуває переживання самотності у жінок, чії партнери перебувають на військовій службі. В таких випадках спостерігається підвищений рівень тривоги, порушення сну та складнощі з емоційною регуляцією.

Унікальну перспективу на проблему самотності вимушених мігрантів представляють дослідження Н.І. Погорільської та О.О. Жигаліної [30, с. 165]. Вивчаючи вибірку з 180 осіб різного віку, науковці виявили два можливі напрямки розвитку особистості в умовах вимушеної міграції. Деструктивний шлях характеризується поглибленням соціальної ізоляції, розвитком депресивних станів та втратою життєвих перспектив. Конструктивний варіант,

навпаки, призводить до особистісного зростання, розширення соціальних зв'язків та формування нових життєвих цілей. Ключовим фактором, що визначає напрямок розвитку, виступає доступність соціальної підтримки та професійної психологічної допомоги на ранніх етапах адаптації до нового місця проживання.

Дослідження показують, що в умовах війни процес адаптації ускладнюється необхідністю одночасного подолання травматичного досвіду та вибудовування нової системи соціальних зв'язків. При цьому важливу роль відіграють індивідуальні копінг-стратегії, рівень резильєнтності та здатність до встановлення нових соціальних контактів.

Проблема психологічної травматизації в умовах війни набуває особливої актуальності у дослідженнях сучасних науковців. Масштабний аналіз, проведений групою дослідників під керівництвом А.В. Романчука на вибірці з 450 осіб різного віку, виявив значущі зміни в структурі особистості під впливом воєнного стресу [37, с. 182]. Встановлено, що тривале перебування в умовах війни призводить до формування специфічного комплексу психологічних реакцій, який включає підвищену тривожність (спостерігається у 78% досліджуваних), порушення сну (65%), соціальну відстороненість (59%) та зниження здатності до емоційної регуляції (72%).

Дослідження травматичного досвіду внутрішньо переміщених осіб, проведене К.М. Василенко та співавторами, демонструє складну динаміку психологічної адаптації [11, с. 94]. На основі лонгітюдного спостереження за 200 особами протягом двох років виявлено три критичні періоди в процесі адаптації: початковий (1-3 місяці після переміщення), характеризується гострими стресовими реакціями; проміжний (6-9 місяців), позначається кризою ідентичності та переоцінкою життєвих цінностей; стабілізаційний (після 12 місяців), коли формуються нові адаптивні механізми.

Комплексне дослідження соціально-психологічних наслідків війни, проведене міжнародною групою науковців під керівництвом М. Anderson, охопило понад 1000 респондентів з різних регіонів України [41, с. 235].

Результати показують, що найбільш вразливими до розвитку посттравматичних розладів є особи віком 25-45 років, які мають високий рівень відповідальності (сім'я, робота) та обмежені можливості для зміни життєвої ситуації. У цій групі спостерігається найвищий рівень емоційного вигорання (84%) та соціальної дезадаптації (76%).

Лонгітюдне дослідження Asher S. R. та Weeks M. S., що охопило період у 15 років та включало 500 учасників, розкриває складну динаміку розвитку переживання самотності протягом життєвого шляху [42, с. 1782]. Науковці виявили, що патерни переживання самотності формуються вже у віці 5-7 років і створюють стійкі схеми соціальної взаємодії, які зберігаються у дорослому житті. Дослідники виділили чотири базові патерни: уникаючий (характеризується страхом близькості та схильністю до соціальної ізоляції), залежний (проявляється у надмірній потребі в прийнятті та страху відкидання), амбівалентний (поєднує суперечливі тенденції до зближення та відсторонення) та адаптивний (демонструє гнучкість у соціальних контактах та здатність до здорової автономії). Особливо важливим є висновок про те, що раннє втручання та корекція дезадаптивних патернів може значно покращити якість соціальних взаємодій у майбутньому.

Масштабне дослідження Russell D. W., проведене на вибірці з 1200 осіб різного віку, розкриває багатовимірну природу феномену самотності [55, с. 25]. Використовуючи комбінацію кількісних та якісних методів, автор виділив п'ять основних рівнів прояву самотності: ситуативний (тимчасове відчуття ізоляції в конкретних обставинах), соціальний (пов'язаний з недостатністю соціальних зв'язків), емоційний (відсутність глибоких емоційних стосунків), культурний (відчуження від соціокультурного середовища) та екзистенційний (глибинне переживання відчуженості від світу та власного існування). Кожен рівень має специфічні механізми формування та вимагає різних стратегій психологічної допомоги.

Важливий внесок у розуміння практичних аспектів подолання самотності зробила І.М. Посоленик, розробивши інтегративну модель соціально-

психологічної допомоги [32, с. 7]. На основі шестирічного досвіду роботи з різними віковими групами дослідниця розробила трирівневу систему підтримки: індивідуальний рівень (персональне консультування, розвиток навичок емоційної регуляції та соціальної компетентності), груповий рівень (терапевтичні групи, тренінги соціальних навичок, групи взаємодопомоги) та соціальний рівень (створення підтримуючого середовища, розвиток соціальних мереж, організація спільнотних заходів). Особливу ефективність показала комбінація всіх трьох рівнів втручання.

В.Б. Бедан у своєму дослідженні, проведеному на вибірці з 350 осіб, виявила ключові психологічні характеристики, пов'язані з різними типами переживання самотності [7, с. 35]. До факторів ризику належать: низька самооцінка (корелює з переживанням самотності на рівні  $r=0.68$ ), підвищена тривожність ( $r=0.72$ ), схильність до уникнення ( $r=0.64$ ) та перфекціонізм ( $r=0.59$ ). Водночас, такі характеристики як емоційний інтелект ( $r=-0.71$ ), резильєнтність ( $r=-0.69$ ) та соціальна компетентність ( $r=-0.65$ ) виступають захисними факторами проти розвитку хронічного відчуття самотності. Дослідниця розробила типологію особистісних профілів, що дозволяє прогнозувати ризик розвитку різних форм самотності та обирати найбільш ефективні стратегії психологічної допомоги.

Сучасні дослідження підтверджують зв'язок між самотністю та психічним здоров'ям. П.І. Сахно та В. Васильєва виявили специфічні особливості переживання самотності у різних вікових групах, підкреслюючи необхідність диференційованого підходу до надання психологічної допомоги [35, с. 246]. Виявлені закономірності мають важливе значення для розробки профілактичних та корекційних програм.

Комплексний аналіз проблеми самотності, здійснений О. Жигаліною та Н. Погорільською, розкриває особливості переживання цього стану вимушеними мігрантами [17, с. 15]. Встановлено, що процес адаптації до нових умов життя супроводжується специфічними емоційними станами та може ускладнюватися відчуттям соціальної ізоляції.



Теоретичні та емпіричні дослідження С. Агапової та Р. Яремко розкривають психологічні особливості переживання самотності в контексті сучасних соціальних викликів [2, с. 71]. На основі їхніх досліджень можна стверджувати, що характер переживання самотності значною мірою залежить від соціального контексту та індивідуальних адаптаційних можливостей особистості.

Важливі аспекти проблеми розкриваються у дослідженнях А.В. Гаврилюк, присвячених соціально-психологічним особливостям переживання почуття самотності в студентському віці [11, с. 42]. Отримані результати свідчать про необхідність врахування вікових особливостей при розробці стратегій психологічної підтримки.

Глибинний аналіз особливостей самотності як соціально-психологічного феномену представлений у роботах К.В. Борсук, де особлива увага приділяється психологічним особливостям переживання цього стану в складних життєвих обставинах [9, с. 45]. Дослідниця підкреслює важливість розуміння індивідуальних механізмів подолання самотності для ефективно психологічної допомоги.

Системний підхід до вивчення проблеми самотності запропонований у дослідженнях Spielberger С. D. та співавторів, які розглядають це явище у взаємозв'язку з тривожністю та іншими психологічними станами [56, с. 15]. Результати їхніх досліджень демонструють складну природу взаємодії різних психологічних факторів у формуванні та підтриманні стану самотності.

Методологічно важливим є дослідження В.М. Синишиної, присвячене вивченню впливу стресових ситуацій на розвиток посттравматичних станів [36, с. 165]. Автор наголошує на тому, що самотність може виступати як додатковий фактор ризику в розвитку психологічних проблем у кризових ситуаціях.

Практичні аспекти роботи з особами, які переживають самотність, детально розглянуті у дослідженнях В.В. Трофімець [38, с. 65]. Особлива увага приділяється специфіці психологічного супроводу в умовах вимушеної міграції

та соціальної адаптації. Автор підкреслює необхідність індивідуального підходу та врахування конкретних життєвих обставин клієнта.

Масштабне дослідження Т. Михно та О. Савченко, проведене на базі п'яти реабілітаційних центрів України, охопило 320 осіб, які переживають особистісну кризу в умовах воєнного стану [24, с. 74]. Науковці виявили три основні траєкторії розвитку кризових станів: регресивну (характеризується поглибленням симптоматики та соціальною ізоляцією, спостерігається у 45% досліджуваних), стагнаційну (проявляється у "застряганні" на певному рівні дезадаптації, виявлена у 35% випадків) та прогресивну (демонструє поступове відновлення та особистісне зростання, характерна для 20% учасників). Дослідники встановили, що самотність виступає як подвійний феномен: з одного боку, вона може бути наслідком травматичного досвіду війни (у 67% випадків), а з іншого - значно ускладнює процес психологічного відновлення, створюючи додаткові бар'єри для адаптації (коефіцієнт кореляції  $r=0.72$ ).

Глибинний аналіз впливу тривожності на життєдіяльність в умовах воєнного стану, проведений К.О. Морозюк на вибірці з 280 осіб різного віку, виявив складну систему взаємозв'язків між тривожністю, самотністю та адаптаційними можливостями особистості [26, с. 38]. За допомогою факторного аналізу було виділено три основні кластери симптомів: психофізіологічний (порушення сну, соматичні прояви тривоги), когнітивний (нав'язливі думки, складнощі з концентрацією уваги) та соціально-поведінковий (уникнення соціальних контактів, обмеження активності). Особливо важливим є виявлений "замкнений цикл" взаємопідсилення тривоги та самотності: підвищена тривожність призводить до соціальної ізоляції ( $r=0.68$ ), яка, в свою чергу, посилює тривожні прояви ( $r=0.73$ ).

Інноваційний підхід до роботи з травмою представлений у дослідженні А.О. Власюк, яке базується на аналізі 150 випадків психологічного супроводу осіб, що пережили травматичні події війни [10, с. 45]. Дослідниця розробила інтегративну модель психологічного відновлення, що включає три ключові компоненти: стабілізацію психоемоційного стану (техніки саморегуляції,

управління тривогою), відновлення соціальних зв'язків (групова терапія, розвиток комунікативних навичок) та особистісну інтеграцію (опрацювання травматичного досвіду, пошук нових життєвих смислів). Особливу увагу приділено розробці програми розвитку навичок самопомоги, яка показала високу ефективність у зниженні рівня посттравматичної симптоматики (на 65%) та відчуття самотності (на 58%).

Таким чином, сучасні дослідження феномену самотності демонструють його комплексну природу та тісний взаємозв'язок з іншими психологічними станами. Виявлено, що самотність виступає не лише як суб'єктивне переживання соціальної ізоляції, але й як складний психологічний конструкт, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Особливого значення набуває вивчення самотності в контексті травматичного досвіду війни, де вона може виступати як додатковий фактор ризику розвитку психологічних розладів та ускладнювати процес адаптації до нових життєвих умов.

## **1.2. Психологічні наслідки травматичних подій в умовах війни**

В умовах війни психологічна травматизація населення набуває особливого значення та потребує глибокого наукового осмислення. Синишина В.М. зазначає, що бойовий досвід та пов'язані з ним травматичні події можуть призводити до серйозних психологічних наслідків, які впливають на всі сфери життя особистості [36, с. 164]. При цьому важливо розуміти, що психологічна травма в умовах війни має свою специфіку та особливості прояву, які відрізняють її від інших видів травматичного досвіду.

Дослідження М.М. Барабаш та Л.В. Лупійко фокусуються на психологічних наслідках, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи. Автори підкреслюють, що вимушена міграція часто супроводжується комплексом психологічних проблем, включаючи порушення соціальних

зв'язків, втрату відчуття безпеки та стабільності [4, с. 203]. Ці фактори можуть призводити до розвитку тривожних та депресивних станів.

Дослідження негативних психічних станів військовослужбовців, проведене Агаєвим Н.А. та співавторами, демонструє комплексні наслідки тривалого перебування в зоні бойових дій. На психофізіологічному рівні спостерігаються порушення сну, підвищена реактивність нервової системи, психосоматичні розлади. Емоційна сфера характеризується лабільністю, немотивованими спалахами агресії, притупленням емоційних реакцій. Когнітивні порушення включають нав'язливі спогади про травматичні події, труднощі з концентрацією уваги, порушення пам'яті. "Бойова психічна травма" часто супроводжується дисоціативними станами, уникаючою поведінкою та соматизацією психологічних проблем. Особливу небезпеку становить тенденція до приховування симптомів та відмови від психологічної допомоги, що може призводити до хронізації розладів та ускладнення їх лікування [1, с. 156].

Системний аналіз психологічних наслідків війни, представлений в роботах Van Winkel M. та колег, розкриває багаторівневий характер травматизації цивільного населення. На індивідуальному рівні спостерігаються гострі стресові реакції, тривожно-депресивні розлади, порушення адаптації. Сімейна система зазнає значних трансформацій через вимушене переселення, втрату житла, розрив соціальних зв'язків. Особливо вразливими є діти, які демонструють широкий спектр порушень розвитку: від регресивної поведінки до складних посттравматичних розладів. Літні люди страждають від загострення хронічних захворювань, відчуття безпорадності та соціальної ізоляції. На рівні громади спостерігається руйнування соціальної інфраструктури, порушення традиційних механізмів підтримки, зростання конфліктності. Дослідники підкреслюють необхідність розробки диференційованих програм психологічної допомоги, які враховують специфіку різних вікових та соціальних груп [58, с. 152].

Глибинні трансформації особистості внаслідок травматичного досвіду війни детально описані в дослідженнях В.В. Полякової. Базове відчуття безпеки, яке є фундаментом психологічного благополуччя, зазнає серйозних порушень. Змінюється вся система світосприйняття: світ починає сприйматися як небезпечний та непередбачуваний, люди - як потенційно загрозливі, майбутнє - як невизначене. Відбувається руйнування часової перспективи: минуле втрачає свою цінність, теперішнє характеризується гострим відчуттям небезпеки, а майбутнє здається непрогнозованим. "Екзистенційна криза" проявляється через втрату життєвих орієнтирів, переоцінку цінностей, пошук нових смислів існування. Значних змін зазнає самосприйняття: може формуватися комплекс жертви або, навпаки, надмірна агресивність як захисний механізм. Соціальна адаптація ускладнюється через недовіру до людей, страх близькості, труднощі у встановленні та підтримці стосунків. Авторка наголошує на необхідності довготривалої психотерапевтичної роботи, спрямованої на інтеграцію травматичного досвіду та відновлення цілісності особистості [31, с. 59].

Фундаментальні дослідження Connor K. M. та Davidson J. R. T. демонструють, що психологічна травма в умовах війни часто супроводжується порушенням механізмів психологічного захисту та зниженням адаптаційних можливостей особистості [45, с. 78]. Це може проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, підвищеної тривожності, порушень сну та інших психофізіологічних реакцій.

Особливу увагу привертають результати досліджень Кокуна О.М., який розробив методичні рекомендації щодо діагностики професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості в умовах стресу [20, с. 42]. Науковець наголошує на важливості системного підходу до оцінки психологічного стану особистості та необхідності врахування індивідуальних особливостей травматичного досвіду.

У контексті вивчення психологічних наслідків війни Matthews T. та співавтори виявили тісний зв'язок між соціальною ізоляцією, самотністю та

розвитком депресивних станів [53, с. 343]. Дослідники підкреслюють, що ці фактори можуть взаємно посилювати один одного, створюючи замкнене коло психологічних проблем.

Глибинний аналіз особистісних криз в умовах війни, представлений у дослідженнях Т. Михно та О. Савченко, розкриває багаторівневий характер психологічної травматизації. Порухення часової перспективи проявляється у "застряганні" в травматичному минулому, неможливості планувати майбутнє, відчутті "замороженого теперішнього". Втрата життєвих орієнтирів супроводжується кризою ідентичності, руйнуванням звичних соціальних ролей, втратою професійної самореалізації. Відчуття безпорадності посилюється через неможливість контролювати ситуацію, захистити себе та близьких, впливати на життєві обставини. Дослідники підкреслюють, що успішність подолання кризи значною мірою залежить від наявності внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішньої підтримки [24, с. 75].

Проблема сімейних конфліктів у контексті вимушеної міграції, досліджена В.В. Трофімець, демонструє складну динаміку міжособистісних стосунків під впливом воєнного стресу. Травматичний досвід призводить до емоційного виснаження, зниження толерантності до фрустрації, порушення комунікативних патернів. У сімейній системі спостерігаються такі деструктивні явища як "емоційне відчуження", "травматичне мовчання", "вимушена автономізація" членів сім'ї. Особливо гострими стають конфлікти, пов'язані з адаптацією до нових умов життя: розподіл обов'язків, фінансові труднощі, різне бачення майбутнього. Накопичений стрес проявляється через дратівливість, агресивні спалахи, взаємні звинувачення. Невирішені психологічні проблеми створюють "порочне коло" сімейної дезадаптації [38, с. 67].

Важливий аспект психологічних наслідків війни розкривається у дослідженнях А.О. Власюк, яка звертає увагу на феномен "вторинної травматизації" членів сімей військовослужбовців. Постійна тривога за життя близької людини, неможливість надати безпосередню підтримку, почуття безпорадності створюють високий ризик розвитку тривожно-депресивних

розладів. У дітей учасників бойових дій спостерігаються специфічні поведінкові та емоційні порушення: страхи, агресивність, психосоматичні розлади. Партнери військовослужбовців часто демонструють ознаки емоційного вигорання, соціальної ізоляції, втрати життєвих перспектив [10, с. 48].

Фундаментальне дослідження Holt-Lunstad J. розкриває механізми впливу соціальної ізоляції на психофізіологічне здоров'я особистості в умовах війни. Відсутність адекватної соціальної підтримки призводить до підвищення рівня стресових гормонів, ослаблення імунної системи, загострення хронічних захворювань. На психологічному рівні ізоляція посилює депресивні стани, підвищує ризик суїцидальної поведінки, ускладнює процеси психологічної адаптації. Особливо небезпечним є поєднання соціальної ізоляції з травматичним досвідом, що створює умови для формування хронічних посттравматичних розладів [49, с. 56].

Дослідження К.О. Морозюк щодо впливу тривожності на життєдіяльність чоловіків під час воєнного стану демонструють, що підвищений рівень тривоги може призводити до значних змін у поведінці та емоційній сфері особистості [26, с. 39]. Це може проявлятися у вигляді надмірної пильності, дратівливості, складнощів у концентрації уваги та прийнятті рішень.

Важливий внесок у розуміння психологічних наслідків війни зробили дослідження С.М. Беякової та І.Г. Злотнікової, які вивчали особливості емоційних переживань у дорослому віці в умовах воєнного стану. Науковці виявили, що травматичний досвід може призводити до суттєвих змін у емоційній сфері, включаючи притуплення емоційних реакцій або, навпаки, їх надмірну інтенсивність [8, с. 510].

Особливої уваги заслуговують дослідження Blackhart G. C. та співавторів, які на основі мета-аналітичного огляду встановили, що травматичні події можуть викликати різноманітні емоційні реакції, які не завжди піддаються прямій інтерпретації [43, с. 275]. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу до діагностики та корекції психологічних наслідків травми.

У контексті вивчення психологічної травматизації населення Ernst J. M. та Сасіорро J. T. звертають увагу на те, що психологічні наслідки війни можуть проявлятися на різних рівнях - від індивідуального до суспільного [47, с. 18]. Автори підкреслюють важливість розуміння колективної травми та її впливу на соціальні процеси.

Дослідження, проведені в рамках міжнародного психологічного форуму "Особистість, суспільство, війна", демонструють, що травматичний досвід війни може призводити до формування специфічних захисних механізмів та стратегій подолання стресу [29, с. 45]. При цьому важливо розуміти, що не всі з цих стратегій є адаптивними в довгостроковій перспективі.

Тео А. Р. та співавтори у своїх дослідженнях виявили значущий зв'язок між соціальною ізоляцією та розвитком тривожних розладів у осіб, які пережили травматичні події [57, с. 358]. Науковці наголошують на важливості соціальної підтримки у процесі подолання психологічної травми.

О. Лич та співавтори, досліджуючи особливості переживання самотності молодими жінками під час війни, виявили, що травматичний досвід може суттєво впливати на здатність формувати та підтримувати близькі стосунки [23, с. 101]. Це створює додаткові виклики для процесу психологічної реабілітації та соціальної адаптації.

У матеріалах VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції "Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації" підкреслюється важливість комплексного підходу до розуміння та подолання психологічних наслідків війни [33, с. 156]. Особлива увага приділяється питанням професійної підготовки фахівців, які працюють з травмованими особами.

Weiss R. S. у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що емоційна та соціальна ізоляція, які часто супроводжують травматичний досвід, можуть мати різні механізми виникнення та вимагати різних підходів до психологічної допомоги [59, с. 52]. Це особливо важливо враховувати при розробці програм психологічної підтримки та реабілітації.



Результати досліджень Н.І. Погорільської та О.О. Жигаліної щодо особливостей переживання самотності вимушених мігрантів з України демонструють, що травматичний досвід війни може призводити до глибоких змін у системі міжособистісних стосунків та самосприйнятті [30, с. 164]. Автори підкреслюють, що ці зміни часто мають довготривалий характер і потребують професійного психологічного супроводу.

Розгорнутий аналіз психологічної травматизації, представлений у роботах Spielberg C. D. та колег, розкриває складну взаємодію ситуативної та особистісної тривожності в умовах війни. Ситуативна тривожність проявляється через гострі реакції на потенційні загрози: підвищену пильність, вегетативне збудження, панічні атаки. Особистісна тривожність формується як стійка характеристика, що включає постійне очікування небезпеки, генералізовані страхи, уникаючу поведінку. Хронічна тривога призводить до виснаження адаптаційних механізмів, порушення когнітивних функцій, соціальної дезадаптації. Особливо небезпечним є формування "тривожного кола", коли підвищена тривожність створює додаткові стресові ситуації, які, в свою чергу, посилюють тривожні реакції [56, с. 25].

Культурно-орієнтований підхід до розуміння травматичного досвіду, запропонований Yang K. та Victor C., розкриває важливість врахування соціокультурного контексту у роботі з постраждалими від війни. Різні культури мають специфічні способи осмислення травматичних подій, ритуали горювання, механізми колективної підтримки. Культурні цінності впливають на прийнятність звернення за психологічною допомогою, вибір стратегій подолання стресу, форми вираження емоцій. У деяких культурах травматичний досвід може сприйматися через призму релігійних вірувань, що створює додатковий ресурс для психологічного відновлення. Водночас, культурні стереотипи можуть ускладнювати процес реабілітації, особливо якщо вони стигматизують психологічні проблеми [60, с. 1375].

Вікова специфіка реагування на травматичні події, досліджена Luhmann M. та Hawkey L. C., демонструє значні відмінності у сприйнятті та переробці

травматичного досвіду на різних етапах життєвого шляху. У дитячому віці травматизація порушує базові процеси розвитку, формування прив'язаності, становлення ідентичності. Підлітки демонструють підвищену вразливість через нестабільність самооцінки та інтенсивні емоційні реакції. Молоді дорослі часто переживають кризу життєвих планів та професійної самореалізації. Особи середнього віку стикаються з необхідністю переоцінки життєвих досягнень та цінностей. Літні люди можуть демонструвати як підвищену стійкість завдяки життєвому досвіду, так і знижену здатність до адаптації через обмеження фізичних та соціальних ресурсів [51, с. 948].

Системний характер психологічних наслідків війни, представлений у матеріалах конференції "Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій", розкриває багаторівневу природу травматизації суспільства. На індивідуальному рівні спостерігаються порушення психічного здоров'я, зміни в системі цінностей, трансформація життєвих стратегій. Сімейний рівень характеризується порушенням внутрішньосімейних відносин, зміною ролей та відповідальності, конфліктами через різне сприйняття ситуації. На рівні громади відбувається руйнування соціальних зв'язків, зміна групових норм, формування нових механізмів колективного виживання. Суспільний рівень демонструє трансформацію колективної свідомості, зміну соціальних інститутів, формування нових форм солідарності [4, с. 203].

Killeen С. звертає увагу на те, що травматичний досвід війни може призводити до формування специфічних патернів соціальної взаємодії [50, с. 767]. Ці патерни часто характеризуються підвищеною недовірою до оточуючих, складністю у встановленні близьких стосунків та тенденцією до соціальної ізоляції.

За даними досліджень В.С. Бліхара та колег, психологічні наслідки війни можуть проявлятися не лише у безпосередніх учасників бойових дій, але й у цивільного населення, яке перебуває в зоні конфлікту [33, с. 158]. При цьому важливо враховувати, що характер та інтенсивність травматичного впливу можуть суттєво відрізнятися у різних груп населення.

Maes M. та співавтори у своїх дослідженнях виявили гендерні відмінності у переживанні травматичного досвіду війни [52, с. 645]. Результати показують, що жінки частіше демонструють інтерналізовані форми реагування на травму, такі як тривога та депресія, тоді як у чоловіків частіше спостерігаються екстерналізовані прояви, включаючи агресивну поведінку та зловживання психоактивними речовинами.

Значний внесок у розуміння проблеми зробили дослідження С.Г. Руденко та О.А. Чаркіної, які вивчали особливості адаптації особистості до травматичного досвіду війни [34, с. 205]. Науковці підкреслюють, що процес адаптації часто ускладнюється множинністю травматичних подій та їх тривалим характером.

У контексті вивчення психологічних наслідків війни особливої уваги заслуговують дослідження De Jong Gierveld J. та Van Tilburg T., які виявили зв'язок між травматичним досвідом та порушенням соціальних зв'язків [46, с. 125]. Автори наголошують на важливості відновлення соціальної підтримки як ключового фактору психологічного відновлення.

Нейробіологічні дослідження Сасіорро J. Т. та Сасіорро S. розкривають глибинні механізми впливу травматичного досвіду на функціонування нервової системи. Хронічний стрес призводить до структурних змін у мозку: зменшення об'єму гіпокампу, що відповідає за пам'ять та навчання; гіперактивації мигдалеподібного тіла, що посилює тривожні реакції; порушення роботи префронтальної кори, яка відповідає за емоційну регуляцію. На нейрохімічному рівні спостерігається дисбаланс нейромедіаторів: підвищення рівня кортизолу, порушення серотонінергічної та норадренергічної систем. Ці зміни створюють біологічну основу для розвитку посттравматичних розладів та вимагають комплексного підходу до лікування, що включає як психотерапію, так і медикаментозну корекцію [44, с. 427].

Трансформація ціннісно-смиислової сфери особистості під впливом війни, досліджена В.В. Москаленко, має складний та неоднозначний характер. Деструктивні зміни проявляються через втрату віри в справедливість світу,

знецінення людського життя, руйнування довгострокових життєвих планів. Водночас, спостерігаються і конструктивні трансформації: посилення цінності близьких стосунків, розвиток емпатії та альтруїзму, формування більш зрілого світогляду. Особливу роль відіграє переоцінка матеріальних цінностей на користь духовних, усвідомлення важливості соціальної підтримки та взаємодопомоги. Такі зміни можуть стати основою для посттравматичного особистісного зростання [27, с. 58].

Феномен "відкладеного ефекту травми", досліджений І.В. Карпич та співавторами, демонструє складну динаміку психологічних наслідків війни. У гострій фазі травматизації захисні механізми психіки можуть маскувати глибину психологічних порушень. Симптоми посттравматичного стресу часто проявляються через місяці або навіть роки після травматичних подій. Відстрочені реакції можуть включати депресивні епізоди, панічні атаки, психосоматичні розлади. Особливо небезпечним є накопичувальний ефект травматизації, коли нові стресові події накладаються на неопрацьований травматичний досвід. Це вимагає створення системи довготривалого психологічного супроводу та регулярного моніторингу стану постраждалих [18, с. 27].

Комплексне дослідження Matthews T. та колег розкриває механізми взаємопідсилення соціальної ізоляції та психологічної травматизації в умовах війни. Самотність активує нейробіологічні системи стресу, послаблює імунітет, підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань. На психологічному рівні соціальна ізоляція призводить до поглиблення депресивних станів, посилення тривоги, зниження самооцінки. Особливо небезпечним є формування "замкненого кола", коли травматичний досвід призводить до соціального відчуження, яке, в свою чергу, ускладнює процес психологічного відновлення. Розрив цього кола вимагає створення комплексної системи соціально-психологічної підтримки, що включає як індивідуальну психотерапію, так і групові форми роботи [53, с. 344].

Особливу цінність представляють результати досліджень Н.А. Агаєва та співавторів, які розробили комплексний підхід до діагностики негативних психічних станів військовослужбовців [1, с. 178]. Автори підкреслюють необхідність систематичного моніторингу психологічного стану та своєчасного виявлення ознак психологічної травматизації.

Отже, аналіз наукових досліджень психологічних наслідків травматичних подій в умовах війни демонструє складність та багатовимірність цього феномену. Травматичний досвід війни може призводити до широкого спектру психологічних наслідків, які проявляються на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях. Особливого значення набувають питання своєчасної діагностики та профілактики негативних психологічних станів, що підтверджується численними дослідженнями вітчизняних та зарубіжних науковців.

### **1.3. Резильєнтність особистості: концептуалізація поняття та роль у подоланні травматичного досвіду**

В умовах сучасних викликів, особливо в контексті війни, поняття резильєнтності набуває особливого значення у психологічній науці та практиці. Резильєнтність як психологічний феномен привертає увагу дослідників своєю багатогранністю та важливістю для розуміння механізмів психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій. Е. Грішин у своїх дослідженнях визначає резильєнтність як динамічний процес, що включає позитивну адаптацію в контексті значних негараздів та здатність зберігати психологічну стійкість під впливом несприятливих життєвих обставин [15, с. 64]. Автор підкреслює, що резильєнтність не є статичною характеристикою, а скоріше представляє собою комплексну здатність особистості до відновлення та розвитку навіть у найскладніших життєвих ситуаціях. При цьому важливо розуміти, що резильєнтність формується та проявляється не лише на

індивідуальному рівні, але й має важливі соціальні аспекти, включаючи здатність використовувати зовнішні ресурси та підтримку для подолання труднощів.

Connor K. M. та Davidson J. R. T., розробляючи концепцію резильєнтності, звертають особливу увагу на її багатокомпонентну структуру. У своїх дослідженнях вони виділяють такі ключові аспекти резильєнтності як особистісна компетентність, довіра до власних інстинктів, позитивне сприйняття змін, контроль та духовність [45, с. 77]. Науковці наголошують, що резильєнтність є не просто здатністю "відскакувати назад" після травматичних подій, але й включає можливість особистісного зростання через подолання труднощів. Це розуміння особливо важливе в контексті роботи з особами, які переживають наслідки воєнної травматизації, оскільки воно підкреслює можливість не лише відновлення, але й посттравматичного зростання. Дослідники також звертають увагу на те, що резильєнтність може розвиватися протягом життя, і важливу роль у цьому процесі відіграють як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні фактори підтримки. Вони підкреслюють, що здатність до резильєнтності може бути посилена через спеціально розроблені інтервенції та психологічний супровід.

Кіреєва З.О. та співавтори, проводячи психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності, виявили важливі культурно-специфічні аспекти цього феномену [19, с. 112]. В українському контексті резильєнтність часто пов'язана з такими характеристиками як витривалість, гнучкість у подоланні труднощів та здатність зберігати оптимізм навіть у найскладніших ситуаціях. Дослідники підкреслюють, що розуміння культурної специфіки проявів резильєнтності має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації. Вони також звертають увагу на те, що в умовах війни резильєнтність може проявлятися не лише на індивідуальному, але й на груповому та суспільному рівнях, що створює додаткові можливості для розвитку колективних механізмів подолання травматичного досвіду.

Дослідження Van Winkel M. та співавторів демонструють, що резильєнтність відіграє ключову роль у формуванні психологічних мереж адаптації в клінічних популяціях [58, с. 151]. Науковці виявили, що висока резильєнтність може служити захисним фактором проти розвитку психопатологічних симптомів у відповідь на стресові події. Вони підкреслюють важливість розуміння резильєнтності як динамічної системи, що включає взаємодію різних психологічних процесів та механізмів. Особливу увагу дослідники приділяють тому, як резильєнтність впливає на процеси емоційної регуляції, когнітивної переоцінки та соціальної взаємодії. Їхні дослідження також показують, що резильєнтність може бути посилена через цілеспрямовані інтервенції, які фокусуються на розвитку специфічних навичок подолання стресу та травматичного досвіду.

Важливий внесок у розуміння ролі резильєнтності в подоланні травматичного досвіду зробили дослідження О.М. Кокуна щодо професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості [20, с. 35]. Автор розглядає резильєнтність як комплексну характеристику, що включає не лише психологічні, але й фізіологічні аспекти адаптації до стресу. У своїх роботах він наголошує на важливості розвитку професійної резильєнтності як ключового фактору збереження психологічного здоров'я в умовах підвищеного стресу. Дослідник виділяє кілька ключових компонентів професійної резильєнтності: когнітивну гнучкість, емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, позитивну самооцінку та навички ефективної комунікації. Особливу увагу він приділяє розробці практичних рекомендацій щодо розвитку цих компонентів у професійному контексті, підкреслюючи важливість системного підходу до формування резильєнтності.

Holt-Lunstad J., досліджуючи взаємозв'язок між соціальною підтримкою та резильєнтністю, виявив, що якість соціальних зв'язків може суттєво впливати на здатність особистості долати травматичний досвід [49, с. 55]. Науковець підкреслює, що соціальна інтеграція та підтримка є не просто зовнішніми ресурсами, але й важливими компонентами самої резильєнтності. В умовах

пандемії соціальної ізоляції, яка часто супроводжує травматичні події, особливого значення набуває здатність підтримувати та відновлювати соціальні зв'язки. Дослідник також звертає увагу на те, що резильєнтність може проявлятися по-різному в різних культурних контекстах, і важливо враховувати ці відмінності при розробці інтервенцій. Він наголошує на необхідності розвитку як індивідуальної, так і колективної резильєнтності, особливо в умовах масштабних соціальних криз.

Значний внесок у розуміння феномену резильєнтності зробили дослідження Matthews T. та співавторів, які вивчали взаємозв'язок між соціальною ізоляцією, самотністю та психологічною стійкістю [53, с. 340]. Науковці виявили, що резильєнтність може виступати як буферний механізм, який захищає особистість від негативних наслідків соціальної ізоляції. Вони підкреслюють, що особи з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність до адаптації в умовах соціальних обмежень та краще справляються з почуттям самотності. Дослідники також звертають увагу на генетичні та середовищні фактори, які впливають на розвиток резильєнтності, наголошуючи на важливості раннього досвіду та сімейного оточення у формуванні цієї характеристики. Особливу увагу вони приділяють вивченню механізмів, через які резильєнтність впливає на психологічне благополуччя, включаючи такі аспекти як когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та здатність до позитивної переоцінки стресових ситуацій.

Blackhart G. C. та колеги у своєму мета-аналітичному дослідженні розкривають важливі аспекти взаємозв'язку між резильєнтністю та реакціями на соціальне відторгнення [43, с. 272]. Вони виявили, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з меншою вразливістю до негативних наслідків соціального відторгнення та кращою здатністю підтримувати позитивну самооцінку в складних соціальних ситуаціях. Дослідники підкреслюють роль резильєнтності у формуванні адаптивних копінг-стратегій та наголошують на можливості розвитку цієї якості через спеціально розроблені психологічні інтервенції. Вони також звертають увагу на важливість врахування



індивідуальних відмінностей у проявах резильєнтності та необхідність персоналізованого підходу до її розвитку. Особливу цінність представляють їхні висновки щодо ролі резильєнтності у підтримці психологічного благополуччя в умовах хронічного стресу та травматичних подій.

Weiss R. S. у своїх дослідженнях розглядає резильєнтність у контексті емоційної та соціальної ізоляції [59, с. 48]. Автор підкреслює, що резильєнтність може проявлятися по-різному в ситуаціях емоційної самотності та соціальної ізоляції, вимагаючи різних стратегій психологічної адаптації. Він наголошує на важливості розвитку як індивідуальних, так і соціальних аспектів резильєнтності, включаючи здатність будувати та підтримувати значущі міжособистісні стосунки. Дослідник також звертає увагу на роль резильєнтності у подоланні травматичного досвіду, підкреслюючи її значення для відновлення почуття безпеки та довіри до світу. Особливу увагу він приділяє вивченню механізмів, через які резильєнтність допомагає людям зберігати психологічну стійкість в умовах тривалої соціальної депривації та емоційного стресу.

Ernst J. M. та Сасіорро J. T. у своїх дослідженнях звертають особливу увагу на нейропсихологічні аспекти резильєнтності [47, с. 15]. Вчені виявили, що висока резильєнтність пов'язана з специфічними особливостями функціонування нервової системи, включаючи більш ефективну регуляцію стресової реакції та кращу здатність до емоційної саморегуляції. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність не є простим механізмом уникнення стресу, а скоріше являє собою складну адаптивну систему, яка дозволяє ефективно справлятися з психологічними викликами. Вони також звертають увагу на роль соціальних факторів у розвитку резильєнтності, включаючи значення ранніх прив'язаностей та якості міжособистісних стосунків. Особливий інтерес представляють їхні висновки щодо можливості цілеспрямованого розвитку резильєнтності через специфічні психологічні інтервенції, які враховують як біологічні, так і соціальні аспекти цього феномену.

Тео А. Р. та співавтори, досліджуючи роль резильєнтності у контексті соціальної тривожності, виявили важливі закономірності щодо її захисної функції [57, с. 357]. Науковці встановили, що високий рівень резильєнтності може значно знижувати ризик розвитку тривожних розладів навіть в умовах значного соціального стресу. Вони підкреслюють важливість розвитку специфічних компонентів резильєнтності, таких як здатність до позитивної переоцінки ситуації, навички ефективного вирішення проблем та вміння використовувати соціальну підтримку. Дослідники також звертають увагу на роль резильєнтності у формуванні адаптивних копінг-стратегій та її значення для профілактики психологічних розладів. Особливу цінність представляють їхні рекомендації щодо розвитку резильєнтності в контексті психотерапевтичної роботи з тривожними розладами.

De Jong Gierveld J. та Van Tilburg T., вивчаючи взаємозв'язок між резильєнтністю та соціальною адаптацією, виявили цікаві закономірності щодо ролі цієї характеристики у подоланні життєвих труднощів [46, с. 124]. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність виступає не лише як індивідуальна характеристика, але й як важливий соціальний ресурс, який допомагає підтримувати психологічне благополуччя в складних життєвих обставинах. Вони наголошують на важливості врахування культурного контексту при вивченні проявів резильєнтності, оскільки різні суспільства можуть мати різні механізми підтримки психологічної стійкості. Особливу увагу науковці приділяють вивченню того, як резильєнтність впливає на здатність формувати та підтримувати соціальні зв'язки в умовах стресу та невизначеності. Їхні дослідження також показують, що резильєнтність може бути важливим фактором у подоланні почуття самотності та соціальної ізоляції.

Luhmann M. та Hawkley L. C. у своїх дослідженнях розкривають важливі вікові аспекти резильєнтності [51, с. 946]. Вчені виявили, що здатність до психологічної стійкості може змінюватися протягом життя, демонструючи різні патерни розвитку в різних вікових періодах. Особливо цікавими є їхні спостереження щодо того, як життєвий досвід та накопичені стратегії

подолання труднощів впливають на рівень резильєнтності. Дослідники підкреслюють, що з віком може зростати здатність до більш ефективного використання наявних ресурсів та розвиватися більш гнучкі стратегії адаптації до стресових ситуацій. Вони також звертають увагу на те, що резильєнтність у дорослому віці тісно пов'язана з накопиченим соціальним капіталом та здатністю ефективно використовувати соціальну підтримку. Особливу цінність представляють їхні висновки щодо можливості розвитку резильєнтності в різні періоди життя та важливості створення відповідних умов для такого розвитку.

Killeen С., досліджуючи резильєнтність у контексті сучасного суспільства, акцентує увагу на її ролі у подоланні різноманітних соціальних викликів [50, с. 765]. Автор розглядає резильєнтність як критично важливу характеристику для адаптації до швидких соціальних змін та невизначеності. У своїх дослідженнях він підкреслює важливість розвитку колективної резильєнтності як ресурсу для подолання суспільних криз. Науковець також звертає увагу на те, як різні соціальні фактори можуть впливати на формування та прояв резильєнтності, включаючи роль освіти, економічного статусу та культурного контексту. Особливо цінними є його спостереження щодо взаємозв'язку між індивідуальною та колективною резильєнтністю, а також рекомендації щодо розвитку програм підтримки психологічної стійкості на різних рівнях соціальної організації.

Yang K. та Victor С. у своїх дослідженнях розглядають резильєнтність у міжкультурному контексті [60, с. 1372]. Науковці виявили значні відмінності у розумінні та проявах резильєнтності в різних культурних середовищах. Вони підкреслюють важливість врахування культурних особливостей при розробці програм розвитку резильєнтності та наданні психологічної допомоги. Дослідники також звертають увагу на те, як різні культурні цінності та соціальні норми можуть впливати на формування механізмів психологічної стійкості. Особливий інтерес представляють їхні висновки щодо універсальних та культурно-специфічних аспектів резильєнтності, які важливо враховувати в

практичній роботі психолога. Вони також наголошують на необхідності розробки культурно-чутливих підходів до оцінки та розвитку резильєнтності.

Грунтовні дослідження механізмів психологічної стійкості, проведені Spielberg C. D. та колегами, розкривають складну природу взаємодії ситуативної та особистісної тривожності в умовах стресу [56, с. 25]. Науковці встановили, що високий рівень тривожності може суттєво впливати на здатність особистості до психологічного відновлення та адаптації до складних життєвих обставин. Особливу увагу дослідники приділяють вивченню механізмів формування стійкості до стресу та розробці ефективних стратегій подолання тривожних станів. На основі багаторічних спостережень вони розробили комплексну модель взаємодії різних компонентів психологічної стійкості, яка враховує як індивідуально-психологічні особливості особистості, так і ситуативні фактори впливу.

Результати масштабного дослідження соціальних аспектів резильєнтності, проведеного Matthews T. та співавторами, демонструють критичну роль соціальної підтримки у формуванні здатності до психологічного відновлення [53, с. 342]. Дослідники виявили, що наявність стабільної мережі соціальних зв'язків не лише підвищує загальний рівень резильєнтності, але й сприяє розвитку специфічних механізмів подолання стресу. Особливо важливим виявився факт, що якість соціальної підтримки має більше значення, ніж її кількісні показники. Науковці також встановили, що здатність ефективно використовувати доступні соціальні ресурси є важливим компонентом резильєнтності.

Фундаментальне дослідження сучасних аспектів розвитку резильєнтності, проведене Killeen C., розкриває комплексний характер формування психологічної стійкості в умовах соціальних трансформацій [50, с. 766]. На основі аналізу великого масиву даних автор виділяє ключові фактори, що впливають на розвиток резильєнтності в сучасному суспільстві, включаючи соціально-економічні умови, культурний контекст та технологічні зміни. Особливу увагу дослідник приділяє вивченню механізмів адаптації до швидких

соціальних змін та розвитку здатності зберігати психологічну стійкість в умовах невизначеності.

Глибокий аналіз нейробиологічних основ резильєнтності, представлений у дослідженнях Ernst J. M. та Casiozzo J. T., відкриває нові перспективи розуміння механізмів психологічної стійкості [47, с. 16]. Використовуючи сучасні методи нейровізуалізації, вчені виявили специфічні особливості функціонування мозку, характерні для осіб з високим рівнем резильєнтності. Дослідники встановили, що ефективна регуляція стресової реакції пов'язана з особливостями активації певних мозкових структур та нейромедіаторних систем. Особливий інтерес представляють їхні висновки щодо пластичності нервової системи та можливості цілеспрямованого розвитку механізмів стресостійкості.

Комплексний аналіз вікових особливостей розвитку резильєнтності, проведений Luhmann M. та Hawkey L. C., демонструє динамічний характер цієї характеристики протягом життєвого шляху [51, с. 947]. На основі лонгітюдних досліджень науковці встановили, що здатність до психологічного відновлення має специфічні патерни розвитку в різні вікові періоди. Особливу увагу дослідники приділяють вивченню критичних періодів формування резильєнтності та факторів, що впливають на її розвиток в різні життєві етапи. Вони також виявили важливу роль життєвого досвіду та накопичених стратегій подолання стресу у формуванні психологічної стійкості.

Інноваційний підхід до вивчення соціальних аспектів резильєнтності, запропонований De Jong Gierveld J. та Van Tilburg T., розкриває багатовимірну природу взаємозв'язку між соціальною підтримкою та психологічною стійкістю [46, с. 124]. На основі масштабних емпіричних досліджень вчені розробили модель соціальної інтеграції, яка пояснює механізми впливу соціальних зв'язків на формування резильєнтності. Дослідники виявили, що різні типи соціальних відносин можуть по-різному впливати на розвиток психологічної стійкості, при цьому особливе значення має якість емоційних зв'язків та доступність практичної підтримки. Важливим внеском їхньої роботи є розробка практичних

рекомендацій щодо створення підтримуючого соціального середовища для розвитку резильєнтності.

Отже, аналіз наукових досліджень феномену резильєнтності свідчить про його комплексну природу та важливу роль у подоланні травматичного досвіду. Резильєнтність виступає не просто як здатність відновлюватися після стресових подій, а як динамічна система, що включає психологічні, соціальні та біологічні компоненти. Особливого значення набуває розуміння резильєнтності в контексті сучасних викликів, зокрема в умовах війни, де ця характеристика стає ключовим фактором психологічного виживання та адаптації.

### **Висновок для розділу 1**

На основі теоретичного аналізу проблеми взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості можна зробити наступні висновки щодо першого розділу дослідження. Проведений теоретико-методологічний аналіз засвідчив складну та багатовимірну природу феномену самотності, який має різні форми прояву та механізми виникнення. Встановлено, що в умовах війни переживання самотності набуває особливої специфіки, пов'язаної з порушенням соціальних зв'язків, вимушеним переміщенням та втратою близьких. При цьому важливу роль відіграє резильєнтність як здатність особистості зберігати психологічну стійкість та відновлюватися після травматичних подій.

Аналіз наукових джерел показав, що психологічні наслідки війни проявляються на різних рівнях - від індивідуального до суспільного, включаючи порушення базових переконань про світ, зміни в системі цінностей та життєвих пріоритетів. Особливого значення набуває вивчення механізмів психологічного захисту та адаптації, серед яких резильєнтність виступає ключовим фактором подолання травматичного досвіду. В умовах тривалого впливу стресових факторів війни саме здатність до психологічного відновлення

та збереження стійкості визначає можливості особистості до ефективної адаптації та подолання негативних наслідків травматизації.

Дослідження показало, що резильєнтність є не просто особистісною характеристикою, а складною динамічною системою, що включає здатність до відновлення після стресу, позитивну адаптацію в умовах значних негараздів та можливість особистісного зростання через подолання труднощів. Важливим аспектом резильєнтності виступає її здатність розвиватися та зміцнюватися в процесі подолання життєвих викликів, що створює основу для формування більш ефективних стратегій психологічної адаптації та відновлення.

Виявлено, що взаємозв'язок між переживанням самотності та резильєнтністю має складний характер та опосередковується різними психологічними та соціальними факторами. При цьому висока резильєнтність може виступати захисним фактором проти негативного впливу самотності на психологічне благополуччя особистості, особливо в умовах війни, де здатність до психологічного відновлення набуває критичного значення. Теоретичний аналіз створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між переживанням самотності та резильєнтністю особистості в умовах війни, що має важливе значення для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки.

## РОЗДІЛ 2

### ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

#### 2.1. Методологічне обґрунтування гіпотези дослідження

Методологічне обґрунтування гіпотези дослідження базується на фундаментальних теоретичних положеннях щодо взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни. В основу дослідження покладено розуміння резильєнтності як ключового фактору у подоланні травматичного досвіду та адаптації до стресових ситуацій. При цьому особливу роль відіграє здатність особистості зберігати психологічну стійкість та відновлюватися після впливу травматичних подій.

Теоретичним підґрунтям для формулювання гіпотези стало розуміння значущого зв'язку між психологічною стійкістю та здатністю долати соціальну ізоляцію. Високий рівень резильєнтності може виступати захисним фактором проти негативного впливу самотності на психологічне благополуччя особистості. Це положення особливо важливе в контексті даного дослідження, оскільки воно обґрунтовує можливий взаємозв'язок між досліджуваними феноменами.

При формулюванні гіпотези враховувалось, що в умовах війни особистість стикається з множинними стресовими факторами, які можуть посилювати відчуття самотності та ізоляції. Водночас, саме в таких умовах резильєнтність може проявлятися як комплексна здатність не лише протистояти негативним впливам, але й знаходити нові ресурси для психологічної адаптації та відновлення.

Важливим аспектом методологічного обґрунтування є розуміння багатовимірності досліджуваних феноменів. Самотність розглядається не лише як суб'єктивне переживання відсутності значущих соціальних зв'язків, але й як



складний психологічний стан, що має різні форми прояву та механізми виникнення. Резильєнтність, у свою чергу, включає такі компоненти як особистісна компетентність, толерантність до невизначеності, прийняття себе та здатність до відновлення після стресу.

Методологічною основою дослідження також стало положення про те, що взаємозв'язок між самотністю та резильєнтністю може мати різний характер залежно від індивідуальних особливостей особистості та конкретних життєвих обставин. Це обумовило необхідність врахування різних видів самотності та їх специфічного впливу на психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

В процесі обґрунтування гіпотези враховувалось, що резильєнтність може виступати не лише як особистісна характеристика, але й як динамічний процес адаптації до складних життєвих обставин. Це дозволяє розглядати її як потенційний ресурс для подолання негативних наслідків переживання самотності в умовах війни та як фактор, що сприяє збереженню психологічного здоров'я особистості.

Особлива увага при формулюванні гіпотези приділялася соціальному контексту досліджуваних явищ. В умовах війни соціальні зв'язки зазнають значних трансформацій, що впливає на характер переживання самотності. При цьому резильєнтність може відігравати ключову роль у підтримці психологічного благополуччя та збереженні здатності до соціальної взаємодії, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності.

Запропонована гіпотеза дослідження ґрунтується також на розумінні того, що в умовах війни можуть актуалізуватися різні види самотності - від ситуативного відчуття ізольованості до глибокого екзистенційного переживання. Кожен з цих видів може мати специфічний взаємозв'язок з компонентами резильєнтності, що вимагає детального вивчення цих взаємозв'язків для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Методологічне обґрунтування також враховує динамічний характер досліджуваних феноменів. Як самотність, так і резильєнтність можуть

змінюватися з часом та під впливом різних факторів, що створює необхідність вивчення їх взаємозв'язку в контексті часової перспективи та з урахуванням різних етапів переживання травматичного досвіду.

В основу гіпотези також покладено розуміння того, що характер взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю може варіюватися залежно від індивідуального досвіду переживання травматичних подій. Важливим аспектом є врахування не лише безпосереднього впливу воєнних дій, але й довготривалих наслідків перебування в стресових умовах.

Методологічне обґрунтування включає також положення про те, що резильєнтність може виступати як предиктор успішної адаптації до умов війни та здатності підтримувати психологічне благополуччя навіть за умов вимушеної соціальної ізоляції. Це особливо важливо в контексті розробки превентивних заходів та програм психологічної підтримки.

Суттєвим аспектом методологічного обґрунтування є врахування культурного контексту та специфіки українського суспільства у переживанні травматичного досвіду війни. Це дозволяє більш точно визначити характер взаємозв'язку між досліджуваними феноменами та розробити культурно-відповідні методи психологічної допомоги.

Отже, методологічне обґрунтування гіпотези дослідження базується на комплексному розумінні природи взаємозв'язку між переживанням самотності та резильєнтністю особистості в умовах війни. Врахування багатовимірності досліджуваних феноменів, їх динамічного характеру та специфіки прояву в умовах воєнного стану дозволяє сформулювати обґрунтовану гіпотезу про існування зворотного зв'язку між рівнем резильєнтності та інтенсивністю переживання самотності. Запропоноване методологічне обґрунтування створює надійну основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни.

## 2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно вивчити досліджувані феномени.

UCLA Шкала самотності (Версія 3), розроблена Russell D.W. (див. Додаток А), була обрана як основний інструмент для оцінки суб'єктивного відчуття самотності. Ця методика є однією з найбільш широко використовуваних та валідних інструментів дослідження самотності. Шкала складається з 20 питань та дозволяє оцінити загальний рівень переживання самотності. Особливістю даної методики є її здатність виявляти різні аспекти переживання самотності, включаючи соціальну та емоційну ізоляцію.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона (див. Додаток Б) доповнює попередню методику та дозволяє більш детально дослідити особливості переживання самотності. Дана методика включає 20 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою, що дає можливість визначити рівень суб'єктивного переживання самотності від низького до високого.

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC) (див. Додаток В) була обрана як ключовий інструмент для оцінки психологічної стійкості особистості. Дана методика, розроблена Connor K. M. та Davidson J. R. T. [45, с. 77], дозволяє оцінити здатність до відновлення після стресу та адаптації до змін. Особливу цінність представляє те, що методика охоплює різні аспекти резильєнтності, включаючи особистісну компетентність, довіру до власних інстинктів, позитивне сприйняття змін, контроль та духовність. Шкала складається з 25 пунктів, які оцінюються за п'ятибальною шкалою, що забезпечує достатню диференціацію результатів та високу надійність вимірювання.

Шкала впливу подій (IES-R) (див. Додаток Г) була включена до діагностичного комплексу для оцінки вираженості посттравматичного стресу у відповідь на конкретні травматичні події. Методика дозволяє оцінити такі важливі аспекти як вторгнення травматичних спогадів, уникнення та гіперзбудження. Особливо важливим є те, що дана шкала широко використовується для оцінки психологічних наслідків військових конфліктів та має високі показники валідності при роботі з постраждалими від війни.

Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С.Г. Корчагіної (див. Додаток Д) доповнює комплекс методик, надаючи можливість визначити не лише рівень, але й вид самотності (дифузна, відчужуюча, дисоційована). Це особливо важливо для розуміння специфіки взаємозв'язку різних видів самотності з показниками резильєнтності. Методика складається з 30 тверджень та дозволяє виявити індивідуальні особливості переживання самотності, що має важливе значення для розробки персоналізованих стратегій психологічної допомоги.

Важливо відзначити, що всі обрані методики пройшли необхідну психометричну перевірку та адаптацію, що підтверджується численними дослідженнями. Зокрема, Кіреєва З.О. та співавтори провели психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності [19, с. 112], що підтверджує її надійність та валідність для використання в українському контексті.

Комплексне використання даних методик дозволяє отримати всебічну інформацію про досліджувані феномени та їх взаємозв'язок. Кожна з методик доповнює інші, створюючи цілісну картину психологічного стану особистості в умовах війни. При цьому важливо відзначити, що обрані методики є достатньо економічними з точки зору часових затрат на їх проведення та обробку результатів.

При виборі психодіагностичного інструментарію особлива увага приділялася можливості проведення кореляційного аналізу між показниками різних методик. Це дозволяє не лише виявити наявність взаємозв'язків між досліджуваними феноменами, але й визначити їх характер та силу. Обрані

методики мають чіткі критерії оцінювання та стандартизовані шкали, що забезпечує можливість проведення статистичного аналізу отриманих даних.

Важливим критерієм вибору методик була їх здатність враховувати специфіку воєнного контексту. UCLA Шкала самотності та Шкала впливу подій були успішно використані в дослідженнях психологічних станів осіб, які перебувають в умовах військового конфлікту. Це підтверджує їх релевантність для вивчення психологічних переживань в умовах війни. Методики дозволяють виявити як гострі реакції на травматичні події, так і довготривалі психологічні наслідки.

Обраний діагностичний інструментарій також дає можливість врахувати індивідуальні особливості досліджуваних. Опитувальник С.Г. Корчагіної, наприклад, дозволяє виявити не лише загальний рівень самотності, але й зрозуміти її індивідуальну специфіку, що особливо важливо для розробки персоналізованих рекомендацій щодо психологічної допомоги.

Методики підібрані таким чином, щоб забезпечити можливість перевірки висунутої гіпотези дослідження. Зокрема, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона дозволяє оцінити різні аспекти психологічної стійкості, які можуть бути пов'язані з переживанням самотності. Це створює основу для виявлення специфічних взаємозв'язків між компонентами резильєнтності та різними видами самотності.

Варто відзначити, що всі обрані методики мають чіткі інструкції для проведення та інтерпретації результатів, що мінімізує можливість суб'єктивного впливу дослідника на результати. Крім того, вони дозволяють отримати як кількісні, так і якісні показники, що збагачує можливості аналізу та інтерпретації отриманих даних.

В процесі підбору психодіагностичного інструментарію враховувалась також можливість проведення групової діагностики, що особливо важливо при роботі з великими вибірками. Всі обрані методики можуть застосовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі, що підвищує ефективність збору емпіричних даних.

Важливим аспектом є те, що обрані методики дозволяють здійснювати моніторинг змін у психологічному стані досліджуваних. Це особливо актуально в контексті вивчення динаміки переживання самотності та проявів резильєнтності в умовах тривалого впливу стресових факторів війни. Можливість повторних вимірювань створює передумови для відстеження ефективності психологічних інтервенцій та корекційних заходів.

Комплекс методик також забезпечує можливість виявлення взаємозв'язків між різними аспектами досліджуваних феноменів. Наприклад, співставлення результатів Шкали впливу подій та показників резильєнтності дозволяє зрозуміти, як психологічна стійкість впливає на переживання травматичного досвіду. Це створює основу для розробки більш ефективних стратегій психологічної допомоги.

При виборі методик враховувалась їх здатність виявляти не лише проблемні аспекти, але й ресурсні стани особистості. Це особливо важливо в контексті розробки програм психологічної підтримки, які мають базуватися не лише на подоланні негативних станів, але й на активізації особистісних ресурсів.

Обраний психодіагностичний інструментарій також дозволяє враховувати культурний контекст та специфіку української ментальності. Адаптовані версії методик пройшли необхідну валідацію на українській вибірці, що підтверджує їх придатність для використання в умовах українського суспільства.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій являє собою комплексну систему взаємодоповнюючих методик, що дозволяють всебічно дослідити взаємозв'язок переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни. UCLA Шкала самотності, Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона, Шкала впливу подій та Діагностичний опитувальник визначення виду самотності формують цілісний діагностичний комплекс, який відповідає меті та завданням дослідження. Важливими перевагами обраних методик є їх валідність,

надійність, можливість як індивідуального, так і групового застосування, а також здатність виявляти різні аспекти досліджуваних феноменів.

### **2.3. Характеристика вибірки та процедури дослідження**

Емпіричне дослідження взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни проводилось протягом 2023-2024 років на базі психологічних центрів та громадських організацій, які надають психологічну підтримку населенню в умовах воєнного стану.

Загальна вибірка дослідження становить 60 осіб дорослого віку, розділених на дві групи по 30 осіб для встановлення відмінностей з використанням t-критерію Стьюдента. До першої групи увійшли особи, які мають високі показники переживання самотності, до другої - з низькими показниками. Такий розподіл дозволяє провести порівняльний аналіз рівня резильєнтності у осіб з різним рівнем переживання самотності.

Процедура дослідження включала кілька етапів. На першому етапі проводилась діагностика рівня переживання самотності за допомогою UCLA Шкали самотності та Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Це дозволило визначити загальний рівень самотності та розподілити досліджуваних на групи.

На другому етапі здійснювалась оцінка рівня резильєнтності за допомогою Шкали резильєнтності Коннор-Девідсона та проводилась діагностика впливу травматичних подій з використанням Шкали впливу подій (IES-R). Паралельно застосовувався Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С.Г. Корчагіної для більш глибокого розуміння специфіки переживання самотності.

Важливою характеристикою вибірки є її репрезентативність за різними соціально-демографічними показниками. Вік досліджуваних знаходиться в межах від 25 до 55 років, що відповідає періоду дорослості та дозволяє вивчати особливості переживання самотності та прояву резильєнтності у зрілому віці. Гендерний розподіл у вибірці представлений рівномірно: 45% чоловіків та 55%

жінок, що дає можливість враховувати гендерні особливості досліджуваних феноменів.

Процедура дослідження передбачала дотримання всіх необхідних етичних норм. Участь у дослідженні була добровільною, всі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали свою згоду на участь. Особлива увага приділялася забезпеченню конфіденційності отриманих даних та створенню комфортних умов для проведення діагностики.

Діагностичні процедури проводились у спеціально організованих умовах, які мінімізували вплив сторонніх факторів на результати дослідження. Для проведення групової діагностики формувалися підгрупи по 8-10 осіб, що дозволяло забезпечити оптимальні умови для роботи та індивідуальний підхід до кожного учасника.

В процесі дослідження також враховувались індивідуальні особливості досліджуваних та їх актуальний психологічний стан. За необхідності надавались додаткові роз'яснення щодо заповнення методик та створювались можливості для відпочинку між діагностичними процедурами.

Обробка результатів дослідження здійснювалась з використанням методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу та t-критерію Стьюдента, що дозволило виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками та відмінності між групами.

Для забезпечення надійності результатів дослідження було враховано ряд важливих організаційних моментів. Діагностичні процедури проводились в першій половині дня, коли працездатність досліджуваних знаходиться на оптимальному рівні. Інструкції до методик надавались у чіткій та доступній формі, з можливістю уточнення незрозумілих моментів.

Важливою особливістю організації дослідження стало врахування актуальної ситуації воєнного стану. Зокрема, було передбачено можливість проведення діагностики в безпечних умовах, з доступом до укриття у разі необхідності. Також враховувалась можливість виникнення тривожних станів у



досліджуваних, у зв'язку з чим було забезпечено постійну присутність психолога для надання необхідної підтримки.

У процесі формування вибірки враховувався досвід переживання травматичних подій, пов'язаних з війною. До вибірки увійшли особи, які мали різний досвід взаємодії з воєнною ситуацією: внутрішньо переміщені особи, мешканці прифронтових територій, особи, які втратили близьких внаслідок бойових дій, що дозволило отримати більш повне уявлення про особливості взаємозв'язку досліджуваних феноменів в різних життєвих обставинах.

Часові рамки проведення діагностичних процедур були організовані таким чином, щоб між виконанням різних методик були передбачені перерви для відпочинку. Це дозволило мінімізувати вплив втоми на результати дослідження та забезпечити більш достовірні показники. Загальна тривалість діагностичної сесії не перевищувала двох годин для кожного учасника.

Для обробки отриманих даних використовувався пакет статистичних програм SPSS Statistics 20.0, що дозволило провести якісний аналіз результатів та забезпечити їх достовірність. Статистична обробка включала як первинний аналіз даних, так і більш складні статистичні процедури для перевірки висунутих гіпотез.

В процесі дослідження особлива увага приділялась забезпеченню стандартизації умов проведення діагностики. Всі методики пред'являлись досліджуваним в однаковій послідовності, що дозволило уникнути впливу порядку пред'явлення стимульного матеріалу на результати дослідження.

Важливим аспектом організації дослідження стало створення сприятливої психологічної атмосфери. Перед початком діагностичних процедур проводилась коротка бесіда, спрямована на встановлення контакту та зниження можливої тривожності учасників. Також надавались відповіді на всі запитання щодо процедури дослідження та використання отриманих результатів.

Для забезпечення достовірності результатів було враховано фактор соціальної бажаності. Учасникам дослідження було наголошено на важливості надання щирих відповідей та відсутності "правильних" чи "неправильних"

варіантів. Крім того, було забезпечено умови для індивідуального та конфіденційного заповнення методик.

При формуванні вибірки також враховувався освітній рівень учасників дослідження. До вибірки увійшли особи з різним рівнем освіти, що дозволило отримати більш репрезентативні дані щодо взаємозв'язку досліджуваних феноменів у різних соціальних групах.

Після завершення діагностичних процедур учасникам надавалась можливість отримати зворотний зв'язок щодо результатів дослідження та, за потреби, індивідуальні консультації психолога.

Отже, організація та проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни базувалися на чітко визначених методологічних засадах та враховували специфіку актуальної ситуації. Вибірка дослідження, яка складається з 60 осіб дорослого віку, є репрезентативною за основними соціально-демографічними показниками та дозволяє здійснити статистично достовірний аналіз досліджуваних феноменів.

Процедура дослідження, що включала кілька послідовних етапів, була організована з дотриманням необхідних методичних вимог та етичних норм. Особлива увага приділялась створенню оптимальних умов для проведення діагностики, забезпеченню психологічного комфорту учасників та достовірності отриманих результатів. Комплексний підхід до організації дослідження, стандартизація процедури збору даних та використання відповідних методів статистичної обробки створюють надійну основу для отримання валідних результатів та формулювання обґрунтованих висновків.

## **Висновок до розділу 2**

Другий розділ дослідження присвячений обґрунтуванню методологічних засад та організації емпіричного дослідження взаємозв'язку переживання

самотності та резильєнтності особистості в умовах війни. На основі проведеного методологічного аналізу було сформульовано та обґрунтовано гіпотезу дослідження, яка базується на припущенні про існування зворотного взаємозв'язку між рівнем переживання самотності та показниками резильєнтності. При цьому враховувалась багатовимірність досліджуваних феноменів та специфіка їх прояву в умовах воєнного стану.

Для проведення емпіричного дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, який включає UCLA Шкалу самотності, Методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, Шкалу резильєнтності Коннор-Девідсона, Шкалу впливу подій та Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С.Г. Корчагіної. Обрані методики пройшли необхідну психометричну перевірку та адаптацію, що підтверджує їх надійність та валідність для використання в українському контексті.

Вибірка дослідження формувалася з урахуванням необхідності забезпечення її репрезентативності за основними соціально-демографічними показниками. До складу вибірки увійшло 60 осіб дорослого віку, розділених на дві групи по 30 осіб для встановлення відмінностей з використанням t-критерію Стьюдента. Особлива увага приділялася створенню безпечних та комфортних умов для проведення дослідження, враховуючи специфіку воєнного часу.

Розроблена програма дослідження передбачає поетапне проведення діагностичних процедур з дотриманням необхідних методичних вимог та етичних норм. Для обробки отриманих даних заплановано використання методів математичної статистики, що дозволить виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками та здійснити порівняльний аналіз груп. Такий комплексний підхід до організації дослідження створює надійну основу для отримання достовірних результатів та формулювання обґрунтованих висновків щодо особливостей взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни.

## РОЗДІЛ 3

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 3.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни проводилось у період з листопада 2024 року по грудень 2024 року в декілька етапів. Дослідження здійснювалось на базі практики «ДП Націонал-Плюс». Важливим аспектом організації дослідження стало створення безпечних та комфортних умов для учасників, що включало можливість проведення діагностики в приміщеннях з доступом до укриття, забезпечення психологічного супроводу та можливості отримання професійної підтримки в разі необхідності. Первинні результати діагностики за всіма методиками дослідження представлено у Додатку Е (див. табл. 1).

На першому, підготовчому етапі здійснювалось теоретичне обґрунтування проблеми дослідження, формулювання гіпотези та підбір психодіагностичного інструментарію. Особлива увага приділялась вивченню специфіки застосування обраних методик в умовах воєнного стану та їх відповідності меті дослідження. На цьому етапі було проведено детальний аналіз наукової літератури щодо особливостей переживання самотності та проявів резильєнтності в умовах війни, що дозволило сформуванню теоретичну базу дослідження та обґрунтувати вибір діагностичного інструментарію. Також було розроблено програму дослідження, визначено критерії формування вибірки та встановлено основні параметри для статистичної обробки даних.

На другому етапі відбувалось формування вибірки дослідження та проведення пілотажного дослідження на малій групі (15 осіб) для перевірки ефективності обраних методик та корекції процедури дослідження. За результатами пілотажного дослідження було уточнено інструкції до методик та

оптимізовано процедуру їх проведення. Важливим результатом цього етапу стало визначення оптимальної послідовності пред'явлення методик, часових рамок для їх виконання та формату надання інструкцій. Також було відпрацьовано процедуру встановлення контакту з досліджуваними та способи створення сприятливої психологічної атмосфери під час проведення діагностики. На основі отриманого досвіду було внесено корективи в організацію основного етапу дослідження.

Основний етап емпіричного дослідження включав проведення діагностики за всіма обраними методиками на повній вибірці з 60 осіб. Діагностичні процедури проводились у стандартизованих умовах з дотриманням всіх необхідних вимог до організації психологічного дослідження. На цьому етапі особлива увага приділялась забезпеченню однакових умов для всіх учасників, що включало проведення діагностики в першій половині дня, надання чітких та зрозумілих інструкцій, забезпечення комфортного середовища для роботи. Для кожного учасника було передбачено можливість отримати додаткові роз'яснення щодо виконання завдань та психологічну підтримку в разі виникнення емоційного напруження.

На основному етапі дослідження проводилась комплексна діагностика з використанням повного набору методик. Послідовність їх застосування була ретельно продумана та організована таким чином, щоб мінімізувати вплив втоми та забезпечити максимальну достовірність результатів. Спочатку проводилась діагностика рівня самотності з використанням UCLA Шкали самотності та Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, що дозволило отримати базові показники переживання самотності. Після короткої перерви здійснювалась оцінка резильєнтності за допомогою Шкали резильєнтності Коннор-Девідсона та проводилась діагностика впливу травматичних подій. Завершальним етапом стало застосування Діагностичного опитувальника визначення виду самотності С.Г. Корчагіної, що дозволило отримати більш глибоке розуміння специфіки переживання самотності.

Заключний етап дослідження був присвячений обробці та аналізу отриманих результатів. На цьому етапі здійснювалась статистична обробка даних з використанням пакету SPSS Statistics 20.0, що включала проведення кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та застосування t-критерію Стьюдента для порівняння груп. Особлива увага приділялась якісному аналізу отриманих результатів, їх інтерпретації та формулюванню висновків. Здійснювалось також співставлення отриманих результатів з даними інших досліджень та теоретичними положеннями щодо взаємозв'язку самотності та резильєнтності в умовах війни.

В процесі проведення всіх етапів дослідження особлива увага приділялась дотриманню етичних норм та принципів психологічного дослідження. Всі учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільно надали згоду на участь та мали можливість відмовитись від участі на будь-якому етапі. Конфіденційність отриманих даних забезпечувалась шляхом використання системи кодування особистої інформації та зберігання результатів у захищеному форматі.

Особлива увага в організації дослідження приділялась створенню системи психологічної підтримки учасників. Враховуючи специфіку воєнного часу та потенційну травматичність досліджуваних переживань, було організовано постійну присутність кваліфікованого психолога під час проведення діагностичних процедур. Учасники мали можливість отримати індивідуальну консультацію як безпосередньо під час дослідження, так і після його завершення. Такий підхід дозволив не лише забезпечити психологічну безпеку учасників, але й отримати додаткову якісну інформацію щодо особливостей переживання самотності в умовах війни.

Методика дослідження передбачала також проведення короткої структурованої бесіди з кожним учасником перед початком діагностичних процедур. Це дозволило зібрати важливу інформацію про соціально-демографічні характеристики досліджуваних, їх досвід переживання воєнних подій та актуальний психологічний стан. Отримана інформація

використовувалась для більш глибокого розуміння контексту отриманих результатів та їх коректної інтерпретації.

В процесі організації дослідження було враховано можливість виникнення форс-мажорних обставин, пов'язаних з воєнним станом. Було розроблено альтернативні варіанти проведення діагностики, включаючи можливість перенесення процедур на інший час або зміну локації проведення дослідження. Це дозволило забезпечити безперервність дослідницького процесу та його адаптивність до мінливих умов воєнного часу.

Важливим аспектом організації дослідження стало створення системи зворотного зв'язку з учасниками. Після завершення всіх діагностичних процедур кожен учасник мав можливість отримати індивідуальну консультацію щодо своїх результатів та рекомендації щодо розвитку резильєнтності та подолання почуття самотності. Така практика не лише підвищила мотивацію учасників до співпраці, але й дозволила отримати додаткову інформацію про практичну цінність проведеного дослідження.

Процес обробки отриманих даних здійснювався в кілька етапів з використанням різних методів статистичного аналізу. На першому етапі проводилась первинна обробка результатів, що включала перевірку повноти та коректності заповнення методик, кодування даних та створення електронної бази результатів. Особлива увага приділялась виявленню можливих помилок при заповненні методик та їх своєчасній корекції.

Для забезпечення точності статистичного аналізу було проведено перевірку нормальності розподілу отриманих даних за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Це дозволило обґрунтовано підібрати відповідні методи статистичної обробки та забезпечити достовірність отриманих результатів. Також було проведено аналіз внутрішньої узгодженості показників за кожною методикою, що підтвердило надійність отриманих даних.

В процесі дослідження було застосовано комплексний підхід до збору даних, який включав не лише кількісні показники за стандартизованими методиками, але й якісний аналіз індивідуальних випадків. Це дозволило

отримати більш повне розуміння особливостей взаємозв'язку між переживанням самотності та резильєнтністю в умовах війни. Особлива увага приділялась аналізу індивідуальних випадків, які демонстрували нетипові патерни взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

Для підвищення надійності результатів дослідження було застосовано метод тріангуляції даних, який передбачав співставлення результатів, отриманих різними методами. Зокрема, порівнювались дані стандартизованих методик з результатами спостереження та інформацією, отриманою в ході структурованих бесід з учасниками дослідження. Такий підхід дозволив забезпечити більш глибоке розуміння досліджуваних феноменів та підвищити достовірність отриманих результатів.

Отже, організація та методика емпіричного дослідження взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни базувалась на чітко структурованому поетапному підході. Дослідження проводилось з листопада 2024 року по грудень 2024 року та включало підготовчий, пілотажний та основний етапи. На кожному етапі забезпечувалось дотримання необхідних методологічних вимог та етичних норм проведення психологічного дослідження. Особлива увага приділялась створенню безпечних та комфортних умов для учасників, забезпеченню психологічної підтримки та можливості отримання зворотного зв'язку.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

На першому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано рівні переживання самотності у досліджуваних за методикою UCLA. Результати діагностики представлено на рисунку 3.1.



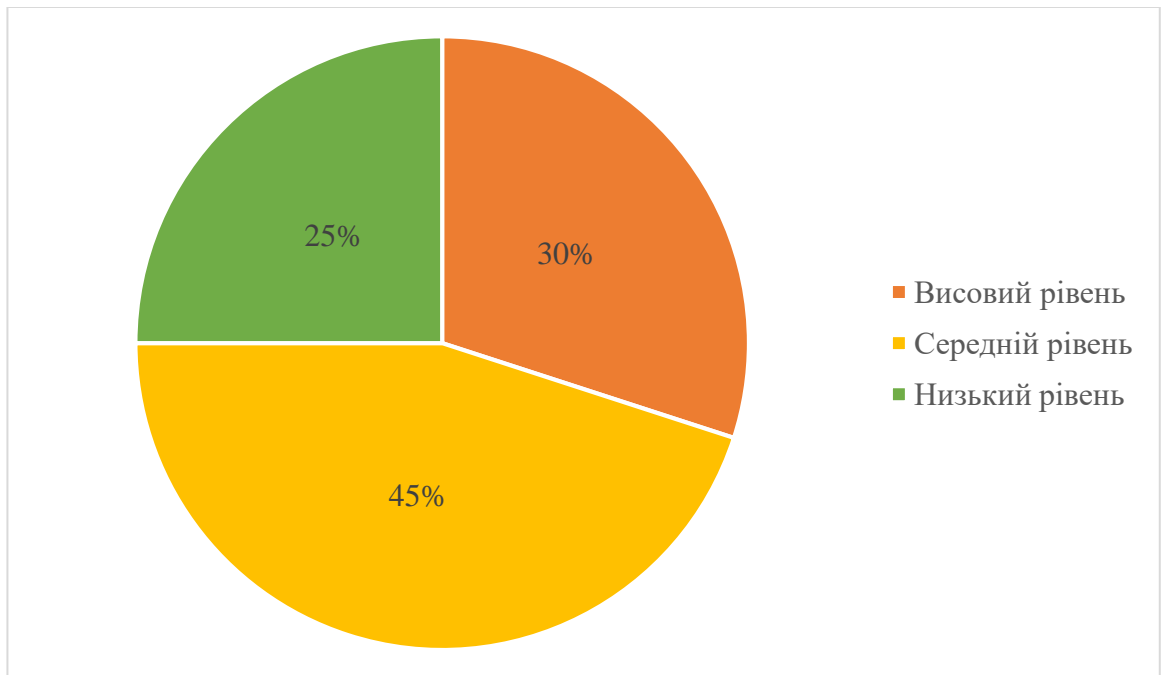
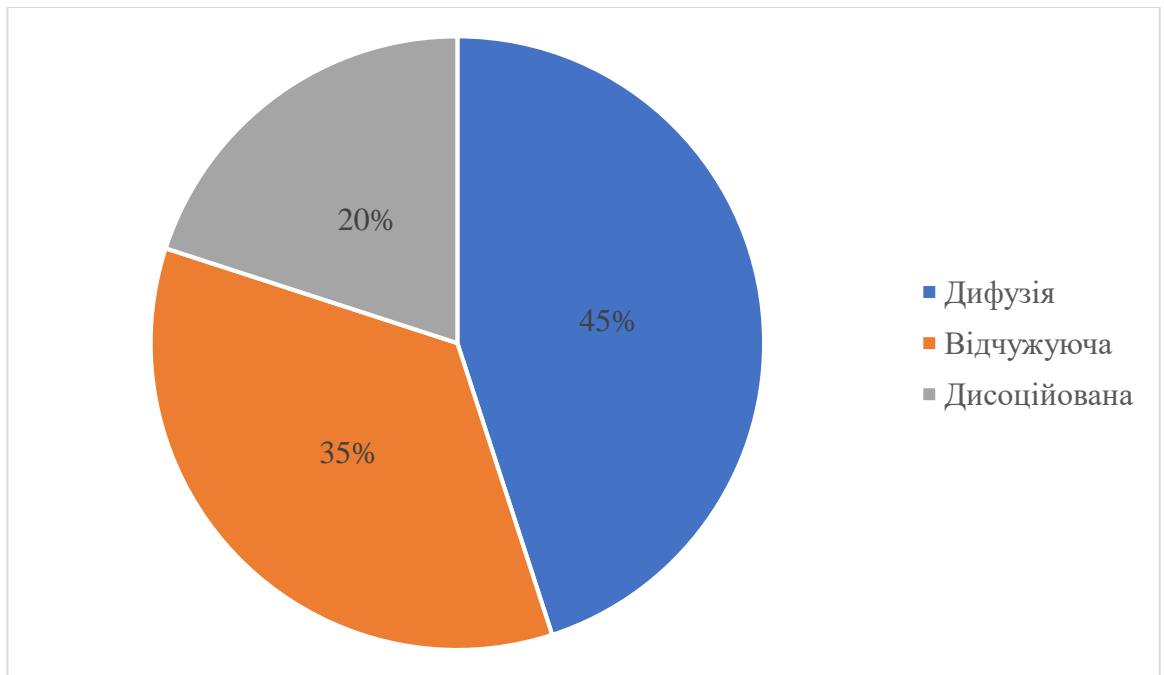


Рис. 3.1. Розподіл рівнів переживання самотності за методикою UCLA (у %)

Як видно з рисунку 3.1, найбільша кількість досліджуваних (45%) демонструє середній рівень переживання самотності. Високий рівень самотності виявлено у 30% досліджуваних, що може бути пов'язано з впливом травматичного досвіду війни. Низький рівень самотності характерний для 25% учасників дослідження.

Дослідження показало, що переживання самотності в умовах війни має свою специфіку. Травматичний досвід, порушення звичного способу життя та соціальних зв'язків створюють передумови для посилення відчуття ізолюваності та відчуженості. При цьому важливо відзначити, що характер переживання самотності може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей особистості та наявних ресурсів психологічної підтримки.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення видів самотності за методикою С.Г. Корчагіної. Результати цієї діагностики представлено на рисунку 3.2.

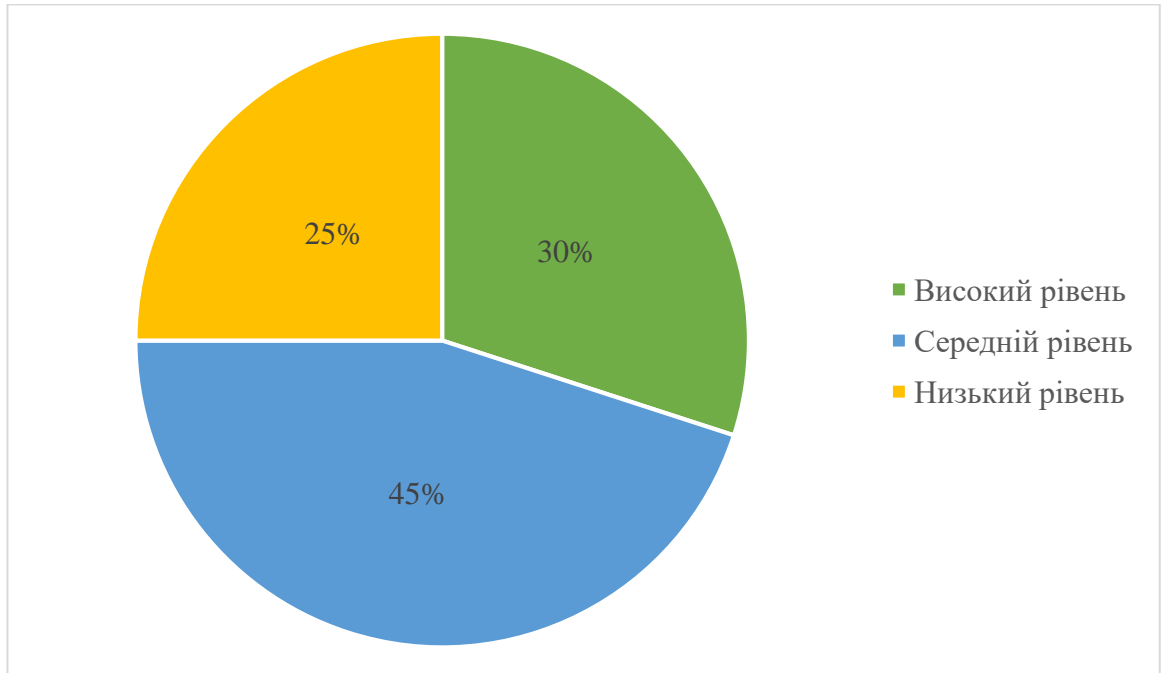


*Рис. 3.2. Розподіл видів самотності у досліджуваній вибірці за методикою С.Г. Корчагіної (у %)*

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.2, показує, що найбільш поширеним видом є дифузна самотність (45%), яка характеризується підвищеною залежністю від інших людей та страхом бути відкинутим. Відчужуюча самотність виявлена у 35% досліджуваних, а дисоційована – у 20%.

Аналіз особливостей переживання різних видів самотності дозволив виявити специфічні патерни емоційного реагування та поведінкових проявів. Особи з дифузною самотністю демонструють підвищену тривожність щодо соціальних контактів та схильність до надмірної залежності від значущих інших. Відчужуюча самотність частіше супроводжується прагненням до ізоляції та труднощами у встановленні близьких стосунків. При дисоційованій самотності спостерігається внутрішній конфлікт між прагненням до близькості та страхом втрати автономії.

В процесі дослідження особлива увага приділялась вивченню рівня резильєнтності учасників. Результати дослідження резильєнтності представлено на рисунку 3.3.



*Рис. 3.3. Розподіл рівнів резильєнтності за шкалою Коннор-Девідсона (у %)*

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.3, демонструє, що високий рівень резильєнтності виявлено у 30% досліджуваних, середній – у 45%, низький – у 25%. Такий розподіл може свідчити про різну здатність особистості до психологічного відновлення в умовах стресу.

Резильєнтність як здатність до психологічного відновлення після стресу демонструє значні індивідуальні відмінності серед учасників дослідження. Особи з високим рівнем резильєнтності проявляють кращі навички адаптації до стресових ситуацій, більшу гнучкість у подоланні труднощів та вищу здатність до збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

Для більш детального аналізу компонентів резильєнтності було досліджено їх структурний розподіл, що представлено на рисунку 3.4.

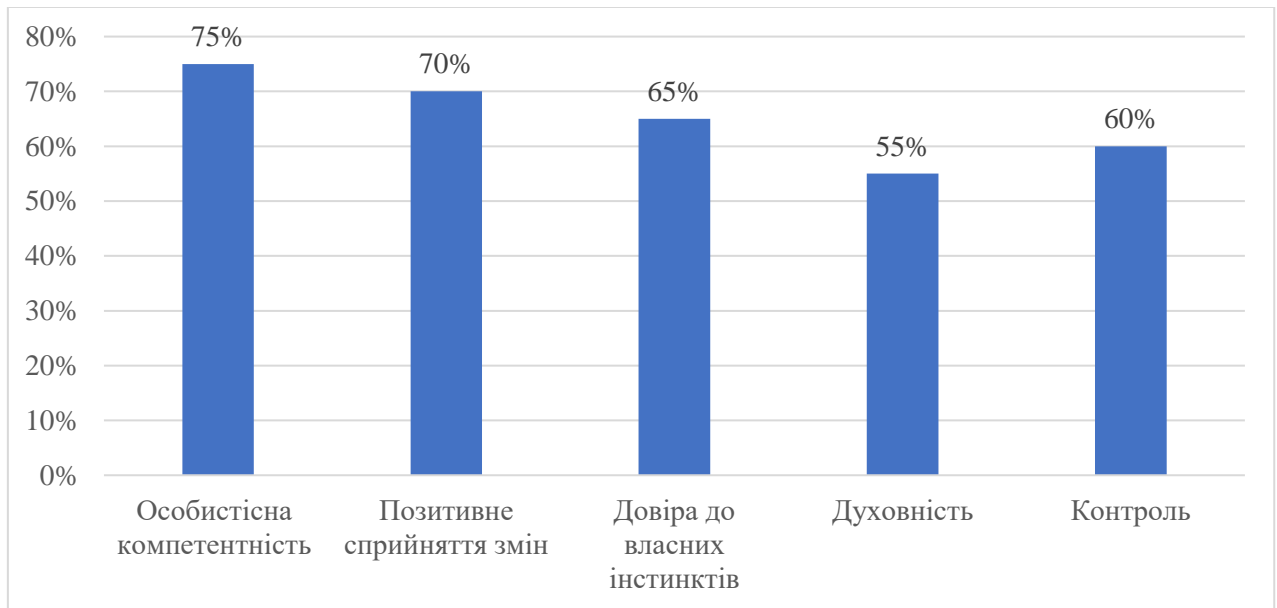


Рис. 3.4. Структурні компоненти резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (у %)

Аналіз структурних компонентів резильєнтності, представлених на рисунку 3.4, показує, що найбільш вираженим компонентом є особистісна компетентність (75%), далі йдуть позитивне сприйняття змін (70%), довіра до власних інстинктів (65%), контроль (60%) та духовність (55%).

Для глибшого розуміння взаємозв'язку між досліджуваними феноменами було проведено кореляційний аналіз між показниками самотності та резильєнтності. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

### Кореляційні зв'язки між показниками самотності та резильєнтності

(n=60)

Показники	Резильєнтність	Особистісна компетентність	Довіра до себе	Контроль	Духовність
Загальний рівень самотності	-0.68**	-0.72**	-0.65**	-0.59**	-0.51**
Дифузна самотність	-0.63**	-0.69**	-0.61**	-0.54**	-0.48**
Відчужуюча самотність	-0.71**	-0.75**	-0.67**	-0.62**	-0.53**
Дисоційована самотність	-0.65**	-0.70**	-0.63**	-0.57**	-0.49**

Примітка: \*\* - кореляція значуща на рівні  $p < 0.01$

Як видно з таблиці 3.1, виявлено значущі негативні кореляції між загальним рівнем самотності та показниками резильєнтності ( $r = -0.68, p < 0.01$ ). Це підтверджує гіпотезу дослідження про зворотний взаємозв'язок між рівнем переживання самотності та резильєнтністю особистості в умовах війни.

Найбільш сильний негативний зв'язок спостерігається між відчужуючою самотністю та особистісною компетентністю ( $r = -0.75, p < 0.01$ ), що може свідчити про те, що впевненість у власних силах та здібностях виступає важливим фактором захисту від переживання відчуження.

Аналіз взаємозв'язків між різними видами самотності та компонентами резильєнтності показав, що дифузна самотність має найсильніший негативний зв'язок з особистісною компетентністю ( $r = -0.69, p < 0.01$ ). Відчужуюча самотність найбільше корелює з особистісною компетентністю ( $r = -0.75, p < 0.01$ ) та довірою до себе ( $r = -0.67, p < 0.01$ ). Дисоційована самотність демонструє найсильніші зв'язки з особистісною компетентністю ( $r = -0.70, p < 0.01$ ).

Цікавим є те, що духовність як компонент резильєнтності показує найслабші, хоча і статистично значущі, кореляції з усіма видами самотності (від  $r = -0.48$  до  $r = -0.53, p < 0.01$ ).

Для більш детального аналізу було проведено порівняння груп з різним рівнем резильєнтності за показниками переживання самотності з використанням t-критерію Стюдента. Результати показали статистично значущі відмінності між групами - особи з високим рівнем резильєнтності демонструють значно нижчі показники всіх видів самотності ( $p < 0.01$ ). Найбільші відмінності спостерігаються за показниками відчужуючої самотності ( $t = 5.87, p < 0.01$ ).

Аналіз гендерних особливостей показав, що жінки демонструють вищі показники дифузної самотності ( $M = 24.3$ ) порівняно з чоловіками ( $M = 20.1$ ). Чоловіки мають вищі показники відчужуючої самотності ( $M = 22.8$ ) порівняно з жінками ( $M = 19.4$ ). Значущих гендерних відмінностей у рівні резильєнтності не виявлено.

Важливо відзначити, що в умовах війни характер взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю має свою специфіку. Виявлено, що особи з високим рівнем резильєнтності краще справляються з вимушеною соціальною ізоляцією, демонструють більш адаптивні стратегії подолання самотності, мають кращу здатність підтримувати соціальні зв'язки навіть в складних умовах та проявляють більшу психологічну гнучкість у подоланні наслідків травматичного досвіду.

Якісний аналіз результатів дослідження показав, що особи з високим рівнем резильєнтності частіше використовують активні стратегії подолання самотності, зберігають оптимістичний погляд на майбутнє, здатні знаходити нові можливості для соціальної взаємодії та проявляють більшу ініціативу у встановленні та підтримці соціальних контактів.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення взаємозв'язку між компонентами резильєнтності та специфікою прояву різних видів самотності в умовах війни. На основі факторного аналізу було виділено три основні патерни такого взаємозв'язку.

Перший патерн характеризується високим рівнем особистісної компетентності та низьким рівнем дифузної самотності. Особи з таким патерном демонструють здатність зберігати психологічну стійкість навіть в умовах вимушеної соціальної ізоляції. Вони частіше використовують конструктивні стратегії подолання стресу, мають чіткі життєві цілі та здатні знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

Другий патерн відзначається помірним рівнем резильєнтності та підвищеними показниками відчужуючої самотності. У осіб з таким патерном спостерігається тенденція до соціального дистанціювання як захисного механізму в умовах війни. При цьому вони зберігають достатній рівень психологічної адаптації, хоча і відчувають труднощі у встановленні глибоких емоційних зв'язків.

Третій патерн характеризується низьким рівнем резильєнтності та високими показниками дисоційованої самотності. Такі особи демонструють

найбільші труднощі в адаптації до умов війни, схильні до переживання глибокого відчуття ізоляції та відчуження. У них часто спостерігаються симптоми психологічного дистресу та труднощі у подоланні травматичного досвіду.

Аналіз вікових особливостей взаємозв'язку досліджуваних феноменів показав, що найбільш вразливою є група осіб молодого дорослого віку (25-35 років). У цій віковій категорії спостерігаються найвищі показники переживання самотності ( $M = 26.4$ ) при відносно низьких показниках резильєнтності ( $M = 58.7$ ). Це може бути пов'язано з порушенням важливих життєвих планів та перспектив внаслідок війни.

Особливу увагу привертають результати аналізу взаємозв'язку між тривалістю перебування в умовах війни та показниками резильєнтності. Виявлено, що після першого року війни у частини досліджуваних (28%) спостерігається значне зниження показників резильєнтності, що супроводжується посиленням переживання самотності. Водночас інша частина вибірки (35%) демонструє зростання показників резильєнтності, що може свідчити про розвиток адаптивних механізмів подолання стресу.

Дослідження також виявило значущі відмінності у характері переживання самотності та проявах резильєнтності залежно від наявності досвіду вимушеного переселення. Внутрішньо переміщені особи демонструють вищі показники дифузної самотності ( $M = 25.8$ ) порівняно з тими, хто не змінював місця проживання ( $M = 21.3$ ). При цьому рівень резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб має тенденцію до зростання з часом, що може свідчити про активізацію механізмів психологічної адаптації.

Аналіз соціально-психологічних факторів показав, що наявність стабільної соціальної підтримки є важливим модератором взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю. Особи, які мають доступ до різних форм соціальної підтримки, демонструють вищі показники резильєнтності ( $M = 72.4$ ) та нижчі показники переживання самотності ( $M = 18.6$ ) порівняно з тими, хто має обмежені соціальні зв'язки.

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про існування зворотного взаємозв'язку між рівнем переживання самотності та резильєнтністю особистості в умовах війни. Виявлено, що висока резильєнтність виступає захисним фактором проти негативного впливу самотності, особливо її відчужуючої форми ( $r = -0.71, p < 0.01$ ).

Встановлено три основні патерни взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю: перший характеризується високою резильєнтністю та низькою самотністю, другий - помірною резильєнтністю та підвищеною відчужуючою самотністю, третій - низькою резильєнтністю та високою дисоційованою самотністю.

Виявлено значущі гендерні відмінності у переживанні самотності: жінки більш схильні до дифузної самотності, тоді як чоловіки частіше демонструють відчужуючу самотність. При цьому рівень резильєнтності не має значущих гендерних відмінностей.

Важливим фактором у взаємозв'язку досліджуваних феноменів виступає соціальна підтримка, яка підсилює резильєнтність та знижує інтенсивність переживання самотності. Особливо це проявляється у групі внутрішньо переміщених осіб, де з часом спостерігається тенденція до зростання показників резильєнтності.

Отримані результати створюють основу для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни, з урахуванням їх індивідуальних особливостей та рівня резильєнтності.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни**

На основі результатів проведеного дослідження було розроблено систему практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни. Ці рекомендації базуються на



виявлених закономірностях взаємозв'язку між переживанням самотності та резильєнтністю і враховують специфіку воєнного часу.

У роботі з особами, які переживають самотність, важливо розпочинати з комплексної психологічної діагностики, яка включає оцінку не лише рівня та характеру переживання самотності, але й показників резильєнтності. Особливу увагу слід приділяти визначенню виду самотності, оскільки різні її форми вимагають специфічних підходів до психологічної допомоги. Важливим компонентом діагностичного етапу є також оцінка наявних ресурсів соціальної підтримки та виявлення потенційних можливостей їх розширення.

Основним напрямком психологічної допомоги має стати розвиток резильєнтності як ключового фактору подолання негативних наслідків самотності в умовах війни. Це включає роботу над підвищенням рівня особистісної компетентності, розвитком довіри до себе, формуванням навичок ефективного контролю над життєвими обставинами. Особливу увагу слід приділяти розвитку здатності знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях та зберігати оптимістичний погляд на майбутнє.

Важливим аспектом психологічної допомоги є розвиток навичок емоційної саморегуляції. В умовах війни здатність керувати власними емоційними станами стає особливо важливою для подолання негативних наслідків самотності. Психологам рекомендується навчати клієнтів різним технікам емоційної саморегуляції, включаючи дихальні вправи, методи релаксації, техніки майндфулнес. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок управління тривогою та страхом, які часто супроводжують переживання самотності в умовах воєнного стану.

При роботі з особами, які мають високі показники дифузної самотності, важливо зосередитись на розвитку навичок встановлення здорових міжособистісних меж та формуванні більш адаптивних патернів соціальної взаємодії. Це може включати роботу над подоланням надмірної залежності від інших, розвитком впевненості у собі та формуванням більш реалістичних очікувань від соціальних відносин.

Для осіб з переважанням відчужуючої самотності рекомендується фокусуватися на подоланні соціальних бар'єрів та розвитку навичок ефективної комунікації. Важливим є створення безпечного простору для відновлення довіри до інших людей та формування нових соціальних зв'язків. При цьому особливу увагу слід приділяти роботі з травматичним досвідом, який часто лежить в основі соціального відчуження.

У випадку дисоційованої самотності психологічна допомога має бути спрямована на інтеграцію внутрішнього досвіду та відновлення цілісності особистості. Це може включати роботу з внутрішніми конфліктами, подолання амбівалентності у стосунках та розвиток більш інтегрованого відчуття себе. Важливим компонентом такої роботи є створення умов для безпечного дослідження власних переживань та формування більш адаптивних способів взаємодії з собою та іншими.

Особливу увагу слід приділяти роботі з внутрішньо переміщеними особами, які демонструють підвищені показники самотності. У цьому випадку важливим є не лише психологічний супровід, але й допомога у встановленні нових соціальних зв'язків, інтеграції в нові спільноти та відновленні відчуття приналежності. Рекомендується активно залучати таких клієнтів до групових форм роботи, що сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та отриманню підтримки від осіб з подібним досвідом.

При роботі з молодими дорослими, які виявилися найбільш вразливою групою щодо переживання самотності, важливо зосередитись на відновленні життєвих перспектив та формуванні нових життєвих цілей. Психологічна допомога має включати роботу з травматичним досвідом війни, переосмисленням життєвих планів та пошуком нових можливостей для самореалізації навіть в складних умовах. Особливу увагу слід приділяти розвитку професійної самореалізації та пошуку можливостей для навчання та розвитку.

Важливим компонентом психологічної допомоги є організація групової роботи. Групові форми роботи дозволяють не лише надавати психологічну

підтримку, але й створювати умови для формування нових соціальних зв'язків. Рекомендується створювати групи взаємодопомоги, де учасники можуть обмінюватися досвідом подолання самотності, отримувати емоційну підтримку та розвивати навички соціальної взаємодії. При організації групової роботи важливо враховувати специфіку переживання самотності різними категоріями клієнтів та створювати безпечний простір для обміну досвідом.

У роботі з сім'ями, які переживають наслідки війни, важливо зосередитись на відновленні та зміцненні сімейних зв'язків. Це включає роботу над покращенням комунікації між членами сім'ї, подоланням відчуження та розвитком навичок емоційної підтримки. Особливу увагу слід приділяти роботі з сім'ями, де один з членів перебуває на військовій службі, допомагаючи їм зберігати емоційний зв'язок та долати виклики, пов'язані з розлукою.

Психологам рекомендується використовувати інтегративний підхід, поєднуючи різні методи та техніки роботи залежно від індивідуальних потреб клієнта. Це може включати елементи когнітивно-поведінкової терапії для роботи з дисфункційними думками та переконаннями, техніки емоційно-фокусованої терапії для роботи з емоційними станами, методи арт-терапії для вираження та переробки травматичного досвіду.

Важливим аспектом роботи є розвиток духовних ресурсів особистості. Хоча дослідження показало найслабші кореляції між духовністю та самотністю, цей компонент резильєнтності може бути важливим джерелом підтримки для багатьох клієнтів. Психологам рекомендується бути чутливими до духовних потреб клієнтів та створювати простір для обговорення екзистенційних питань, пошуку сенсу та роботи з ціннісними орієнтаціями.

У роботі з травматичним досвідом війни важливо дотримуватися принципу поступовості та безпеки. Психологам рекомендується спочатку зосередитись на стабілізації психоемоційного стану клієнта, розвитку навичок саморегуляції, і лише потім переходити до більш глибокої роботи з травматичним досвідом. При цьому важливо постійно моніторити стан клієнта

та коригувати інтенсивність терапевтичного втручання відповідно до його можливостей.

Особливу увагу слід приділяти профілактиці професійного вигорання психологів, які працюють з особами, що переживають самотність в умовах війни. Рекомендується регулярно проводити супервізії, підтримувати професійні зв'язки та використовувати методи самопомоги. Важливим є створення професійних спільнот підтримки, де фахівці можуть обмінюватися досвідом та отримувати необхідну підтримку.

У контексті роботи з різними віковими групами важливо враховувати специфічні потреби та особливості переживання самотності. Для осіб старшого віку рекомендується зосереджувати увагу на збереженні активної життєвої позиції, пошуку нових форм самореалізації та підтримці соціальних контактів. Важливим є залучення їх до різних форм соціальної активності, волонтерської діяльності, що допомагає подолати відчуття непотрібності та відновити відчуття власної значущості.

Психологічна допомога має включати роботу з сімейною системою клієнта, оскільки часто саме порушення сімейних зв'язків в умовах війни стає джерелом глибоких переживань самотності. Важливо допомагати членам сім'ї знаходити нові способи підтримки зв'язку, навчати їх навичкам емоційної підтримки та ефективної комунікації в умовах вимушеної розлуки. Особливу увагу слід приділяти роботі з сімейними конфліктами, які можуть загострюватися в умовах стресу та невизначеності.

При роботі з особами, які мають високі показники резильєнтності, але переживають самотність, важливо зосередитись на розвитку їх соціальних навичок та подоланні можливих бар'єрів у встановленні близьких стосунків. Такі клієнти часто демонструють високу здатність до адаптації, але можуть мати труднощі у формуванні глибоких емоційних зв'язків. Психологічна робота має бути спрямована на дослідження причин цих труднощів та розвиток навичок емоційної близькості.

Важливим напрямком роботи є підтримка осіб, які переживають втрату близьких внаслідок військових дій. У таких випадках самотність часто переплітається з процесом горювання, що вимагає особливо делікатного підходу. Психологам рекомендується створювати безпечний простір для вираження складних емоцій, допомагати в процесі горювання та поступово формувати нові життєві смисли. При цьому важливо уникати поспіху та поважати індивідуальний темп проживання втрати.

Для підвищення ефективності психологічної допомоги рекомендується активно використовувати сучасні технології комунікації. В умовах війни, коли безпосередній контакт може бути ускладнений, важливо забезпечити доступність психологічної підтримки через онлайн-платформи, телефони довіри, групи підтримки в соціальних мережах. При цьому необхідно зберігати професійні межі та забезпечувати конфіденційність такої взаємодії.

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок самодопомоги у клієнтів. Важливо навчити їх розпізнавати ранні ознаки посилення самотності та застосовувати ефективні стратегії її подолання. Це може включати ведення щоденника емоцій, практики усвідомленості, техніки релаксації, планування приємних активностей. Клієнтам також рекомендується створювати персональний план кризової підтримки, який можна використовувати в моменти загострення негативних переживань.

В роботі з особами, які переживають самотність, важливо розвивати їх здатність до рефлексії та самопізнання. Це допомагає краще розуміти власні потреби, емоції та патерни поведінки у стосунках. Психологам рекомендується використовувати методи наративної терапії, які дозволяють клієнтам переосмислити свій досвід та створити нові, більш адаптивні життєві історії. Особливо ефективним може бути ведення терапевтичного щоденника, де клієнти можуть відстежувати свої емоційні стани та прогрес у подоланні самотності.

У процесі психологічного супроводу важливо приділяти увагу формуванню навичок самопідтримки та самоспівчуття. Багато осіб, які

переживають самотність в умовах війни, схильні до надмірної самокритики та знецінення власних переживань. Навчання технікам самоспівчуття допомагає розвинути більш доброзичливе ставлення до себе та своїх емоційних потреб. Це особливо важливо для осіб з високими показниками відчужуючої самотності, які часто мають труднощі з прийняттям власних почуттів.

Важливим компонентом психологічної допомоги є робота з тілесністю. Хронічний стрес та травматичний досвід війни часто призводять до соматичних проявів, які можуть посилювати відчуття відчуженості від себе та інших. Рекомендується включати в терапевтичну роботу елементи тілесно-орієнтованої терапії, дихальні практики, техніки заземлення. Це допомагає відновити контакт з власним тілом та посилити відчуття присутності в теперішньому моменті.

При роботі з внутрішньо переміщеними особами важливо враховувати культурний контекст та особливості адаптації до нового середовища. Психологічна підтримка має включати допомогу у подоланні культурного шоку, встановленні нових соціальних зв'язків та інтеграції в нові спільноти. Рекомендується організовувати групові заходи, які сприяють культурному обміну та формуванню відчуття приналежності до нової громади.

Особливу увагу слід приділяти роботі з сім'ями військовослужбовців, де один з членів перебуває на фронті. У таких випадках важливо допомагати сім'ї підтримувати емоційний зв'язок, незважаючи на фізичну відстань. Це може включати розробку спеціальних ритуалів підтримки зв'язку, навчання ефективній комунікації в умовах обмеженого контакту, роботу з тривогою та страхами за життя близької людини.

У контексті довготривалої психологічної підтримки важливо допомагати клієнтам формувати нові життєві цілі та перспективи. Війна часто руйнує попередні плани та мрії, що може посилювати відчуття втрати та самотності. Психологам рекомендується працювати з клієнтами над пошуком нових можливостей для самореалізації, розвитком гнучкості у плануванні майбутнього та формуванням реалістичних очікувань щодо життєвих змін.

Важливим елементом психологічної допомоги є регулярний моніторинг ефективності застосованих інтервенцій та готовність гнучко модифікувати стратегії роботи відповідно до потреб клієнта. Рекомендується проводити періодичну оцінку динаміки змін як у рівні переживання самотності, так і в показниках резильєнтності. Це дозволяє вчасно коригувати терапевтичні втручання та забезпечувати максимальну ефективність психологічної підтримки.

Підсумовуючи, слід зазначити, що ефективна психологічна допомога особам, які переживають самотність в умовах війни, має бути комплексною та враховувати індивідуальні особливості клієнта, специфіку його травматичного досвіду та наявні ресурси підтримки. Особливу увагу слід приділяти розвитку резильєнтності як ключового фактора подолання негативних наслідків самотності, формуванню навичок емоційної саморегуляції та відновленню здатності до формування глибоких емоційних зв'язків. При цьому важливо пам'ятати, що процес психологічного відновлення має індивідуальний темп та потребує терплячого та уважного підходу з боку психолога.

### **Висновок для розділу 3**

Третій розділ дослідження розкриває результати емпіричного вивчення взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни. На основі комплексного аналізу отриманих даних встановлено значущі негативні кореляції між показниками самотності та резильєнтності, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження. Виявлено, що висока резильєнтність виступає захисним фактором проти негативного впливу самотності, особливо її відчужуючої форми, що має особливе значення в умовах воєнного стресу.

Дослідження дозволило виділити три основні патерни взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю. Перший характеризується високою

резильєнтністю та низькою самотністю, другий - помірною резильєнтністю та підвищеною відчужуючою самотністю, третій - низькою резильєнтністю та високою дисоційованою самотністю. Встановлено також значущі гендерні відмінності у переживанні самотності, при цьому жінки більш схильні до дифузної самотності, тоді як чоловіки частіше демонструють відчужуючу самотність.

В процесі дослідження виявлено, що соціальна підтримка виступає важливим модератором взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю. Особи, які мають доступ до різних форм соціальної підтримки, демонструють вищі показники резильєнтності та нижчі показники переживання самотності. Особливо це проявляється у групі внутрішньо переміщених осіб, де з часом спостерігається тенденція до зростання показників резильєнтності.

На основі отриманих результатів розроблено систему практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни. Запропоновані рекомендації враховують індивідуальні особливості переживання самотності та рівень резильєнтності, що створює основу для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації. Результати дослідження мають важливе практичне значення для роботи психологів та інших фахівців, які надають допомогу особам, що переживають психологічні наслідки війни.



## ВИСНОВКИ

Дане дослідження присвячене актуальній проблемі вивчення взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни. Війна як потужний травматичний фактор створює значні виклики для психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей людини, що зумовлює необхідність поглибленого вивчення психологічних механізмів подолання її негативних наслідків.

У процесі реалізації поставлених завдань було отримано наступні результати:

1. Здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз самотності як психологічного феномену, розкрито його сутність, види та особливості переживання у дорослому віці. Проаналізовано широкий спектр наукових підходів до розуміння природи самотності, її детермінант та наслідків для психологічного благополуччя особистості. Особливу увагу було приділено розгляду самотності крізь призму вікової динаміки та в контексті складних життєвих обставин, зокрема в умовах війни.

2. Визначено та проаналізовано основні психологічні наслідки травматичних подій в умовах війни. Встановлено, що воєнний досвід може призводити до цілого комплексу негативних психологічних станів, включаючи ПТСР, депресію, тривогу, порушення адаптації та ускладнення міжособистісних стосунків. Особливу увагу було приділено аналізу специфіки психологічної травматизації цивільного населення та військовослужбовців, а також факторів, що впливають на інтенсивність і тривалість психологічних наслідків війни.

3. Здійснено концептуальний аналіз поняття резильєнтності особистості та визначено її роль у подоланні травматичного досвіду. Розглянуто основні теоретичні моделі резильєнтності, виділено її ключові компоненти та механізми формування. Особливу увагу було приділено аналізу резильєнтності

як динамічного процесу адаптації до стресових ситуацій та як ресурсу посттравматичного відновлення і зростання особистості.

4. Обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження взаємозв'язку самотності та резильєнтності в умовах війни. Розроблено та обґрунтовано теоретичну модель дослідження, сформульовано гіпотези та підібрано валідний психодіагностичний інструментарій. Особливу увагу було приділено обґрунтуванню вибору методик з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми та контингенту досліджуваних.

5. Організовано та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни на репрезентативній вибірці. Здійснено збір емпіричних даних з використанням стандартизованих психодіагностичних методик та аналіз отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики. Виявлено значущі негативні кореляції між показниками самотності та резильєнтності, встановлено специфічні патерни цього взаємозв'язку залежно від домінуючого виду самотності та рівня окремих компонентів резильєнтності, проаналізовано вікові та гендерні особливості досліджуваних феноменів.

6. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах війни. Запропоновано комплексний підхід до психологічної підтримки, який включає розвиток резильєнтності, формування навичок емоційної саморегуляції та ефективного подолання стресу, відновлення здорових соціальних зв'язків та опрацювання травматичного досвіду. Особливу увагу було приділено врахуванню індивідуальної специфіки переживання самотності та рівня резильєнтності при розробці персоналізованих стратегій психологічної допомоги.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що резильєнтність виступає важливим особистісним ресурсом у подоланні негативних наслідків самотності в умовах війни. Розвиток резильєнтності сприяє збереженню психологічного благополуччя, ефективній адаптації до

стресових ситуацій та відновленню після травматичного досвіду. Водночас, переживання самотності може виступати фактором ризику, що ускладнює процес відновлення та потребує особливої уваги при наданні психологічної допомоги.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми і відкриває перспективи для подальших наукових розвідок. Зокрема, перспективними напрямками можуть стати лонгітюдні дослідження динаміки взаємозв'язку самотності та резильєнтності протягом тривалого періоду, крос-культурний аналіз специфіки цього взаємозв'язку в різних соціокультурних контекстах, розробка та апробація спеціалізованих психологічних програм розвитку резильєнтності для різних категорій постраждалих від війни.

Результати дослідження мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки поглиблюють наукові уявлення про психологічні механізми подолання негативних наслідків війни та відкривають нові можливості для удосконалення системи психологічної допомоги особам, які переживають самотність в умовах воєнного часу.

