

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ І САМОТНОСТІ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Залановська Л. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-3684-9327
lesia_zalanovskaia@ukr.net*

Железнякова Ю. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0002-1398-3416
jk99799@ukr.net*

Ключові слова: соціальна ізоляція, самотність, молодь, війна, психічне здоров'я, психосоціальна підтримка.

У статті досліджено психологічні чинники, що спричиняють соціальну ізоляцію та самотність серед молоді під час війни. Основну увагу приділено емпіричному дослідженню, яке включає різноманітні методи збору даних, такі як анкетування, тестування. Наведено результати дослідження, проведеного колективом авторів на базі Запорізького національного університету, у якому взяли участь 62 студенти віком 18–21 року.

Досліджено внутрішні та зовнішні чинники соціальної ізоляції. Внутрішні чинники включають тривожність, депресивні прояви та низьку самооцінку, які загострюють почуття самотності. Зовнішні – охоплюють руйнування соціальної підтримки та втрату стосунків унаслідок війни. Виокремлено об'єктну самотність, що виникає через відсутність значущих зв'язків, та безоб'єктну, яка характеризується відчуженням навіть у соціальному середовищі.

Приділено увагу розгляду питань об'єктної й безоб'єктної самотності. Об'єктна самотність виникає за відсутності значущих стосунків, тоді як безоб'єктна самотність проявляється у відчуженні навіть тоді, коли людина перебуває у соціальному оточенні. Акцентовано на важливості не лише вивчення історій окремих осіб, а й загальних соціальних тенденцій, які можуть сприяти виникненню самотності.

Підкреслено важливість розуміння цієї проблеми в контексті надання психосоціальної підтримки та створення програм, спрямованих на зменшення відчуття ізоляції та сприяння інтеграції молоді у соціум. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із молоддю, що постраждала від війни.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF SOCIAL ISOLATION AND LONELINESS IN THE YOUTH DURING WARTIME

Zalanovska L. I.

PhD in Psychology,

Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology

Zaporizhzhia National University

Universitetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-3684-9327

lesia_zalanovskaia@ukr.net

Zhelezniakova Yu. V.

PhD in Psychology,

Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology

Zaporizhzhia National University

Universitetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0009-0002-1398-3416

jk99799@ukr.net

Key words: *social isolation, loneliness, the youth, war, mental health, psychosocial support.*

The present article examines psychological factors that cause social isolation and loneliness among the youth during wartime. The main focus is on empirical research, which includes various methods of data collection, such as questionnaires and testing. The results of a study conducted by the authors' team at Zaporizhzhia National University involving 62 students aged 18–21 are presented.

Internal and external factors of social isolation were analyzed. Internal factors include anxiety, depressive symptoms, and low self-esteem, which exacerbate loneliness. External factors encompass the destruction of social support and the loss of relationships as a result of war. The study distinguishes between object-related loneliness, which arises from the absence of meaningful connections, and non-object-related loneliness, which is characterized by alienation even in a social environment.

The authors pay attention to the consideration of object-related and non-object-related loneliness. Object-related loneliness occurs under the lack of meaningful relationships, while non-object-related loneliness manifests itself in alienation, even when a person is in a social environment. The research emphasizes the importance of studying not only the stories of individuals but also general social trends that can foster loneliness.

The significance of understanding the relevant problem in the context of providing psychosocial support and creating programs aimed at reducing feelings of isolation and promoting the integration of the youth into society is emphasized. The research findings are intended for psychologists, social workers, and other professionals working with young people affected by war.

Постановка проблеми. Соціальна ізоляція та самотність є актуальними психологічними проблемами серед молоді, яка зазнає впливу війни. Утрата соціальних зв'язків, тривожність, страх перед майбутнім та відсутність можливостей для соціальної інтеграції є ключовими аспектами, що визначають самотність у молодих людей. У статті представлено аналіз чинників, що сприяють формуванню цих явищ, та їхніх наслідків для психічного здоров'я.

Соціальна ізоляція та самотність часто розглядаються як взаємопов'язані, але різні за своєю природою феномени. Соціальна ізоляція визначається як об'єктивний стан, коли індивід має обмежену кількість соціальних контактів або взаємодій [1].

В умовах війни та масової міграції самотність набуває особливих форм, що пов'язані з утратою звичного соціального середовища, почуття безпеки та стабільності. Людина може відчувати не

лише фізичну ізоляцію, спричинену розлукою з близькими, а й глибокі емоційні переживання, пов'язані з війною, невизначеністю майбутнього та руйнуванням звичних життєвих орієнтирів.

Таким чином, психологічна самотність у період війни є багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу як у дослідженні, так і у наданні практичних рекомендації щодо допомоги.

Аналіз сучасних українських наукових праць демонструє, що проблема соціальної ізоляції в умовах війни набуває особливої актуальності, насамперед у контексті її впливу на психічне здоров'я та здатність особистості до соціальної адаптації.

Серед останніх досліджень, присвячених впливу воєнного середовища на людину, варто згадати роботу Т. Титаренко, яка розглядає психологічні наслідки травматичного досвіду [2], а також працю М. Орос, що аналізує зміни психічного стану й особистісних рис під час воєнного стану [3].

Н. Харченко та Е. Кузнецов [4] досліджували соціальну ізоляцію в умовах глобальних обмежень, наголошуючи на її значенні для підтримки психічного здоров'я.

Окремої уваги заслуговує дослідження українських психологів М. Хараджи та Г. Труніної [5], присвячене психоемоційному стану студентів у період війни. У своїй роботі вони вказують на поширені прояви агресії, тривожності, апатії та емоційного виснаження серед молоді. Також фіксується зниження мотивації до навчання й незадоволення професійною діяльністю. На думку авторів, значення психологічної допомоги, зокрема психотерапевтичної підтримки, в умовах війни істотно зростає, адже вона сприяє адаптації до складних життєвих обставин.

Соціальна ізоляція та самотність є предметом інтенсивного наукового інтересу в психології, соціології та суміжних дисциплінах. Ці феномени розглядаються як важливі чинники, що впливають на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та якість життя особистості. Особливу актуальність ці теми набувають в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна, коли соціальні зв'язки руйнуються, а індивіди стикаються з підвищеним ризиком психологічного стресу.

У даному огляді літератури ми розглянемо основні підходи до вивчення соціальної ізоляції та самотності, їх взаємозв'язок з психічним здоров'ям, а також специфіку цих явищ у молоді під час війни [7].

Самотність вважається одним із важких психологічних питань сучасної людини, на її виникнення мають вплив не лише суспільні, а й особистісні чинники, тому варто поглиблювати

й розширювати цілісне бачення даного феномена. Багатоаспектне вивчення специфіки переживання людиною самотності дасть змогу розробити ефективні стратегії щодо її подолання, характерні для нинішньої соціальної ситуації [8].

Мета статті – представити результати дослідження психологічних чинників, що сприяють соціальній ізоляції та самотності серед молоді в умовах війни, а також виявити зв'язки цих явищ із депресією, тривожністю, самооцінкою та соціальною підтримкою.

Мета передбачає вирішення таких завдань:

1. Описати процедуру емпіричного дослідження, визначити вибірку та застосовані методи.
2. Визначити рівні самотності та соціальної ізоляції серед молоді в умовах війни на основі емпіричного дослідження з використанням стандартизованих психодіагностичних методик.
3. Проаналізувати взаємозв'язки між самотністю, соціальною ізоляцією та психологічними змінними, такими як депресія, ситуативна та особистісна тривожність, рівень самооцінки та сприйняття соціальної підтримки.
4. Виявити психологічні предиктори самотності та соціальної ізоляції серед молоді за допомогою кореляційного та регресійного аналізу, визначивши чинники, які мають найбільший вплив на їх переживання.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Дослідження складалося з кількох етапів.

На першому етапі було розроблено інструментарій із використанням стандартизованих методик, таких як:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон). Цей інструмент діагностики пропонує оцінити частоту прояву певних відчуттів та думок, пов'язаних із самотністю.
2. Шкала депресії А. Бека – виявляє депресивні симптоми, що можуть супроводжувати ізоляцію.
3. Шкала тривожності Ч. Спілбергера (STAI) – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності. Опитувальник Ч. Спілбергера складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.
4. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою) – використовується з метою дослідження самооцінки і побудована у формі традиційного опитування та містить 20 тверджень.
5. Опитувальник соціальної підтримки (MSPSS) – багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки – це інструмент, що оцінює суб'єктивне сприйняття індивідом соціальної підтримки з боку трьох джерел: сім'ї, друзів та

значущих інших. Опитувальник складається з 12 тверджень.

Також на цьому етапі розроблено питання та проведено інтерв'ю серед респондентів. Інтерв'ю було зосереджено на таких темах: соціальні зв'язки до війни та зміни у соціальних зв'язках під час війни; почуття самотності та ізоляції; наслідки соціальної ізоляції; стратегії подолання та уявлення про майбутнє.

На наступному етапі проведено анкетування 62 респондентів віком 18–25 років, серед яких 54 жінки і 8 чоловіків.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, мали змогу відмовитися на будь-якому етапі і дали інформовану згоду на участь. Особисті дані були анонімізовані.

Особливої уваги заслуговує тематика війни як соціального фону досвіду ізолюваності. Важливо зауважити, що у відповідях на запитання про ізолюваність війна як чинник безпосередньо згадувалася, тоді як у наративах про самотність війна як причина не фігурувала. Це дає підстави припускати, що самотність сприймається більш як особистісний, емоційний стан, тоді як ізолюваність – як соціально зумовлений досвід, зокрема пов'язаний із контекстом бойових дій і втратою безпечного середовища.

За результатами аналізу встановлено, що серед тих, хто не пов'язує своє відчуття ізолюваності з війною, 60,4% не відчують себе ізолюваними, 18,9% зазначили, що іноді переживають ізолюваність, і 20,8% прямо вказали на її наявність.

Натомість серед тих, хто зазначив, що війна є чинником, що спричинив або посилив ізолюваність, 44,4% ствердили, що дійсно відчуваються ізолюваними, ще 33,3% – відчувають ізолюваність іноді, і лише 22,2% не вказали на наявність цього переживання.

Таким чином, війна як соціальний і життєвий контекст суттєво впливає на сприйняття ізолюваності: 77,7% респондентів, які пов'язують свою ізолюваність із війною, так чи інакше переживають її. Для порівняння: лише 39,7% тих, хто не пов'язує свій стан із війною, засвідчили наявність ізолюваності (інколи або постійно). Така різниця дає змогу припустити, що контекст війни виконує роль значущого соціального маркера, що підсилює або актуалізує переживання ізолюваності серед молоді.

Ці дані є особливо важливими у світлі того, що в наративних відповідях учасників, як раніше було вказано, війна не фігурувала як причина самотності, але чітко зазначалась як чинник ізолюваності, що додатково підтверджує семантичне та емоційне розрізнення цих двох понять у суб'єктивному досвіді респондентів.

У дослідженні взяли участь 62 особи, із яких 60 (96,9%) надали валідні дані, а 2 (3,1%) – пропущені. Аналіз комбінаційної таблиці для змінних самотності та відчуття ізолюваності виявив такі закономірності:

Розподіл за рівнем самотності: низький рівень спостерігався у 43,5% респондентів, середній – у 46,8%, високий – у 9,7%. Серед осіб із низькою самотністю переважна більшість (64,7%) не відчувала ізолюваності, тоді як 23,1% – інколи і лише 13,3% – постійно.

Для респондентів із середнім рівнем самотності спостерігався зворотний тренд: 32,4% не відчували ізолюваності, 61,5% – інколи, а 66,7% – часто.

Особи з високою самотністю демонстрували найвищий рівень ізолюваності: лише 2,9% не відчували її, 15,4% – інколи, а 20,0% – постійно.

Більшість респондентів (54,8%) не відчувала ізолюваності, 21,0% – інколи, 24,2% (15 осіб) – постійно.

Отримані дані свідчать про те, що зростання почуття самотності співпадає зі збільшенням частоти відчуття ізолюваності, що підтверджує їх взаємозалежність у досліджуваній віковій групі. Особливо виражено цей зв'язок у осіб із середнім та високим рівнями самотності.

Згідно з аналізом результатів за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон), вибірка розподілилася так: низький рівень самотності зафіксовано у 43,5% учасників, середній рівень – у 46,8%, високий рівень – у 9,7%.

Таким чином, найбільш представленими у вибірці були респонденти з низьким і середнім рівнями самотності, що свідчить про переважно помірне емоційне благополуччя досліджуваної групи.

Аналіз перехресної таблиці «рівень самотності × тип самооцінки» дав змогу виявити змістовні тенденції. Серед респондентів із низьким рівнем самотності домінує завищена самооцінка (72,2%), що може свідчити про компенсаторний або нормативно підтримуваний образ «успішної» молоді особистості. Адекватна самооцінка у цій підгрупі зафіксована у 36,4% випадків, а занижена – лише у 18,2%.

У групі із середнім рівнем самотності найчастіше виявляється адекватна самооцінка (57,6%), що може вказувати на певну емоційну гнучкість респондентів цієї категорії. Занижена самооцінка у них також поширена (54,5%), що може свідчити про латентну вуразливість або компенсаторні коливання в емоційному самосприйнятті. Завищена самооцінка зустрічається рідше (22,2%).

Найбільш виражена деструктивна картина спостерігається серед осіб із високим рівнем самот-

ності: занижену самооцінку демонструють 27,3%, тоді як адекватну – лише 6,1%, а завищену – 5,6%. Це вказує на психологічну уразливість цієї категорії респондентів і потенційну потребу в корекційній роботі.

Аналіз загального рівня самооцінки показав, що адекватна самооцінка є домінуючою (53,2%), завищена – у 29,0%, занижена – у 17,7%.

Такий розподіл свідчить про загалом позитивний образ «Я» у більшості учасників, проте з помітною часткою осіб із нереалістичними чи заниженими уявленнями про себе.

Також було здійснено порівняльний аналіз розподілу рівнів самооцінки серед осіб із різним ступенем суб'єктивного переживання соціальної ізолюваності. Аналіз дав змогу виявити низку тенденцій.

Особи без відчуття ізолюваності (категорія «Ні») найчастіше мали завищену самооцінку (72,2%), що може свідчити про компенсаторну впевненість. Водночас занижена самооцінка спостерігалася у 54,5%, що може відображати внутрішню невизначеність попри відсутність соціальної ізоляції.

Учасники з періодичним відчуттям ізолюваності (категорія «Інколи») частіше за інших мали адекватну самооцінку (24,2%), що може свідчити про гнучкість самоусвідомлення. Занижену самооцінку зафіксовано лише у 9,1%.

У групі з постійним відчуттям ізолюваності (категорія «Так») переважала занижена самооцінка (36,4%), що свідчить про негативний вплив хронічної соціальної ізоляції на образ «Я». Лише 5,6% мали завищену самооцінку.

Загалом 53,2% респондентів продемонстрували адекватну самооцінку, 29,0% – завищену, 17,7% – занижену. Дані підтверджують залежність між переживанням ізоляції та типом самооцінки: чим сильніше відчуття ізолюваності, тим вища ймовірність зниження самооцінки.

Із метою виявлення психологічних чинників, що супроводжують переживання самотності та ізолюваності, було здійснено аналіз зв'язків між указаними змінними та рівнями ситуативної й особистісної тривожності.

Результати перехресного аналізу показали, що серед респондентів із низьким рівнем самотності більшість демонстрували низький або середній рівні ситуативної тривожності (80,0% – за низького рівня тривожності, 51,6% – за середнього). Натомість частка таких респондентів серед осіб із високим рівнем ситуативної тривожності становила лише 26,9%, що вказує на зниження відчуття емоційного комфорту зі зростанням тривожного стану.

У групі з високим рівнем самотності переважала висока ситуативна тривожність (15,4%), що підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок між

переживанням самотності та реактивною тривожністю як емоційною відповіддю на ситуації невідзначеності або ізоляції.

Установлено подібну динаміку відносно особистісної тривожності: особи з низьким рівнем самотності частіше мали низький (100,0%) або середній (66,7%) рівень особистісної тривожності, тоді як високий рівень тривожності був характерним для респондентів із середнім або високим рівнем самотності (56,4% і 15,4% відповідно).

Отже, переживання самотності тісно пов'язане з більш стійкими тривожними рисами особистості, що може мати як психогенний, так і ситуативно-мотиваційний характер.

Серед респондентів, які не відчували ізолюваності, 80,0% мали низький рівень ситуативної тривожності, тоді як лише 34,6% із тих, хто постійно переживав ізолюваність, демонстрували високі тривожні показники. Також у групі з періодичним відчуттям ізолюваності лише 19,2% мали високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на дещо пом'якшений характер цього впливу.

Подібна картина простежується у випадку з особистісною тривожністю: серед осіб без ізолюваності 100% мали низьку тривожність, 71,4% – середню, а 43,6% – високу. Натомість серед тих, хто відчуває себе ізолюваним постійно, 33,3% мали високий рівень тривожності, що свідчить про психоемоційне навантаження, пов'язане з хронічною ізолюваністю.

Ці дані підтверджують гіпотезу про те, що соціальна ізолюваність впливає на когнітивну оцінку себе, особливо у молодому віці. Виявлені закономірності узгоджуються із сучасними теоріями соціальної психології, які розглядають самооцінку як динамічну характеристику, чутливу до соціального досвіду.

Також метою даного етапу дослідження було встановити особливості взаємозв'язку між суб'єктивним рівнем самотності, переживанням соціальної ізолюваності та рівнем депресії у респондентів. Для цього було здійснено перехресний аналіз змінних.

У вибірці спостерігається чітка диференціація розподілу рівня депресії залежно від інтенсивності переживання самотності. Серед осіб із низьким рівнем самотності 72,7% мали мінімальний рівень депресії, лише 6,7% – легкий, і жоден респондент не продемонстрував помірного депресивного стану. Це свідчить про потенційний захисний ефект низького рівня самотності щодо емоційного благополуччя.

Натомість у групі із середнім рівнем самотності 86,7% респондентів мали легку депресію, 62,5% – помірну, що вказує на виражену тенденцію до погіршення психоемоційного стану зі зростанням відчуття самотності.

У категорії з високим рівнем самотності 37,5% респондентів мали помірну депресію, тоді як частка респондентів із мінімальними проявами депресії була відсутня. Ці результати свідчать про значущий зв'язок між глибоким відчуттям самотності та розвитком клінічно релевантних форм депресії.

Дані також показали кореляцію між частотою переживання ізолюваності та вираженістю депресивних симптомів. У групі, де респонденти не відчували ізолюваності, 69,7% мали мінімальний рівень депресії, тоді як лише 12,5% демонстрували помірні прояви.

Серед осіб, які іноді відчують ізолюваність, 37,5% мали помірну депресію, що вдвічі перевищує відповідний показник для попередньої групи. Найвищий рівень депресивної симптоматики спостерігався серед респондентів, які переживають ізолюваність постійно: 50% із них мали помірну депресію, що є найвищим показником серед усіх категорій.

Результати аналізу демонструють статистично релевантну тенденцію: зростання рівня самотності та частоти переживання ізолюваності пов'язане з підвищенням тяжкості депресивних станів. Найменша депресивна симптоматика спостерігається серед осіб, які не переживають ізолюваності та мають низький рівень самотності. Водночас поєднання високих рівнів самотності та хронічного відчуття соціального відсторонення є чинниками ризику розвитку легких і помірних форм депресії. Ці результати свідчать про необхідність адресного психологічного втручання, спрямованого на подолання соціальної ізоляції як психотравмуючого чинника.

Також було проаналізовано вплив рівня соціальної підтримки з боку ключових значущих осіб: партнера, родини та друзів на суб'єктивне переживання самотності та ізолюваності. Результати дають змогу виявити помітні закономірності та внутрішні відношення між зазначеними змінними.

У групі респондентів із низьким рівнем самотності спостерігається високий рівень підтримки з боку партнера (58,8%), тоді як жоден респондент із цієї групи не відзначив низький рівень підтримки. Це може свідчити про те, що позитивне сприйняття партнерської підтримки має компенсаторний вплив на відчуття самотності.

У контрасті високий рівень самотності частіше зустрічається у респондентів із низьким або середнім рівнем партнерської підтримки (25,8%), що вказує на емоційне дистанціювання в парі як потенційний чинник ізоляції.

У структурі даних прослідковується зв'язок між помірною та високою підтримкою з боку батьківщини і низьким рівнем самотності (57,1%

та 41,9% відповідно). У групі з високим рівнем самотності, навпаки, переважають респонденти з низьким рівнем підтримки від родини (20%), що також може вказувати на емоційну ізоляцію у сімейному колі як предиктор самотності.

Респонденти, які оцінили дружню підтримку як високу, здебільшого належать до групи з низьким рівнем самотності (63,2%), що підтверджує важливість підтримуючих міжособистісних зв'язків поза межами родини. Водночас високий рівень самотності зафіксовано серед осіб із низькою соціальною підтримкою від друзів (25%), що вказує на міжособистісну ізоляцію як важливу характеристику цього стану.

Серед респондентів, які не переживають ізолюваності, більшість відзначає високий рівень підтримки партнера (58,8%), тоді як у групі, що відчуває ізолюваність постійно, лише 23,5% демонструють високий рівень підтримки. Це свідчить про важливість емоційної присутності партнера у профілактиці суб'єктивної соціальної ізоляції.

У групі, що не відчуває ізолюваності, 61,9% респондентів мали високий рівень підтримки родини. Водночас серед тих, хто постійно переживає ізолюваність, лише 19,0% відзначили високий рівень підтримки, а 60% – низький. Це дає змогу припустити, що дефіцит сімейного тепла є значущим чинником для формування стійкого відчуття ізолюваності.

Найвищий рівень дружньої підтримки (68,4%) зафіксовано у групі, що не переживає ізолюваності, тоді як у групі, що відчуває ізолюваність постійно, лише 10,5% мають високий рівень підтримки від друзів, а 50% – низький. Це підкреслює особливу роль соціального кола поза межами сім'ї у збереженні відчуття включеності та підтримки.

Отримані результати свідчать про системний вплив якісної соціальної підтримки на зниження рівня самотності та ізолюваності. Найбільшу значущість у цьому контексті мають емоційно насичені та стабільні стосунки з партнером і друзями, а також родинне середовище. Відсутність підтримки з боку близького оточення асоціюється з підвищенням суб'єктивного переживання ізоляції та самотності, що потребує включення даних аспектів до психопрофілактичних програм і цільової психологічної підтримки.

Із метою виявлення взаємозв'язків між відчуттям самотності та іншими психологічними змінними було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона. Результати аналізу продемонстрували статистично значущі кореляційні зв'язки між низькою змінних, що дає змогу зробити певні висновки щодо структури психоемоційного стану особистості.

Зокрема, рівень самотності виявив позитивну кореляцію з депресією ($r = .563$, $p < .001$), ситу-

ативною тривожністю ($r = .326$, $p = .010$), особистісною тривожністю ($r = .431$, $p < .001$) та суб'єктивним відчуттям ізольованості ($r = .466$, $p < .001$). Це свідчить про наявність тісного зв'язку між переживанням самотності та підвищеним рівнем емоційного дистресу.

Негативні кореляційні зв'язки виявлено між самотністю та соціальною підтримкою з боку партнера ($r = -.320$, $p = .011$), батьків ($r = -.265$, $p = .037$) і друзів ($r = -.286$, $p = .024$), що свідчить про компенсаторну роль соціальної підтримки у зниженні відчуття самотності. Таким чином, соціальні зв'язки можуть виступати важливим ресурсом психологічного захисту особистості.

Самооцінка також продемонструвала негативний зв'язок як із самотністю ($r = -.393$, $p = .002$), так і з депресією ($r = -.561$, $p < .001$), що підтверджує припущення про її роль як регулятивного механізму емоційного благополуччя. Окрім того, депресія має сильний позитивний зв'язок із ситуативною ($r = .581$, $p < .001$) та особистісною ($r = .517$, $p < .001$) тривожністю, що вказує на їх коморбідність у межах дистрес-реакцій.

Отримані результати дають змогу інтерпретувати переживання самотності як емоційний феномен, що тісно пов'язаний із загальним психічним станом людини, зокрема з депресивними та тривожними симптомами. Значуща роль соціальної підтримки у зниженні рівня самотності та емоційного напруження узгоджується з положеннями соціально-когнітивних теорій стресу, згідно з якими соціальні зв'язки відіграють буферну функцію щодо впливу негативних життєвих подій.

Для наочності нижче наведено узагальнену таблицю кореляцій між рівнем самотності та ключовими психологічними змінними.

Таблиця 1

Кореляція між самотністю та психологічними змінними

Змінна	Коефіцієнт кореляції, r
Депресія	+0,56
Ситуативна тривожність	+0,33
Особистісна тривожність	+0,43
Партнерська підтримка	-0,32
Родинна підтримка	-0,27
Дружня підтримка	-0,29
Самооцінка	-0,39

Як видно з таблиці, найсильніші позитивні зв'язки виявлено з депресією та тривожністю, тоді як соціальна підтримка та самооцінка демонструють захисний ефект проти переживання самотності.

Наявність негативного зв'язку між самооцінкою та індикаторами емоційного дистресу вказує на доцільність розгляду самооцінки як психоло-

гічного ресурсу, що опосередковує вплив соціального контексту на внутрішній стан особистості. У цілому результати емпіричного дослідження підтверджують системний характер взаємозв'язків між емоційним благополуччям, соціальним середовищем та особистісними характеристиками.

Із метою дослідження предикторів відчуття самотності було проведено лінійний регресійний аналіз, у якому як залежну змінну використано суб'єктивне відчуття ізольованості. До незалежних змінних увійшли: рівень суб'єктивної самотності, депресія, тривожність (ситуативна та особистісна), самооцінка, соціальна підтримка (від партнера, батьків, друзів).

Отримані результати свідчать про те, що модель є статистично значущою ($F(8, 53) = 5.487$, $p < 0.001$) із коефіцієнтом детермінації $R^2 = 0.453$, що означає пояснення 45,3% варіації самотності через включені змінні. Водночас скориговане значення R^2 становить 0.370, що є достатньо високим показником для соціально-психологічних досліджень.

Найбільш вагомими предикторами рівня самотності виявилися депресія ($\beta = 0.409$, $t = 2.716$, $p < 0.01$), відчуття ізольованості ($\beta = 0.280$, $t = 2.505$, $p < 0.05$).

Ці змінні продемонстрували статистично значущий внесок у прогнозування рівня самотності. Решта предикторів, включаючи соціальну підтримку, тривожність та самооцінку, не мали статистично значущого впливу у межах даної моделі ($p > 0.05$).

Таким чином, результати аналізу дають змогу стверджувати, що депресивний стан має істотний вплив на відчуття самотності, що свідчить на користь гіпотези про депресію як причинний чинник підвищення рівня суб'єктивної самотності. Наявність ефекту ізольованості як додаткового предиктора підсилює інтерпретацію у контексті деструктивного впливу афективної сфери на сприйняття соціального простору.

Із метою дослідження предикторів відчуття соціальної ізольованості також було проведено лінійний регресійний аналіз, у якому як залежну змінну використано суб'єктивне відчуття ізольованості в контексті тих самих незалежних змінних.

Унаслідок статистичної обробки було виявлено, що до фінальної моделі увійшли лише три змінні: особистісна тривожність, самотність та самооцінка. Модель виявилася статистично значущою з коефіцієнтом детермінації $R = 1,000$, що вказує на ідеальну відповідність даних, однак при цьому виникли обмеження щодо обчислення статистик впливу через надмірну корельованість змінних (толерантність досягла нуля).

У фінальній моделі встановлено, що: особистісна тривожність має позитивний зв'язок з відчуттям ізолюваності ($\beta = 0.612$), самооцінка має негативний зв'язок ($\beta = -0.612$), рівень самотності виявився статистично незначущим у межах цієї моделі.

Окрім того, попередній аналіз указує на високі коефіцієнти кореляції між деякими змінними, зокрема між депресією та самотністю ($r = 0.870$), що ускладнює інтерпретацію причинно-наслідкових зв'язків без використання додаткових методів (зокрема, структурного моделювання або латентного аналізу).

Таким чином, попередні результати дають підстави припускати, що внутрішні особистісні чинники, зокрема рівень особистісної тривожності та самооцінки, відіграють визначальну роль у формуванні відчуття соціальної ізолюваності. Натомість депресія і самотність попри високі показники кореляції не виявилися незалежними предикторами у багатофакторній моделі. Цей висновок потребує обережної інтерпретації з урахуванням високої мультиколінеарності та обмеженого обсягу вибірки.

Здійснений регресійний аналіз двох взаємопов'язаних моделей, спрямованих на вивчення причинно-наслідкових зв'язків між депресією, самотністю, ізолюваністю та низкою інших психологічних змінних, дав змогу виявити, що депресивний стан має істотний позитивний вплив на рівень суб'єктивної самотності, що підтверджує гіпотезу про депресію як один із ключових чинників формування стану самотності. Додатково було виявлено, що відчуття соціальної ізолюваності також чинить значущий вплив на самотність, що узгоджується з уявленнями про деструктивний вплив емоційної відчуженості на соціальну інтеграцію особистості.

Щодо відчуття соціальної ізолюваності значущими предикторами виявилися особистісна тривожність і самооцінка, що підкреслює роль інтраперсональних ресурсів і характеристик у формуванні цього стану. При цьому самотність і депресія попри високий рівень кореляції не продемонстрували незалежного предикторного значення у межах багатофакторної моделі, що, ймовірно, зумовлено мультиколінеарністю змінних.

Загалом результати аналізу свідчать про складний, багатовимірний характер взаємозв'язків між депресією, самотністю та соціальною ізолюва-

ністю, а також про провідну роль таких чинників, як емоційна регуляція, рівень тривожності та ціннісно-оцінні конструкти (зокрема, самооцінка) у поясненні цих феноменів. Подальші дослідження доцільно продовжити із залученням ширших вибірок і більш складних статистичних процедур.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Емпіричне дослідження підтверджує складну й багатоаспектну природу переживання самотності та соціальної ізолюваності серед молоді, особливо в умовах прифронтового регіону. Установлено, що самотність виступає, насамперед, емоційно-екзистенційним феноменом, який тісно пов'язаний із депресивною симптоматикою, особистісною та ситуативною тривожністю, а також заниженою самооцінкою. Натомість ізолюваність розглядається молоддю як стан соціального відторгнення або втрати підтримуючих зв'язків, зокрема у зв'язку з військовими діями, які прямо згадувались як причина цього стану.

Наголошено, що депресія є значущим предиктором самотності, тоді як ізолюваність, самооцінка і особистісна тривожність – ключовими чинниками пояснення соціальної відстороненості. Дані також засвідчили, що відчуття самотності та ізолюваності поглиблюється за дефіциту підтримки з боку партнера, родини та друзів, що актуалізує значення якісного соціального оточення. Таким чином, самотність та ізолюваність є різними, але пов'язаними між собою феноменами, які потребують диференційованого психологічного підходу, особливо в умовах травматичного соціального контексту, зокрема війни.

Подальші дослідження доцільно спрямовувати на глибше вивчення структурних взаємозв'язків між феноменами самотності, ізолюваності, тривожності, депресії та самооцінки з використанням методів структурного моделювання та аналізу латентних змінних. Перспективним є також вивчення впливу цифрових форм комунікації на переживання самотності в умовах нестабільного соціального середовища, а також гендерних відмінностей у способах реагування на відчуття втрати контакту. Актуальним є створення й апробація психокорекційних програм, спрямованих на молодь із високим рівнем переживання самотності та ізолюваності, з урахуванням впливу воєнного досвіду, втрат і колективної травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Holt-Lunstad J. Loneliness and social isolation as risk factors: The power of social connection in prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15(5). P. 567–573.
2. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf>

3. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний часопис*. 10.05.2023. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
4. Харченко Н., Кузнецов Е. Соціальна ізоляція в контексті пандемії COVID-19. *Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19»*. Київ, 2021. С. 73–75. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727984/1/26_10_2021.pdf
5. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). С. 48–53. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801)
6. Ващенко І.В., Айвазян Л.Ю. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. *Актуальні проблеми соціології, психології*. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf
7. Barjaková M., Garneró A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 116. P. 163–175.
8. Колісник Л. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій. Суми: СумДУ, 2012. С. 108–111.
9. Магдисюк Л.І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 136–143.
10. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
11. Singer, C. (2018), Health Effects of Social Isolation and Loneliness Aging Life Care, vol. 28 is. 1 SPRING 2018. Available at: https://www.aginglifecare.org/common/Uploaded%20files/Journal%20Files/ALCA%20Journal%20Spg18_FINAL.pdf#page=4

REFERENCES

1. Holt-Lunstad J. (2021) Loneliness and social isolation as risk factors: The power of social connection in prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*. Vol. 15(5). P. 567–573.
2. Tytarenko, T.M. Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy [An individual facing the challenges of war: psychological consequences of trauma. Institute of Social and Political Psychology of NAES of Ukraine]. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf>
3. Oros M.M. (2023) Vplyv viiny na liudynu. Zminy psykhyky ta kharakteru v umovakh voiennoho stanu [The impact of war on people. Changes in mental health and character under martial law]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*, 10.05.2023 <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
4. Kharchenko N., Kuznietsov E. (2021) Sotsialna izoliatsiia v konteksti pandemii COVID-19 [Social isolation in the context of the COVID-19 pandemic]. *Tezy dopovidei Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Psykholohichni resursy osobystosti pid chas pandemii COVID-19»*. Kyiv, pp. 73–75. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727984/1/26_10_2021.pdf
5. Kharadzhly M., Trunina H. (2023) Emotsiino-psykholohichni stan studentskoi molodi pid chas viiny. *Perspektyvy ta innovatsii nauky* [The emotional and psychological state of the student youth during wartime]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, no. 12(30), pp. 48–53. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801).
6. Vashchenko I.V., Aivazian L.Yu. Problema diahnostychnoho vymiru subiektyvnoho vidchuttia samotnosti [The problem of diagnostic assessment of subjective feelings of loneliness]. *Aktualni problemy sotsiolohii, psykholohii*. Retrieved from: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf
7. Barjaková M., Garneró A., d'Hombres B. (2023) Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, vol. 116, pp. 163–175.
8. Kolisnyk L. (2012) Emotsiino-psykholohichna izoliatsiia u suchasnomu suspilstvi [Emotional and psychological isolation in modern society]. *Proceedings of the Sotsialnohumanitarni aspekty rozvytku suchasnoho suspilstva: materialy Vseukrainskoi naukovo konferentsii vykladachiv, aspirantiv, spivrobitnykiv ta studentiv fakultetu inozemnoi filolohii ta sotsialnykh komunikatsii*. Sumy: SumDU, pp. 108–111.

9. Mahdysiuk L.I., Prytko I. (2020) Psykholohichni osoblyvosti proiavu samotnosti u yunatskomu vitsi [Psychological characteristics of loneliness in adolescence]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy* : zb. nauk. pr. Rivne, no. 14, pp. 136–143.
10. Pomazova O.V. (2013) Samotnist yak psykholohichni fenomen [Loneliness as a psychological phenomenon]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. *Psykhologhiia i pedahohika*, no. 23, pp. 206–214.
11. Singer, C. (2018) Health Effects of Social Isolation and Loneliness Aging Life Care, vol. 28 is. 1 SPRING 2018. Retrieved from: https://www.aginglifecare.org/common/Uploaded%20files/Journal%20Files/ALCA%20Journal%20Spg18_FINAL.pdf#page=4