

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології та особистісного розвитку

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПОР

_____ О. В. Брюховецька
(підпис)

«___» _____ 2024 р.
(дата)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ
В УКРАЇНІ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр**

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 – Психологія
Освітньо-професійна програма: Психологія

Здобувача вищої
освіти групи ПМ-22-Д1

Погорелий Іван Сергійович

(підпис)

Науковий керівник
к.психол.н., доцент

Сухенко Яна Валеріївна

(підпис)

Київ
2024

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології та особистісного розвитку

ЗАТВЕРДЖЕНО

завідувач кафедри ПОР

_____ О. В. Брюховецька
(підпис)

«___» _____ 2024 р.
(дата)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти групи ПМ–22–Д1

Погорелий Іван Сергійович

(прізвище, ім`я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: **«Психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні»** затверджена Наказом по Університету від «___» _____ 2024 р. № _____.

2. Термін здачі закінченої роботи «___» _____ **2024 р.**

3. Цільова постановка й загальний напрямок кваліфікаційної роботи: вивчення професійно-психологічних чинників, що зумовлюють переживання стану самотності у представників різних професій.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості самотності особистості.

4. Структура й зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, який необхідно опрацювати):

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1. Науково-теоретичні підходи до розуміння феномену самотності

1.2. Особливості відчуття самотності у військовослужбовців та у цивільних осіб

1.3. Потенціал інноваційних рішень і корпоративної культури у вирішенні проблеми самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ

3.1. Організаційні стратегії та психологічні практики подолання відчуття самотності військовослужбовців

3.2. Тренінгова програма «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців»

3.3. Аналіз ефективності тренінгової програми «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців»

3.4. Методичні рекомендації щодо роботи, спрямованої на зниження відчуття самотності у

військовослужбовців
Висновки до третього розділу
ВИСНОВКИ
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
ДОДАТКИ

5. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва частин та етапи роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактично
1	Вивчення літературних джерел, складання бібліографії	жовтень 2023 р.	20.10.2023 р.
2	Написання розділу 1	листопад 2023 р.	20.11.2023 р.
3	Написання розділу 2	грудень 2023 р.	20.12.2023 р.
4	Написання розділу 3	січень 2024 р.	15.01.2024 р.
5	Оформлення кваліфікаційної роботи, підготовка доповіді	лютий 2024 р.	15.02.2024 р.
6	Передзахист кваліфікаційної роботи	12.02.2024 р.	12.02.2024 р.
7	Нормоконтроль, одержання відгуку та рецензії, подання роботи на кафедрі	05.03.2024 р.	05.03.2024 р.
8	Захист кваліфікаційної роботи	22.03.2024 р.	

6. Дата видачі завдання « » _____ 2024 р.

7. Термін роботи ЕК « » _____

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Я. В. Сухенко
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____ І. С. Погорелий
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Погорелий І.С. Психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні. – Рукопис.

В кваліфікаційній роботі на основі теоретичного аналізу розкрито сутність та визначено психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні, потенціал інноваційних рішень корпоративної культури у вирішенні відповідної проблеми. Емпірично досліджено особливості прояву, професійні та соціально-демографічні чинники відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб. Розроблено та апробовано програму «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців», надано методичні рекомендації щодо роботи, спрямованої на зниження відчуття самотності у військовослужбовців.

Ключові слова: самотність, військовослужбовці, цивільні особи, війна в Україні, професійна діяльність, психосоціальна підтримка, тренінгова програма.

ABSTRACT

Pohorelyi, I.S. Psychological characteristics of the feeling of loneliness in military personnel and civilians in the conditions of war in Ukraine. – **Manuscript.**

In the thesis, based on theoretical analysis, the essence and psychological characteristics of the feeling of loneliness in military personnel and civilians in the context of the war in Ukraine are revealed, and the potential of innovative solutions of corporate culture in solving the relevant problem is determined. The peculiarities of manifestation, professional and socio-demographic factors of the feeling of loneliness in military personnel and civilians have been empirically

researched. The program "Communication and Cohesion: Strategies to Reduce Loneliness for Military Personnel" has been developed and tested, and methodological recommendations on work aimed at reducing the feeling of loneliness in military personnel have been provided.

Keywords: loneliness, military personnel, civilians, war in Ukraine, professional activity, psychosocial support, training program.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- м. – місто;
- р. – рік;
- рр. – роки;
- рис. – рисунок;
- табл. – таблиця;
- с. – сторінки.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	7
ЗМІСТ	8
ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	15
1.1. Науково-теоретичні підходи до розуміння феномену самотності	15
1.2. Особливості відчуття самотності у військовослужбовців та у цивільних осіб	27
1.3. Потенціал інноваційних рішень і корпоративної культури у вирішенні проблеми самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні	29
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	43
2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні	43
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців	

і цивільних осіб в умовах війни в Україні	49
Висновки до другого розділу	56
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ	58
3.1. Організаційні стратегії та психологічні практики подолання відчуття самотності військовослужбовців	58
3.2. Тренінгова програма «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців»	65
3.3. Аналіз ефективності тренінгової програми «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців»	72
3.4. Методичні рекомендації щодо роботи, спрямованої на зниження відчуття самотності у військовослужбовців	75
Висновки до третього розділу	77
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження психологічного стану і відчуття самотності в контексті професійної діяльності має вагомим теоретичне та практичне значення. Соціальна ізоляція та відчуття самотності має тенденцію поширення в сучасному суспільстві. Розгляд теми в контексті визначеної проблеми може привести до більш глибокого розуміння професії, як чинника впливу. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки практичних рекомендацій для роботодавців та психологів, спрямованих на поліпшення психосоціальної підтримки військовослужбовців та цивільних осіб, представників інших професійних груп.

Ступінь розробленості проблеми. Проблема самотності досліджувалась такими вченими як: Е. Берн, І. Кон, Е. Фром, Дж. Зілбург, Х. Салліван, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман, К. Роджерс, К. Мустакас, Д. Рісмен, Ф. Слейтер, Р. Вейс, В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргуліс, Л.Е. Пепло, Д. Перлман, К. Роджерс, Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, К. Дж. Фландерс, В. Франкл, І. Ялом, М. Вівек та інші. Зарубіжні дослідники феномену самотності звертаються до вивчення рис характеру, особистісних якостей одиноких людей, вікових особливостей; до виділення складових феномену (когнітивної, емоційної і поведінкової), що супроводжують стан самотності; до визначення ступеня його тяжкості, а також до складання різних типологій і шкал самотності. [59, с. 173]. Серед відчизняних вчених проблематикою займались Г.Костюк, Ю. Кашелева, М. Литвак, Л.Ю. Левченко, С. Максименко та інші [58]. Вивчення самотності як соціально-психологічного феномена пов'язане з іменами К.А. Абульханової-Славської, Л.І. Старовойтової, Г.М. Тихонова, С.Г. Трубникової, Ж.В. Пузанова; вивченням культурно-історичних форм самотності займаються М.Є. Покровський, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева; психологічні особливості самотності в

підлітковому і юнацькому віці розкривають у своїх роботах І.С. Кон, О.Б. Долгінова, Н.В. Перешіна; опис явищ, близьких самотності (ізоляція, усамітнення), дають у своїх працях О.Н. Кузнецов, В.І. Лебедев, А.У. Хараш та інші [60;68].

На теперішній час питання взаємозв'язку між відчуттям самотності та професійною діяльністю людини, особливо військовослужбовців та цивільних осіб в умовах війни в Україні, є маловивченим та потребує більш глибокого аналізу. Досягнення кращого розуміння може включати в себе глибше вивчення конкретних аспектів робочого оточення, структурних особливостей різних професій, а також розробку ефективних стратегій підтримки для різних професій. Також можна очікувати на відповідний розвиток в цій області з метою створення практичних рекомендацій для подолання викликів, які виникають в сучасних умовах, особливо зараз під час широкомасштабної війни в Україні.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні, а також розробити та апробувати програму тренінгу, орієнтовану на зниження відчуття самотності у військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні засади дослідження проблеми психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні.

3. Розробити та апробувати тренінгову програму «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців».

Об'єкт дослідження: психологічні особливості самотності особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні.

Методи дослідження. В роботі використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, спостереження, вивчення наукових праць; емпіричні методи та методики: методика Д. Рассел і М. Фергюсон (СВС), Шкала самотності Нью-Йоркського університету, розроблену Карін Рубенштейн і Філіпом Шейвером (ШСН), Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (ШСК); методи соціально-психологічного впливу: програма тренінгу; статистичні методи: аналіз описових статистик, частотний аналіз, критерій Колмогорова-Смірнова для незалежних вибірок, кореляційний аналіз r-Спірмена, U-критерій Манна-Уїтні та критерій Краскела-Уолеса для незалежних вибірок. Статистичний аналіз проведено за допомогою пакету IBM SPSS Statistics v.22 та Microsoft Excel 2019.

Наукова новизна роботи зумовлюється комплексним підходом до аналізу взаємозв'язку між професійною діяльністю та відчуттям самотності особистості та полягає у тому, що розширено наукові уявлення про феномен самотності; виявлено та описано психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні; визначено професійні чинники відчуття самотності; з'ясовано, що прояви самотності залежать від професійної належності, сімейного статусу, соціальної підтримки, але не залежать від віку, статі, кількості дітей. Виявлено, що сама війна, як фактор, має вирішальне значення у формуванні відчуття самотності. Аналіз результатів емпіричного дослідження підтвердив існування значних відмінностей у рівні відчуття самотності між різними групами респондентів. Зокрема, виявлено, що військовослужбовці, особливо ті, хто має статус ветеранів або інвалідів внаслідок війни, та військові медики, відчувають вищий рівень самотності порівняно з іншими групами. Це вказує на необхідність звернення особливої уваги на ці категорії під час

розробки та впровадження програм психологічної підтримки. Значущим виявилось також те, що фактори, такі як сімейний статус та наявність дітей, суттєво впливають на рівень відчуття самотності, особливо серед цивільних осіб. Респонденти, які не перебувають у шлюбі або не мають дітей, зазнають меншого відчуття самотності, що підкреслює важливість соціальних зв'язків і сімейних відносин у протидії цьому явищу. Дані емпіричного дослідження також вказують на відсутність значущої залежності відчуття самотності від віку та статі респондентів, що свідчить про універсальність цього феномену та його присутність в різних демографічних групах. На основі результатів дослідження розроблено та апробовано програму «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців», що включає набір психологічних втручань, спрямованих на підвищення рівня соціальної взаємодії та зменшення відчуття ізоляції серед військовослужбовців та цивільних осіб.

База дослідження, на якій воно проведено: представники різних галузей діяльності, зокрема, таких професійних груп як військовослужбовці, ветерани, особи з інвалідністю в наслідок війни, медики, юристи, представники інших професій. Загальна кількість учасників дослідження 80 осіб. Вибірка формувалась шляхом презентації програми дослідження та запрошення потенційних учасників у групах соціальної мережі, а також у дослідженні взяли участь військовослужбовці, здебільшого десантно-штурмових військ збройних сил України та командування медичних сил, представники обраних професій та галузей діяльності, в тому числі з урахуванням гендерного розподілу.

Практичне значення дослідження обумовлено розробкою на основі його результатів авторської тренінгової програми «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців» і практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня самотності серед представників різних професій. Запропоновані заходи і рекомендації можуть

бути використані роботодавцями, психологами, соціальними працівниками для оптимізації робочого середовища та створення умов, що сприяють зниженню відчуття самотності та підвищенню психологічного благополуччя військовослужбовців та цивільних осіб у таких сферах діяльності, як військова, медична, юридична, тощо.

Структура роботи відповідає логіці проведення дослідження та включає три розділи, в яких послідовно розкриваються науково-теоретичні підходи в дослідженні проблеми психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні, емпірично досліджується дана проблема та пропонуються психологічні засоби (терінгова програма та методичні рекомендації) щодо подолання відчуття самотності військовослужбовців. Висновки розділів та загальні висновки узагальнюють основні результати дослідження, визначають напрямки подальших досліджень в даній області. Додатки містять матеріали, що доповнюють та підтверджують результати дослідження.

Обсяг роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (79 джерел, у тому числі 55 іноземною мовою) та додатків. Повний обсяг роботи становить 106 сторінок, основний зміст викладено на 71 сторінці. Робота містить 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1. Науково-теоретичні підходи до розуміння феномену самотності

Актуалізація проблематики самотності в умовах воєнного часу та пандемії COVID-19. У контексті складних воєнних подій, що відбуваються в Україні з 2014 року, питання психологічної самотності набуває особливої актуальності. Соціальні контакти перервані не лише через карантинні заходи (2019-2022 роках), а й внаслідок війни, яка призвела до масової мобілізації, внутрішнього та зовнішнього переміщення мільйонів людей. Ці події спричинили глибокий розрив соціальних зв'язків та втрату контактів, що безпосередньо впливає на психологічний стан людини.

Самотність у цьому контексті набуває нових вимірів. Вона може виникати не тільки як результат ізоляції під час карантину, але й як наслідок відокремлення від звичного соціального оточення через військові дії. Переживання відірваності від спільноти, історії, сім'ї, природи, культури в таких умовах може мати особливо руйнівний вплив на особистість.

Сучасні дослідження вказують на зростання психологічних проблем серед людей, які перебували на самоізоляції, включаючи стрес, безсоння, емоційне виснаження, зловживання психоактивними речовинами та самотність. Однак, у воєнний період в Україні ці проблеми можуть бути ще гострішими та більш комплексними, оскільки до них додаються травми від втрати близьких, руйнування домівок та вимушеної міграції.

Ірвін Ялом в своєму описі самотності вказує на три різні типи ізоляції – міжособистісну, внутрішньоособистісну та екзистенціальну [54, с. 398-400]. В контексті війни ці форми ізоляції можуть стати ще більш вираженими. Екзистенціальна ізоляція, що виникає через роздуми про сенс існування та відчуття відчуженості від світу, може стати значно гострішою.

Розглядаючи самотність в контексті адаптації до нових викликів, зумовлених війною, можна досліджувати її як наслідок зниження адаптаційного потенціалу особистості, прориву адаптаційних бар'єрів або зниження стресостійкості. Крім того, важливим є аналіз впливу цих подій на основні характеристики психологічної структури особистості. В умовах війни та масової міграції самотність може набувати особливих форм, пов'язаних з втратою звичного соціального середовища, почуття безпеки та стабільності.

В цілому, психологічна самотність у період війни в Україні є складною та многогранною проблемою, яка вимагає глибокого розуміння та комплексного підходу у дослідженні та наданні допомоги постраждалим. Значний вплив мають не лише фізичне відокремлення від близьких та звичного середовища, а й глибокі емоційні переживання, пов'язані з війною та її наслідками.

Теоретичні підходи до розуміння самотності. З філософської точки зору, самотність може бути розглянута як феномен, що виникає внаслідок розриву між індивідуальністю та соціальністю. Цей розрив відображає фундаментальне напруження між потребою людини у встановленні зв'язків з іншими та одночасним прагненням до автономії та самовираження. З одного боку, особистість прагне до соціальної інтеграції, бажаючи бути частиною спільноти, з іншого - відчуває потребу у самотійності та незалежності. Ця дихотомія може викликати внутрішні конфлікти, відчуття відчуженості та самотності.

Філософи, такі як Жан-Поль Сартр та Мартін Хайдеггер, глибоко аналізували самотність, вказуючи на її основну роль у людському існуванні. Вони стверджували, що самотність є невід'ємною частиною людського досвіду та способом існування у світі [75].

З точки зору семантики, "самотність" – це багатозначне поняття, яке може використовуватися в різних контекстах із різними значеннями. У повсякденному вжитку самотність часто асоціюється з ізоляцією або відчуттям відокремленості, але у філософському або літературному контексті вона може мати глибший, часто метафоричний зміст. Так, у літературі самотність може використовуватися як символ пошуку сенсу, інтроспекції або навіть духовного пробудження.

Важливо також зазначити, що культурні та історичні контексти значно впливають на розуміння самотності. У різних культурах і в різні історичні періоди поняття самотності може мати різні конотації та відтінки значення.

Таким чином, самотність як феномен має багато граней, які відображають складність людського досвіду, суспільних взаємовідносин та внутрішнього світу особистості. Вона може бути водночас джерелом болю та засобом самопізнання, залежно від індивідуальних обставин та контексту її переживання.

Самотність у світлі сучасних психологічних досліджень: від негативних наслідків до шляхів самопізнання. Самотність є значним феноменом у суспільстві, вражаючи осіб різного віку. Як свідчать дослідження, близько 80% підлітків до 18 років та 40% дорослих старше 65 років періодично відчувають самотність [4, с. 484; 36, с. 246; 50, с. 345]. Самотність змінюється протягом життя, знижуючись у середньому віці та зростаючи у літні роки. Це поняття не слід плутати з фізичною ізоляцією; воно визначається як тривожне почуття, викликане сприйняттям, що соціальні потреби людини не задовольняються кількістю або якістю соціальних зв'язків [19, с. 219].

Самотність часто розглядається як соціальний еквівалент фізичного болю, голоду та спраги, що мотивує людину до встановлення або відновлення зв'язків з іншими особами після змін у житті, таких як географічний переїзд чи втрата [42, с. 696]. Проте для 15–30% населення самотність стає хронічною [22, с. 709], що може призводити до серйозних наслідків для когнітивних, емоційних, поведінкових аспектів життя та здоров'я. Дослідження також вказують на зв'язок між самотністю та збільшенням захворюваності та смертності [46, с. 455], а також прискоренням фізіологічного старіння [18, с. 187].

Самотність пов'язана з розладами особистості, психозами [11, с. 200], самогубством [16, с. 8], порушенням когнітивних функцій [49, с. 269], підвищеним ризиком розвитку хвороби Альцгеймера [52, с. 235], зниженням виконавчого контролю та збільшенням симптомів депресії [44, с. 15]. Ці зв'язки свідчать про значний вплив самотності на психологічне та фізичне здоров'я людини.

З психологічної перспективи, самотність може бути розділена на три виміри: інтимну (або емоційну), реляційну (або соціальну) та колективну. Інтимна самотність включає прагнення до близької людини, реляційна - до якісної дружби та соціального товариства, а колективна - до спільноти зі спільними цінностями і інтересами [67, с. 232]. Брак стосунків у будь-якому з цих вимірів може призвести до відчуття самотності.

Феномен самотності у фокусі різних науково-теоретичних підходів. Слід зазначити, що в науці існують декілька теорій самотності. Найбільш відомі з них наступні:

Психодинамічна теорія. Згідно з психоаналітичним підходом Фрейда та його послідовників, самотність визначається глибинними психічними процесами та страхами, сформованими з раннього дитинства [74]. Страх самотності виконує позитивну функцію, змушуючи людей до спілкування, а також сприяє зміцненню суспільних зв'язків. Навпаки, Бен Міюсковіч

розглядає самотність як зосередженість на внутрішній природі людини та її свідомості [31].

Феноменологічна теорія. Феноменологічний підхід зосереджується на індивідуальному сприйнятті та досвіді самотності. Він досліджує, як люди переживають та інтерпретують свої почуття самотності. Карл Ясперс -- філософ і психіатр, який досліджував самотність у контексті існування та свідомості [70]. А роботи Моріса Мерло-Понті зосереджені на переживанні та сприйнятті як ключових аспектах людського досвіду [9].

Екзистенційно-гуманістична теорія. Представники цього напрямку, такі як Віктор Франкл, вважають самотність невід'ємною частиною пошуку особистого сенсу [30]. Самотність в цьому контексті розглядається як можливість для самореалізації. Теорії самоактуалізації Абрахама Маслоу включають роздуми про самотність як аспект саморозвитку [57].

Соціологічна теорія. Соціологічний підхід досліджує вплив суспільних змін, культурних норм та соціальних структур на відчуття самотності. Ця теорія досліджує, як соціальне оточення впливає на переживання самотності. Дослідження Еміля Дюркгейма зосереджені на впливі соціальних структур на індивідуальні переживання [79]. Жорж Сіммель вивчав вплив урбанізації та модернізації на відчуття самотності [47].

Інтеракціоністична теорія. В цьому підході самотність розглядається як наслідок міжособистісних взаємодій. Недостатність або невдачі у створенні глибоких міжособистісних зв'язків ведуть до відчуття самотності. Роботи Джорджа Герберта Міда зосереджені на міжособистісній взаємодії та її впливі на формування самостійності [65]. Ервінг Гоффман відомий своїми роботами про міжособистісну взаємодію та щоденні форми соціальної взаємодії [15].

Когнітивна теорія. Самотність в цій теорії пов'язана з негативними когнітивними схемами та переконаннями. Негативне сприйняття соціальних взаємодій та перебільшення страхів може сприяти відчуттю самотності.

Аарон Бек -- психіатр та психотерапевт, засновник когнітивно-поведінкової терапії, який досліджував вплив негативних когнітивних схем на самотність [10]. Альберт Елліс вніс значний вклад у розвиток когнітивної психотерапії, досліджуючи роль ірраціональних думок у відчутті самотності [32].

Теорія інтимних стосунків. Ця теорія розглядає самотність як наслідок відсутності або втрати близьких, інтимних відносин. Вона акцентує на важливості емоційної підтримки та близькості у подоланні самотності. Джон Боулбі - психоаналітик, який розробив теорію прихильності, досліджуючи роль ранніх відносин у формуванні відчуття самотності [66]. Дослідження Філіпа Шейвера та Сінтії Хазан про прихильність у дорослому віці розкривають вплив відносин на відчуття самотності [21].

Теоретико-системний підхід. В цій теорії самотність розглядається як частина широкої системи соціальних взаємодій, включаючи впливи сім'ї, культури та інших соціальних систем. Цей підхід вказує на взаємозалежність між індивідуальним досвідом самотності та ширшим соціальним контекстом. Людвіг фон Берталанффі, засновник загальної теорії систем, досліджував самотність як частину складної системи взаємодій [71]. Роботи Грегорі Бейтсона в області кібернетики та системного мислення забезпечують основу для аналізу самотності як системного феномену [3].

Самотність як багатогранний феномен, питання термінології. В психологічній науці прийнято розділяти поняття "самотність", "самота" та "ізоляція". Вказані терміни співвідносяться наступним чином:

Самотність (Loneliness) -- це суб'єктивне відчуття, що характеризується відсутністю зв'язку або задовільних міжособистісних відносин. Самотність пов'язана не стільки з фізичною відсутністю інших людей, скільки зі сприйняттям недостатності або неякості соціальних зв'язків. Це психологічний стан, у якому людина може відчувати себе ізольованою навіть у присутності інших.

Самота (Solitude) -- це стан бути наодинці, який необов'язково негативний і може бути бажаним. Самота означає фізичне відокремлення від інших, але вона може бути використана для саморефлексії, відпочинку або особистого зростання. Для деяких людей самота є важливою для відновлення енергії та подолання стресу.

Ізоляція (Isolation) -- це об'єктивний стан, у якому індивід є фізично або соціально відокремленим від інших. Ізоляція може бути самовільною (наприклад, вибір жити в усамітненні) або примусовою (наприклад, ізоляція через хворобу або ув'язнення). Соціальна ізоляція може призвести до відчуття самотності, але не завжди це так.

Сучасні дослідження в психології надають додатковий контекст до розуміння понять "самотність", "самота" та "ізоляція". Самотність, яка раніше розглядалася переважно як негативний стан, тепер також аналізується з точки зору її потенційних позитивних аспектів. Наприклад, дослідження показали, що відчуття самотності може стимулювати творчість, саморозвиток та глибше самопізнання. Однак, тривала самотність часто асоціюється з підвищеним ризиком розвитку психологічних та фізіологічних проблем, таких як депресія, анксіозність та серцево-судинні захворювання.

Самота, з іншого боку, у сучасних дослідженнях часто представлена як цінний час для саморефлексії та відновлення. Відповідно до досліджень, люди, які регулярно проводять час наодинці, здатні краще розуміти себе та свої потреби. Це може сприяти підвищенню загального рівня задоволеності життям та емоційного благополуччя.

Що стосується ізоляції, сучасні дослідники вказують на її зростаючу проблематику в контексті глобалізації та цифрових технологій. Цікаво, що ізоляція в цифрову епоху часто спостерігається у людей, які активно користуються соціальними мережами. Це викликає парадокс, коли висока з'єднаність в інтернеті існує одночасно з відчуттям соціальної ізоляції.

Фізіологічно, самотність пов'язана з підвищеними рівнями стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол [12, с. 357]. Ці гормональні зміни можуть негативно вплинути на імунну систему, знижуючи активність природних клітин та підвищуючи титри антитіл до вірусів [26, с. 23]. Вплив самотності на якість сну також є важливим аспектом, оскільки вона може призвести до погіршення якості сну та денної функціональності, але не впливає на тривалість сну [46, с. 455].

Поняття самотності та її важливі аспекти. Важливою частиною дослідження самотності є виявлення ефективних стратегій втручання. Дослідження показують, що інтервенції, спрямовані на покращення соціальних навичок, надання соціальної підтримки, розширення можливостей для соціальної взаємодії та вирішення проблеми дезадаптивного соціального пізнання, є ефективними [8, с. 1; 33, с. 592]. Ці втручання допомагають зменшувати вплив самотності на людину, сприяючи його соціальному та емоційному благополуччю.

У цілому, поняття самотності у психологічній науці охоплює широкий спектр аспектів, від емоційних і когнітивних до фізіологічних та поведінкових. Розуміння цього феномену вимагає глибокого інтегрованого підходу, що включає різні психологічні, соціальні та біологічні теорії та моделі.

Практичну точку зору мають різні теоретичні підходи щодо вивчення феномену самотності.

У психологічній науці самотність вивчається як складне явище, що має різноманітні виміри та аспекти. Л.Ю. Айвазян відмінно розкриває це поняття, вказуючи на важливість розрізнення між самотнім способом життя та самотністю. За його словами, самотній спосіб життя — це активно обраний фізичний стан, який відображає прагнення до незалежності та відокремлення від оточення. Самотність же, у свою чергу, є соціальним станом, що

відображає ускладнення у встановленні та підтримці соціальних зв'язків [56, с. 12].

Психологічні дослідження самотності часто пов'язані з клінічною практикою, як це було у випадку Зілбурга, який у 1938 році розглянув самотність та усамітнення, відзначаючи, що самотність є відображенням таких рис особистості, як нарцисизм, манія величності та ворожість [64, с. 385].

Погляди Г. Саллівана на самотність також заслуговують уваги. Він вважав, що коріння самотності дорослого лежить у його дитинстві, особливо у відносинах з батьками, що впливають на розвиток соціальних навичок і здатність до створення дружніх відносин [48].

Ф. Фромм-Рейхман робить акцент на негативних наслідках "передчасного відлучення від материнської ласки", що також може спричинити самотність у дорослому житті [61, с. 240].

К. Роджерс пропонує інший погляд на самотність, заснований на "Я-концепції" особистості, де суспільство обмежує особистість у її вираженнях, викликаючи протиріччя між істинним "Я" особистості та її проявами у відносинах з іншими. Згідно теорії Роджерса, самотність виникає через невпевненість у справжності власного "Я" [76].

Екзистенціалісти, такі як К. Мустакас, вважають самотність невід'ємною частиною людського існування, акцентуючи на почуттях і думках, які неможливо повністю поділити з іншими. Вони розглядають самотність як можливість для особистісного розвитку і самореалізації [78, с. 157].

Д. Рісмен і Ф. Слейтер розглядають самотність з соціологічної перспективи як відображення сучасного суспільства, де засоби масової інформації та інші соціальні чинники впливають на формування самотності [57, с. 4].

Р. Вейс, з іншого боку, розрізняє емоційну та соціальну самотність, де перша пов'язана з відсутністю інтимних стосунків, а друга — з недоліком

дружніх контактів. Він вважає самотність результатом недостатньої соціальної взаємодії, що не задовольняє основні потреби особистості [51].

Аналіз Д. Рімена, Ф. Слейтера та Р. Вейса вказує на складність і багатогранність самотності, де кожен підхід розкриває різні аспекти цього феномену. Вони демонструють, що самотність може бути як негативним станом, так і важливим механізмом саморозвитку та самореалізації [37; 45].

Таким чином, самотність у психологічній науці є багатогранним феноменом, який охоплює різні психологічні, соціальні, та емоційні аспекти людського існування. Розуміння цього феномену вимагає комплексного підходу, що включає аналіз різноманітних теоретичних концепцій та досліджень.

При аналізі самотності важливо враховувати не лише її негативні наслідки, а й потенційно позитивні аспекти. Самотність може стимулювати самопізнання, самовдосконалення, саморозвиток та самоприйняття, що є важливими факторами особистісного зростання. Однак, довготривала самотність може мати значний негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я особи.

Існують різноманітні методики та підходи, що допомагають розвивати позитивний аспект самотності. Зокрема, хобі, волонтерство, приєднання до групи зі спільними інтересами, практики медитації та йоги, та інше -- можуть сприяти зменшенню відчуття ізоляції та покращенню самопочуття. Ці заняття не лише допомагають встановити нові соціальні зв'язки, але й сприяють підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу.

Психологічні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, терапія мистецтвом та терапія групової підтримки використовуються для допомоги людям у зміні їхніх негативних думок та переконань, пов'язаних з самотністю. Ці методики сприяють розумінню та переосмисленню емоцій та переконань, що призводять до самотності, та

підтримують встановлення нових соціальних контактів та зміцнення існуючих відносин.

Культурні та етичні аспекти підтримки ветеранів та військовослужбовців: від групової терапії до соціальної інтеграції. Особливу увагу зараз під час війни, що триває з 2014 року в Україні і по нині, слід звернути на ветеранів та військовослужбовців, для яких важливо враховувати культурні та етичні аспекти. До таких аспектів належить уникнення зайвих припущень про досвід ветеранів, дотримання конфіденційності, увага до культурних особливостей та етичних стандартів. В рамках групової терапії для ветеранів можуть бути використані такі вправи, як обговорення успіхів, розмови про емоції, спільна робота над проектами та рольові ігри, що сприяють співпраці, спілкуванню та підтримці між учасниками групи.

Ці методики допомагають ветеранам та військовослужбовцям не лише обговорювати свої проблеми та шукати спільні інтереси з іншими учасниками групи, але й активно залучатися в спільні заходи та проекти. Такий підхід може сприяти розвитку взаємної підтримки, спільності та позитивного соціального взаємодії.

У контексті розвитку позитивного аспекту самотності, ці методики підкреслюють важливість знаходження балансу між самоаналізом та соціальною взаємодією. Через усвідомлення власних думок, емоцій та поведінкових шаблонів, люди можуть краще розуміти себе та свої потреби в соціальних контактах, що, у свою чергу, допомагає зменшити відчуття самотності та розвинути більш глибокі та задовільні міжособистісні відносини.

Отже, розгляд самотності у психологічній науці не обмежується лише її негативними наслідками, але також включає підходи та стратегії, які можуть допомогти виявити та розвинути її позитивні сторони. Це дозволяє бачити самотність не тільки як виклик, але й як можливість для особистісного зростання та розвитку.

Як бачимо, дослідження феномену самотності демонструє його багатогранність і значимість у контексті воєнних дій та пандемічної кризи, що актуалізують його вплив на психоемоційний стан особистості. Переривання соціальних зв'язків, викликані екстремальними умовами, посилюють емоційний дисбаланс та психологічну ізоляцію, що вимагає поглибленого аналізу і специфічних інтервенцій. У теоретичному аналізі самотності має значення трьохвимірна структура ізоляції, яка в умовах війни набуває особливої гостроти, особливо з точки зору екзистенційного підходу. Визнання комплексності самотності як феномену, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти, потребує інтеграції підходів різних психологічних шкіл та моделей. Сучасні дослідження виявляють дихотомію самотності, підкреслюючи не лише її потенційно деструктивні наслідки для психічного та фізичного здоров'я, але й можливості для самореалізації та особистісного зростання. Важливим аспектом є розуміння самотності в її соціальному, емоційному та інтимному вимірах, що вимагає розробки цілеспрямованих психотерапевтичних стратегій та інтервенцій. Детальний аналіз теоретичних підходів, від психодинамічної моделі Фрейда та його послідовників до екзистенційно-гуманістичних та системних теорій, підкреслює багатовекторність сприйняття самотності в психологічній науці. Висвітлення відмінностей між такими поняттями, як "самотність", "самота" та "ізоляція", і відображення їхньої специфіки в різних життєвих контекстах забезпечує підґрунтя для комплексного розуміння цього явища.

Акцент на необхідності культурно-чутливого та етично-виваженого підходу до ветеранів та військовослужбовців під час війни підкреслює соціальну значимість дослідження самотності та необхідність адаптації психологічної підтримки до специфіки даної аудиторії.

Резюмуючи, самотність є багатовимірним феноменом, що вимагає інтегрованого підходу у дослідженні та психотерапії. Вона представляє виклики для психологічної практики, але водночас, відкриває нові

можливості для особистісного зростання та соціальної адаптації, підкреслюючи значущість глибокого розуміння цього феномену в контексті сучасних соціокультурних та психологічних викликів.

1.2. Особливості відчуття самотності у військовослужбовців та у цивільних осіб

Професія, як фактор відчуття самотності, відіграє значну роль у формуванні психологічного стану та загального благополуччя працівників, незалежно від галузі їхньої діяльності. Самотність на робочому місці є складним явищем, що може мати глибокі психологічні, соціальні та фізіологічні наслідки, які впливають на продуктивність, емоційне благополуччя та задоволеність роботою. Вивчення цього феномену у контексті професійного середовища дозволяє виявити унікальні особливості його прояву в різних професіях і розробити цілеспрямовані стратегії для його попередження та зменшення.

Вплив професії на відчуття самотності може бути значним, особливо у професіях із високим рівнем стресу та психічного навантаження, таких як медичні працівники, юристи чи військовослужбовці. Ці професії часто супроводжуються почуттям ізоляції та самотності через високі вимоги, тривалий робочий день та відсутність соціальної підтримки. Професії, що передбачають інтенсивну взаємодію з людьми, як-от соціальні працівники або працівники сфери продажів, можуть мати менший рівень відчуття самотності, але це не гарантує повної відсутності таких відчуттів.

Психологічні механізми відчуття самотності в професійному середовищі є різноманітними та комплексними. Відчуття самотності може бути посилене через відсутність емоційного зв'язку з колегами, нерозуміння з боку керівництва, а також через відчуття невідповідності між особистими

цінностями та цілями організації. Почуття ізоляції може також бути посилене робочими умовами, як-от роботою вдома або віддаленою роботою, що обмежує фізичну взаємодію та можливості для неформального спілкування.

Соціальні та організаційні фактори також мають значний вплив на рівень самотності працівників. Культура організації, стиль керівництва, а також ставлення до робочого колективу суттєво впливають на рівень соціальної підтримки, яку співробітники отримують на роботі.

Відсутність механізмів залучення працівників, недостатні можливості для професійного розвитку та відсутність визнання можуть призвести до почуття відчуженості та самотності. Таким чином, важливо розуміти, що самотність на роботі не є лише результатом індивідуальних чинників, але й відображенням організаційної культури та структури.

Стратегії подолання самотності в професійному середовищі повинні бути цілеспрямованими та орієнтованими на різні аспекти робочого життя. Одним із ключових напрямків є розвиток корпоративної культури, яка сприяє зміцненню соціальних зв'язків між співробітниками. Це може включати організацію корпоративних заходів, тимбілдінгів та інших активностей, які допомагають створювати позитивне робоче середовище. Також важливим є впровадження програм раннього виявлення проблем, пов'язаних із самотністю та психічним здоров'ям, що дозволяє своєчасно надавати підтримку та допомогу.

Забезпечення прозорості та відкритої комунікації всередині організації, де кожен співробітник може вільно висловлювати свої думки, почуття та пропозиції, є фундаментальним для створення атмосфери довіри та взаєморозуміння. Важливим є також підтримка неперервного професійного розвитку та кар'єрного зростання, щоб співробітники відчували прогрес та значущість своєї роботи, а також мали можливість досягати нових вершин у своїй професійній діяльності.

Для досягнення максимальної ефективності, ці стратегії мають бути інтегровані в загальну культуру організації, підтримувані керівництвом та реалізовані на регулярній основі. Важливо створити середовище, де співробітники відчують себе частиною колективу, розуміють свій внесок у спільні цілі та цінуються за свої зусилля та досягнення.

Таким чином, професія як фактор відчуття самотності вимагає комплексного та багатоаспектного підходу, що включає як індивідуальну увагу до потреб кожного співробітника, так і розвиток організаційної культури, яка сприяє взаємопідтримці, розвитку та соціальній інтеграції. Відповідальний підхід до цього питання дозволить створити здорове та гармонійне робоче середовище, де кожен працівник відчуває себе цінним членом команди, залученим до спільної справи та задоволеним своєю професійною діяльністю.

1.3. Потенціал інноваційних рішень і корпоративної культури у вирішенні проблеми самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні

Відповідно до досліджень, що спираються на візуалізацію мозку, аналіз кров'яного тиску, імунну відповідь, гормони стресу, поведінку та навіть експресію генів, люди набагато більше переплетені та взаємозалежні, як фізіологічно, так і психологічно. Для наших первісних предків виживання залежало не від більшої здібності, а від більших зобов'язань один до одного. Аутофобія, або патологічний страх самотності, може мати негативний вплив не лише на стосунки та соціальне життя, а й на кар'єру. Це генетично закладений страх виживання: у первісних племенах людей, які в чомусь завинили, виганяли із соціальної групи й вони, як правило, гинули. Тобто в архаїчному уявленні самотність – це смерть поза групою. Часто причиною

цього можуть бути сімейні конфлікти і ситуації, які виникають ще в дитячому та підлітковому віці. Самотність показує кожному з нас, як подолати цю петлю зворотного зв'язку захисної поведінки, щоб досягти кращого здоров'я та більшого щастя. Для суспільства потенційною винагородою є більший добробут і соціальна згуртованість, які є результатом підвищення соціальної довіри. Зрештою, «самотність» демонструє ірраціональність інтенсивної зосередженості нашої культури на конкуренції та індивідуалізмі за рахунок сім'ї та громади. Це свідчить про те, що одиниця фактично є неадекватною мірою, навіть коли йдеться про здоров'я та благополуччя людини [7, с. 4].

Механізми зосередженості/концентрації пояснюють взаємозв'язок самотності з продуктивністю. Самотність на роботі, ймовірно, підвищує переживання та викликає потребу в додатковій турботі, а також уваги до можливої стигматизації, в тому числі, якщо самотність буде розкрита [24, с. 24]. Ще в 1989 було виявлено, що в американському суспільстві норми самостійності можуть змусити самотніх людей відчувати, що вони повинні впоратися з власною дилемою без навантаження інших своїми проблемами. Багато самотніх людей можуть не згадувати про свою ізоляцію, оскільки вважають, що інші не зможуть допомогти їм зменшити їхній дискомфорт [34, с. 67]. Ці погляди свідчать про те, що коли працівники відчують самотність на роботі, вони, ймовірно, уникатимуть можливих стигм, пов'язаних із самотністю на роботі. Будуть концентруватися на захисних стратегіях у своїй взаємодії з іншими співробітниками. Це може призвести до поверхневого виконання, типу емоційної регуляції, в якому люди приховують або маскують свої почуття та змінюють свої емоційні прояви таким чином, що це не відповідає їхнім справжнім почуттям.

Випробування самотністю проходять зараз люди найрізноманітніших професій, віку, статі. Самотність належить до числа тих понять, реальний життєвий сенс яких виразно розуміється навіть повсякденною свідомістю,

проте подібна ясність оманлива, оскільки приховує складний, суперечливий та філософський зміст [69, с. 7].

Професійний фактор впливу на психічний стан, обумовлений низкою суб'єктивних та об'єктивних факторів, і може впливати на суб'єктивне відчуття самотності внаслідок тривалого впливу комплексу психогенних факторів роботи/служби та може призводити до значної деструкції психічних і психофізіологічних характеристик особистості, які, у свою чергу, спричиняють зниження ефективності професійної діяльності, погіршення здоров'я і зростання психоемоційного навантаження.

У дослідженні Perceptyx понад чотири з десяти працівників повідомили, що почуваються «дуже» або «дещо» самотніми на роботі. Чоловіки вдвічі частіше, ніж жінки, казали, що вони дуже самотні, а керівники вищої ланки вдвічі частіше, ніж керівники нижчого рівня або окремі співавтори, відчували це. Відмінності між поколіннями також зіграли свою роль: працівники покоління Z. Millennial почувалися більш самотніми, ніж покоління X або Boomers. Самотність була пов'язана з широким спектром негативних результатів. Одинокі працівники мали в 1,5 рази більше шансів звільнитися. Вони в 4,5 рази частіше страждали від проблем з продуктивністю і в 4-6 разів частіше відчували проблеми зі сном, задіювали нездорові механізми подолання, відчували біль і погано поводитися з родиною та друзями через стрес на роботі. Дані свідчать про те, що повернення в офіс не вирішить проблему. Хоча віддалені працівники повідомили про найвищий рівень самотності, лише 35% «дуже самотніх» віддалених працівників вважали, що проведення більше часу в офісі покращить їхній стан. Крім того, гібридні працівники, які частину тижня працюють в офісі, а решту вдома, -- найменш самотні з усіх [29].

Інститут Геллапа у своєму звіті 2017 року під назвою «Стан робочого місця в Америці» вказав, що лише четверо з десяти найманих працівників у

США повністю згодні з тим, що їхньому керівнику чи комусь на роботі не байдуже до них як до людей [14].

Згідно з дослідженнями Шона Ахор, Габріелли Розен Келлерман, Ендрю Ріс і Алексі Робішо, під час якого було опитано 1624 штатних працівників, виявлено різні групи на обох кінцях спектру самотності: самотності і «несамотні». Самотні працівники повідомили про нижчу задоволеність роботою, менше просування по службі, більш часту зміну роботи та вищу ймовірність звільнитися з поточної роботи в наступні шість місяців. Відчуття відсутності соціальної підтримки на робочому місці було пов'язане з аналогічними негативними результатами для бізнесу. В розподілі рівня самотності та соціальної підтримки за професіями юридична практика була найсамотнішим видом роботи, за нею йшли інженерія та наука. На іншому кінці спектру були професії, які передбачають високий рівень соціальної взаємодії: соціальна робота, маркетинг і продажі. Респонденти, які працювали в комерційній галузі, повідомили, що почуваються найменш самотніми та мають найбільшу підтримку з усіх секторів зайнятості. Державні службовці були самотнішими, ніж працівники комерційних і некомерційних організацій, і повідомили про дещо нижчий рівень соціальної підтримки на роботі [1].

Дослідження Шона Ейкора та його колег із коучингової фірми BetterUp виявило, що більшість демографічних факторів не можуть передбачити, хто буде самотнім, однак деякі професії просто здаються більш самотніми, ніж інші. Як свідчать дані, наступні професії є найбільш схильними до ризику саме в наступному порядку: юридична практика, медицина (ті, хто мав медичну освіту, були на 25 відсотків самотнішими, ніж ті, хто мав ступінь бакалавра), наука, інженери, державні службовці [53].

Хоча самотність можна розглядати як приватну емоцію, ми виявляємо, що в роботі працівника самотність також є соціальним явищем. Вона спостерігається колегами працівника і має значний вплив як на

продуктивність працівника під час виконання власних завдань, так і на ефективність роботи працівника в команді, яку оцінюють всі учасники команди, а також керівник.

Враховуючи, що в Україні вже десятий рік триває зовнішнє агресивне вторгнення сусідньої держави, яке супроводжується широкомасштабними військовими діями, масованими ракетними обстрілами всієї території країни, особливу увагу під час написання цієї роботи приділено військовим, ветеранам, особам з інвалідністю в наслідок війни, юристам, медикам, студентам та представникам інших професій для порівняльного дослідження.

Армія є високоструктурованим середовищем, де охорона здоров'я, житло, соціальне забезпечення та соціальна підтримка є невід'ємною частиною служби [25, с. 29]. На додаток до цього, військові мають чіткі соціальні норми, які закріплюються під час служби. Таким чином, перехід до мінливого цивільного суспільства може бути складним завданням без підтримуючої структури та соціальних норм військових [23, с. 66]. Хоча дослідження переходу від військового до цивільного життя виявили, що соціальний зв'язок у громаді пов'язаний із позитивним переходом [6, с. 137], існує низка факторів, які можуть виникнути під час перехідного періоду, що можуть вплинути на самотність та соціальну ізоляцію. Пошук механізмів адаптації від військового до цивільного життя ускладнює сам перехід [27, с. 611], що може призвести до «зворотного культурного шоку» [28, с. 419] та конфлікту ідентичності.

Товариські стосунки були визнані важливим фактором під час військової служби, а у звіті Королівського британського легіону [38, с. 2] зазначено, що 65% колишніх військовослужбовців, які залишають британські збройні сили, відчували себе самотніми та/або соціально ізольованими. Скорочення мереж підтримки, як наслідок звільнення з армії, пов'язане із зростанням самотності, а соціальна ізоляція збільшує схильність до надмірного вживання алкоголю вдома або на самоті. Дослідження також

продемонстрували наявність почуття відстороненості та поступове руйнування соціальних зв'язків не лише з цивільної, але й потрохи з військовою компонентою [5, с. 127]. Дослідження, проведене в США, також виявило, що колишнім військовослужбовцям може бути важко налагодити нові соціальні зв'язки під час переїзду [2, с. 7], вони можуть мати труднощі з доступом до соціальної підтримки для допомоги в реінтеграції, а також можуть мати проблеми зі збереженням або створенням соціальних мереж, які підтримують здоров'я та благополуччя [55, с. 1]. Одна з теоретико-методологічних точок зору навколо «культурно значущих мереж» розглядає вплив соціальних механізмів на соціальні мережі через перехід до цивільного життя. Ця точка зору передбачає, що структура, значення та час відіграють вирішальну роль у впливі на соціальні мережі після військової служби [13, с. 329]. Таким чином, можна стверджувати, що спеціалізовані втручання в межах цієї субпопуляції повинні враховувати ці три фактори і є важливими як протягом перехідного періоду, так і в довгостроковій перспективі.

Самотність розглядалася теоретично як за допомогою підходу соціальних потреб, так і моделі когнітивних розбіжностей [17, с. 3]. Підхід соціальних потреб виділяє дві різні категорії самотності: емоційна самотність, тобто відсутність інтимної прихильності, при якій індивіди можуть бути мотивовані шукати повноцінних відносин, щоб полегшити своє почуття втрати; і соціальна самотність, тобто відсутність соціальних мереж, в яких індивіди можуть прагнути виявити нові соціальні зв'язки. Модель когнітивної невідповідності розглядає самотність як сприйняту невідповідність між бажаними і фактичними якістю або кількістю відносин. Модель розрізняє суб'єктивну самотність і об'єктивну соціальну ізоляцію, а також стани, які вони можуть переживатися самотійно або одночасно [35, с. 35].

Самотність і професія юриста. В основі самотності адвокатів лежить відсутність зв'язку. Справжній людський зв'язок дозволяє особистості

спілкуватися з іншими, відчувати підтримку та визнання з боку інших, а також ділитися своєю боротьбою та перемогами з тими, хто для неї найважливіший. Без цього справжнього зв'язку людина відчуває дистанцію від інших, брак довіри і зростаюче відчуття того, що вона самотня (що її не розуміють, що вона повинна нести свій тягар сама).

Проблемою є також постійна маска «хорошої репутації», яка базується на стійкості, чесності, надійності та наполегливій праці. Демонстрація невразливого вигляду (зображення клієнтам і колегам, що у працівника все відпрацьовано і у нього немає слабкостей) може здатися корисною стратегією для завоювання клієнтів і формування враження на інших, але ця тактика також може стати шкідливою для психічного та емоційного стану особистості. Юристу саме таким чином доводиться прикидатися кимось, ким він не є, що автоматично призводить до відокремлення його від інших. Ця «невразливість» має хибні наслідки.

Поширеною проблемою серед юристів, які працюють із групами ризику та травмованими групами населення, є тенденція утримувати емоційний матеріал, який вони чують і використовують в роботі. Історії клієнтів починають їх обтяжувати. Це часто призводить до того, що вся боротьба триває «в собі», тим самим створюючи ще більшу дистанцію між ними та їхніми джерелами підтримки, комунікації. На відміну від фахівців з психічного здоров'я, юристи в цілому не навчені практикувати самопомогу, не мають власної супервізійної підтримки, хоча клієнти часто ставляться до юристів як до терапевтів.

Крім того, юристи часто працюють з «новими» темами, проблемами, тому часто відчувають себе «недо-кваліфікованими», отримують тиск надмірної роботи в умовах пріоритету інтересів клієнта та необхідності постійних успіхів.

Дослідження впливу професійної діяльності на суб'єктивне відчуття самотності вказують на комплексність цього феномену, який охоплює

різноманітні аспекти психосоціальної адаптації особистості. В контексті юридичної професії, внутрішня самотність є результатом специфічного набору вимог, що характеризуються інтенсивним робочим днем, стресовим робочим середовищем та психоемоційним напруженням. Ці фактори, в сукупності з високим рівнем відповідальності та потребою у самостійності, можуть призводити до ізоляції та відчуття відчуженості серед юристів.

У домашніх умовах конфлікти або байдужість можуть посилювати відчуття самотності, особливо після тривалого та напруженого робочого дня. Адвокати, які повертаються додому без відчуття тепла та гостинності, можуть зіткнутися з негативними емоціями та зростанням відчуття ізоляції. Подальша взаємодія з домашнім оточенням, яке не сприймає важкість їхньої праці або звинувачує їх у відсутності, лише поглиблює відчуття самотності та незадоволеності.

У професійному середовищі самотність може бути підсилена особливостями роботи в юридичній сфері. Висока конкуренція, постійний тиск, потреба в точному обліку часу та високі стандарти роботи можуть призвести до відчуття ізоляції та стресу серед юристів. Крім того, фінансові труднощі та суспільні стереотипи, які породжують нереалістичні очікування щодо їхнього матеріального становища, можуть спричинити додатковий психологічний тиск.

Для зменшення впливу цих факторів на відчуття самотності важливо розробити комплексний підхід, що включатиме як індивідуальні, так і організаційні стратегії підтримки. Це може бути заходи з розвитку внутрішніх ресурсів особистості, психологічного консультування, формування підтримуючих взаємин як у професійному, так і в особистому житті, а також створення умов для відновлення та відпочинку.

Самотність і медицина. Коли люди інших професій переходять на навчання після бакалаврату або післядипломної підготовки, більшість лікарів все ще перебувають у розпалі суворого навчання в докторантурі та

ординатурі, далі починаються довгі ненормовані робочі години, включаючи ночі та вихідні, обмежуючи взаємодію з родиною та друзями. Навіть після завершення навчання лікарі, які практикують клінічну медицину, стають все більш ізольованими один від одного. Довгі години роботи, як правило, з меншою кількістю взаємодій, ніж у минулому. Оскільки електронна медична картка є основою документації пацієнтів, більшість лікарів використовують більшу частину свого клінічного часу для складання карт. Час догляду за пацієнтом віч-на-віч часто скорочується, щоб врахувати час клінічної документації. Тим не менш, багато лікарів все ще довго повертаються додому в неробочий час або беруть роботу додому, щоб зробити це. Час, проведений наодинці з комп'ютером, сприяє відчуттю ізоляції та самотності. Крім того, лікарі, які звертаються за консультаціями до спеціалістів, менше взаємодіють з ними. Насправді комунікації лікарів досить поверхневі, а час здебільшого зайнятий роботою з документами та медичними базами, комунікації на рівнях молодшого і старшого персоналу формалізовані і поверхневі, взаємодія з пацієнтами звужується до фахових комунікацій. Після пандемії COVID-19 ризик самотності серед медиків підвищився. Поширеність віртуальних зустрічей замість особистих конференцій ненавмисно сприяє ізоляції та самотності серед лікарів. Вплив самотності величезний. Відчуття ізоляції або самотності знижує задоволеність роботою. Відчуття відсутності соціальної або професійної підтримки ще більше підживлює почуття самотності. Це, в свою чергу, призводить до збільшення плинності кадрів. Багато лікарів страждають від різного ступеня стресу, пригніченості і навіть вигорання. Фізичне навантаження та розумове виснаження, спричинене доглядом за пацієнтами, сильно позначається на самопочутті лікарів.

Аналізуючи ситуацію в контексті фрейдівської теорії про конфлікт між Еросом (прагненням до життя та творчості) і Танатосом (пульсом до смерті та руйнування), можна припустити, що професійна діяльність юристів, військових та медиків справді часто змушує цих осіб стикатися з

екстремальними проявами життя та смерті. Це ставить їх у ситуацію, де вони щоденно зустрічаються з проявами агресії, насилля та смерті, одночасно прагнучи зберігати власне людяність та емпатію.

У випадку юристів, особливо тих, хто працює з кримінальними справами або справами, пов'язаними з насиллям, внутрішній конфлікт може бути спровокований необхідністю захищати інтереси клієнта, що потенційно може включати замовчування чи раціоналізацію агресивних та деструктивних дій. Водночас, вони можуть відчувати емпатію до жертв і бажання справедливості та захисту слабких, що активізує Ерос.

Для військових, особливо тих, хто бере участь у бойових діях, конфлікт між Еросом і Танатосом може бути ще більш вираженим. З одного боку, вони мають захищати, зберігати життя та відстоювати цінності своєї країни (Ерос), з іншого – вони вимушені вбивати або бути свідками вбивств (Танатос).

Медичні працівники, зі свого боку, щоденно стикаються з хворобою та смертю, що може викликати відчуття безсилля та горе. Водночас, їхня робота полягає у збереженні життя та допомозі іншим (Ерос).

У всіх цих професіях, професійна таємниця часто змушує осіб зберігати в собі емоції та думки, якими вони не можуть поділитися з іншими, що посилює відчуття ізоляції та самотності. Ця ізоляція, у свою чергу, може поглибити внутрішній конфлікт, оскільки вона ускладнює пошук підтримки та розуміння з боку інших людей.

Для подолання цього внутрішнього конфлікту та його наслідків важливо створювати простір для відкритого діалогу та психологічної підтримки у професійному середовищі, де працівники можуть висловлювати свої переживання та думки без страху засудження чи неприйняття. Психотерапія, групи підтримки, програми зменшення стресу та розвиток стратегій емоційного вигорання можуть стати важливими інструментами у вирішенні цих проблем.

На основі аналізу різних досліджень можна стверджувати, що самотність у професійному середовищі є складним та багатограним феноменом, що має глибокі психологічні, соціальні та фізіологічні впливи на особистість. Як було показано, самотність в різних професійних сферах, включаючи юридичну практику, медичну сферу та військову службу, пов'язана зі зниженням продуктивності, емоційним вигоранням, зниженням задоволеності роботою та загальним психічним благополуччям. Ці висновки підкреслюють важливість розробки ефективних стратегій для зменшення негативного впливу самотності в робочому середовищі, включаючи забезпечення соціальної підтримки, розвиток спільнот та підвищення усвідомленості про цю проблематику.

Особливо важливим є усвідомлення того, що самотність не є лише приватною проблемою окремої особи, але й загальноорганізаційною проблемою, що вимагає комплексного підходу та активних дій з боку керівництва та колективу. Переосмислення робочих процесів, створення дружньої атмосфери, проведення тренінгів з підвищення командного духу та вдосконалення комунікативних навичок можуть стати ключовими елементами в розв'язанні проблеми професійної самотності. Особлива увага має бути приділена ветеранам, юристам, медичним працівникам та особам, що знаходяться під впливом тривалої стресової ситуації, зокрема в умовах воєнного конфлікту.

Війна як соціально-психологічний феномен має руйнівний вплив на особистість, спричиняючи глибокі психотравми, дестабілізацію внутрішнього світу та деформацію системи міжособистісних стосунків. Зокрема, переживання втрат, постійна загроза для життя, масові міграції та порушення звичних соціальних зв'язків призводять до гострого відчуття самотності, ізолюваності, відчуження серед цивільного населення.

Особливо глибокий вплив війна чинить в умовах широкомасштабного та інтенсивного конфлікту із застосуванням різноманітних засобів руйнування,

як це відбувається нині в Україні. Масова загибель мирних жителів, хаотичні міграції, жорсткий режим виживання породжують атмосферу тотальної недовіри, підозрливості, розпачу і безвиході серед населення. Люди відчують себе кинутими напризволяще, остаточно самотніми перед обличчям смертельної небезпеки. Така глибока екзистенційна криза кардинально трансформує світогляд, деформує систему цінностей і врешті-решт виснажує життєві ресурси особистості.

Військовослужбовці, які перебувають на передовій у складі невеликих підрозділів, з одного боку, зазнають ще більшого психологічного тиску, внаслідок постійної участі у бойових діях. Проте, водночас, вони отримують потужну соціально-психологічну підтримку саме завдяки тісним міжособистісним зв'язкам всередині малих військових колективів.

Зокрема, спільне побутування, взаємодопомога, емоційне єднання на полі бою дозволяють подолати відчуття самотності та відчуженості. Формується особлива корпоративна культура, що ґрунтується на відданості спільній справі, вірності бойовим товаришам, готовності пожертвувати власним життям заради порятунку побратимів. Такі тісні міжособистісні зв'язки всередині невеликих військових підрозділів дозволяють протистояти руйнівному впливові війни як фактора самотності та дезінтеграції суспільства.

Поряд із руйнівними наслідками, війна парадоксальним чином активізує низку позитивних мобілізаційних механізмів на рівні спільнот та організацій. Зокрема, гостра загроза вимагає нестандартних рішень, пошуку інноваційних шляхів виживання та перемоги. В умовах хаосу і невизначеності формується новий тип організаційної культури, заснований на солідарності, відповідальності, гнучкості і креативності. Так суспільство намагається подолати відчуження і роз'єднаність, спричинені війною, згуртовуючись перед обличчям спільної загрози.

Висновки до першого розділу

У першому розділі "Науково-теоретичні підходи в дослідженні проблеми психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні" здійснено науково-теоретичне психологічне осмислення феномену самотності, в тому числі в контексті професійної діяльності. Самотність виявилася багатогранним явищем, що охоплює широкий спектр психологічних, соціальних та екзистенційних аспектів людського життя, які проявляються по-різному, в залежності від конкретних професійних умов та соціального контексту.

У цій роботі було проведено комплексне дослідження феномену самотності, розглянуто його науково-теоретичні підходи, особливості відчуття самотності у військовослужбовців та цивільних осіб, а також потенціал інноваційних рішень і корпоративної культури у вирішенні цієї проблеми в умовах війни в Україні. Висновки, отримані з кожного з підрозділів, дозволяють сформулювати комплексний погляд на це багатогранне явище та визначити можливі шляхи його подолання.

Самотність, як було встановлено, є не лише особистісним внутрішнім переживанням, а й соціально значущим феноменом, що впливає на здоров'я, продуктивність, емоційне благополуччя осіб та соціальну згуртованість суспільства. В умовах воєнного часу та глобальних криз, таких як пандемія COVID-19, проблема самотності набуває особливої актуальності, оскільки соціальна ізоляція, втрата близьких, стрес та адаптація до нових життєвих умов значно підсилюють відчуття самотності серед різних груп населення.

Аналіз науково-теоретичних підходів до розуміння самотності показав, що цей феномен має багатовимірний характер та потребує інтеграції знань з

різних областей психології, соціології, медицини та культурології для його повного розуміння та ефективного вирішення. Подальше дослідження особливостей відчуття самотності у військовослужбовців та цивільних осіб підкреслило значні відмінності у сприйнятті та впливі цього стану в залежності від соціального статусу, професійної діяльності та особистісних особливостей людини.

Особлива увага в роботі була приділена розгляду потенціалу інноваційних рішень і корпоративної культури в подоланні самотності. Було виявлено, що створення сприятливого соціального середовища, розвиток корпоративної культури, що підтримує відкрите спілкування, емоційну підтримку та інтеграцію особистості в колектив, може значно знизити рівень самотності та її негативні наслідки для індивіда та суспільства.

Висновки даної роботи вказують на необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми самотності, який би включав як психологічну допомогу та підтримку на індивідуальному рівні, так і розробку соціальних програм, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків та підтримку спільнот. Важливим є також подальше наукове дослідження цього феномену, що дозволить глибше зрозуміти його природу та знайти найбільш ефективні шляхи подолання самотності в сучасному світі.

Загальний висновок до першого розділу полягає у визнанні самотності як значущого фактору в психосоціальній адаптації особистості в професійній діяльності, що вимагає детального теоретичного осмислення та практичного втручання з метою оптимізації функціонування особистості в професійному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні

Цей розділ присвячений аналізу взаємозв'язку між професійною діяльністю окремих осіб та їх суб'єктивним відчуттям самотності. Завданням дослідження є виявлення конкретних факторів професійної діяльності, які можуть впливати на психологічний стан особистості та, зокрема, на рівень відчуття самотності. Особлива увага приділяється аналізу того, яким чином різні професії, з їх специфічними вимогами та умовами праці, впливають на індивідуальні відчуття та переживання самотності.

Для збору даних було обрано групу з 80 респондентів різного віку, статусу та професійного напрямку. Структура вибірки представлена так: за віком 18-24 роки - 11 осіб, 25-39 років - 33 особи, 40-60 років - 34 особи, 2 особи іншого віку; за статтю - 48 чоловіків і 32 жінки; за сімейним статусом - 16 розлучених, 22 неодружених, 40 одружених, 2 вдівців; за кількістю дітей - 30 з однією дитиною, 31 без дітей, 19 з більше ніж однією дитиною; за професією - 16 військовослужбовців, 10 ветеранів та осіб з інвалідністю в наслідок війни, 9 юристів, 8 медиків, 4 студенти, 33 представники інших професій.

Діагностичний інструментарій. Для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності було використано методику Д. Рассел і М. Фергюсон (СВС), Шкалу самотності Нью-Йоркського університету, розроблену Карін

Рубенштейн і Філіпом Шейвером (ШСН), а також Шкалу самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (ШСК) [43; 39; 40; 41; 72; 63; 42]. Ці методики дозволили не лише оцінити загальний рівень самотності, але й виявити конкретні аспекти цього стану, такі як відчуття ізоляції, відсутність близьких стосунків, недостатність соціальної підтримки.

Історично першою була розроблена методика авторства Деніела Рассела та його колег у 1978 році. Вона містила 20 тверджень для самооцінки різних проявів самотності. У 1980 році на її основі Карін Рубенштейн та Філіп Шейвер створили Шкалу самотності Нью-Йоркського університету, скоротивши кількість тверджень до 8 найбільш інформативних. Паралельно у 1981 році Деніел Рассел у співавторстві з Мері Фергюсон адаптував оригінальну шкалу UCLA, звівши її до формату з 20 питань. Ця удосконалена версія дістала назву Шкали самотності UCLA. Таким чином, всі зазначені інструменти беруть початок від піонерської розробки Д. Рассела 1970-х років і з часом трансформувалися у три різні, водночас концептуально близькі опитувальники для дослідження феномену самотності.

Результати дослідження мають на меті не лише ідентифікувати ключові професійні фактори, які сприяють або знижують відчуття самотності, але й надати обґрунтовані рекомендації для підтримки психологічного благополуччя працівників у різних сферах діяльності. Очікується, що результати дослідження зможуть бути використані для розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки, що спрямовані на зменшення відчуття самотності та поліпшення загального психологічного стану працівників.

Ці методики дозволяють не лише оцінити загальний рівень самотності, але й виявити конкретні аспекти цього стану, такі як відчуття ізоляції, відсутність близьких стосунків, недостатність соціальної підтримки. Вони застосовані з огляду на зміст та принцип дії кожної, ґрунтуючись на наступному:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). Методика Рассела і Фергюсона фокусується на оцінці суб'єктивного відчуття самотності, оцінюючи частоту відчуття ізоляції та незадоволеності соціальними зв'язками. Вона включає оцінку різних аспектів самотності, таких як відчуття ізоляції, відсутність зрозумілості в стосунках з іншими, а також загальну незадоволеність соціальними зв'язками. Респонденти оцінюють частоту відчуття самотності, використовуючи шкалу від "часто" до "ніколи", що дозволяє отримати загальний показник відчуття самотності та класифікувати його за ступенем вираженості. Методика наголошує на індивідуальному сприйнятті соціальної підтримки та наявності емоційного зв'язку з іншими.

Обробка результатів та інтерпретація: сума відповідей «Часто» множиться на 3, «Іноді» - на 2, «Рідко» - на 1, і «Ніколи» - на 0. Отримані результати сумуються, формуючи загальний показник, що відображає рівень самотності респондента. Максимально можливий показник - 60 балів. Сума балів у діапазоні від 40 до 60 свідчить про високий рівень самотності, від 20 до 40 - середній, а від 0 до 20 – низький [43], додаток А.1.

2. Шкала самотності Нью-Йоркського університету (Карін Рубенштейн і Філіп Шейвер). Ця методика вимірює ступінь самотності, акцентуючи на суб'єктивному відчутті ізоляції та відсутності зв'язку з соціальним оточенням. Вона оцінює, наскільки людина відчуває відсутність близькості та залученості у взаємодіях з іншими. Респондентам пропонуються твердження, що стосуються різних аспектів самотності. Оцінка здійснюється за шкалою від "ніколи" до "часто". Загальна сума балів дозволяє класифікувати рівень самотності як низький, середній або високий. Методика наголошує на індивідуальному сприйнятті соціальної підтримки та наявності емоційного зв'язку з іншими.

Обробка результатів та інтерпретація: підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати додаються. Максимально

можливий показник самотності - 24 бали. Високий ступінь самотності показує сума від 16 до 24 балів, від 8 до 16 балів - середній рівень самотності, від 0 до 8 балів - низький рівень самотності [39], додаток А.2.

3. Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (R-UCLA). R-UCLA шкала є однією з найбільш розповсюджених та науково валідних методик для оцінки самотності. Вона оцінює загальне відчуття ізоляції та незадоволеності власними соціальними зв'язками. Ця методика підкреслює важливість якісних, глибоких соціальних зв'язків для зменшення відчуття самотності. R-UCLA використовується в дослідженнях для вивчення зв'язків між самотністю та різноманітними психологічними та фізіологічними показниками, такими як депресія, анксіозність, стрес, якість сну, та ризик серцево-судинних захворювань. Також ця шкала допомагає зрозуміти, як самотність впливає на повсякденне життя людей та їхнє сприйняття соціального оточення. Респондентам пропонується оцінити частоту відчуття ізоляції, відсутності зв'язку з іншими, та відсутності розуміння, використовуючи шкалу від "часто" до "ніколи". Відповіді обраховуються, формуючи загальний показник, який може свідчити про низький, середній або високий рівень самотності [42; 63, 195-196], додаток А.3. З часом були розроблені модифікації та адаптації R-UCLA для різних вікових груп та культурних контекстів, що дозволяє застосовувати її у широкому спектрі соціально-психологічних досліджень по всьому світу.

Обробка результатів дослідження та інтерпретація: підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності. Твердження ніколи, інколи, рідко, часто.

Спільною особливістю цих методик є фокус на суб'єктивному сприйнятті самотності респондентами, враховуючи як емоційний зв'язок з

іншими, так і задоволеність соціальними зв'язками. Це підкреслює важливість індивідуального досвіду в оцінці самотності. Кожна з цих методик дає унікальний погляд на феномен самотності, дозволяючи дослідити його різні аспекти та визначити конкретні області, які можуть потребувати втручання для підвищення якості соціальних зв'язків та загального благополуччя особистості, а їх комплексне застосування дозволяє оцінити ситуацію більш ґрунтовно, так би мовити під різними кутами..

Статистичний аналіз проведено за допомогою пакету IBM SPSS Statistics v.22 та Microsoft Excel 2019. Використано такі типи статистичної обробки даних: аналіз описових статистик, частотний аналіз, критерій Колмогорова-Смірнова для незалежних вибірок, кореляційний аналіз r-Спірмена, U-критерій Манна-Уїтні та Краскела-Уолеса для незалежних вибірок.

Очікувалось, що результати дослідження мають на меті не лише ідентифікувати ключові професійні фактори, які сприяють або знижують відчуття самотності, але й надати обґрунтовані рекомендації для підтримки психологічного благополуччя працівників у різних сферах діяльності. А також результати можуть бути використані для розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки, що спрямовані на зменшення відчуття самотності та поліпшення загального психологічного стану працівників.

В результаті аналізу даних було встановлено, що відчуття самотності різняться залежно від професійної діяльності, віку, сімейного стану та інших соціально-демографічних факторів. В досліджуваних соціальних групах військовослужбовців, юристів та медиків, визначається досить високий рівень самотності, що може бути обумовлено специфікою їхньої роботи, та співпадає з результатами інших досліджень в цій темі.

Дослідження показало незначний зв'язок та однозначно не підтвердило початкову гіпотезу про важливий вплив професійної діяльності на відчуття самотності людини. Базуючись на отриманих результатах, можна

рекомендувати розробку та впровадження програм підтримки для працівників різних професій, зокрема програм зниження стресу, підвищення рівня соціальної підтримки та розвитку комунікаційних навичок, наприклад, програми зниження стресу для військовослужбовців або підтримка балансу між роботою та особистим життям для юристів. Ці заходи можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя та зниженню рівня самотності серед працівників різних професій.

Важливою є також робота над корпоративною культурою, щоб створити середовище, де кожен співробітник відчуватиме себе цінним та залученим, а також реалізація програм з підтримки.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні

Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців та представників інших професій включає такі етапи:

1. аналіз складу вибіркової сукупності (частотний аналіз);
2. перевірка розподілу даних на відповідність нормальному (одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова);
3. дослідження когерентної валідності використаних методик діагностики самотності (кореляційний аналіз r -Спірмена);
4. аналіз рівнів самотності за трьома діагностичними шкалами (частотний аналіз);
5. порівняльний аналіз прояву самотності за фактором «професія» (критерії U-Манна-Уїтні та Краскела-Уолліса);

6. порівняльний аналіз прояву самотності у різновікових групах (критерій Краскела-Уолліса);

7. порівняльний аналіз прояву самотності за фактором «стать» (U-Манна-Уїтні);

8. порівняльний аналіз прояву самотності за сімейним статусом і кількістю дітей (критерій Краскела-Уолліса).

Розглянемо докладно результати статистичного аналізу.

1. *Якісний склад вибіркової сукупності учасників дослідження.* В дослідженні взяло участь 80 респондентів, з яких частина (X%) мала відношення до військової служби, а інша X % – цивільні особи. Розподіл респондентів представлено на гістограмі (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 – Гістограма розподілу респондентів за групами професій.

Як видно з гістограми 2.1, 9 (11,3 %) респондентів є юристами, 4 (5,0 %) – студентами, 24 (30,0 %) – військовослужбовцями (в тому числі 8 (10,0 %) – медиками), 33 (41,3 %) мають інші цивільні професії, 10 (12,5 %) – ветерани або особи з інвалідністю внаслідок війни. Необхідно підкреслити, що медики є діючими військовослужбовцями, а ветерани та інваліди – колишніми військовослужбовцями. Тому нами прийнято рішення виділити групи респондентів за такими категоріями для подальшого аналізу: за професійною належністю, за віком, за статтю, за сімейним статусом і кількістю дітей.

Для більш досконалого розуміння, хто є нашими респондентами, проведено їх групування за віком (рис 2.2).



Рисунок 2.2 – Гістограма розподілу респондентів за віковими групами.

Як видно з гістограми, 34 (42,5 %) респондентів -- у віці від 40 до 60 років, 33 (41,25 %) – від 25 до 39 років, 11 (13,75 %) – від 18 до 24 років, 2 (2,5 %) – мають вік більший за 60 років.

Розподіл респондентів за сімейним станом наведемо на гістограмі (рис. 2.3).



Рисунок 2.3. – Гістограма розподілу респондентів за сімейним станом.

З гістограми видно, що 16 (20 %) респондентів мають статус «розлучений(а)», 22 (27,5 %) респонденти є «неодруженими/незаміжніми», 40 (50 %) респондентів перебувають в шлюбі, і 2 (2,5 %) респонденти мають статус «вдова/вдівець».

2. Перевірка розподілу даних на відповідність нормальному за досліджуваними параметрами здійснена з використанням одновибіркового критерію Колмогорова-Смірнова. З'ясовано, що за показниками: вік ($p=0,000$), професія ($p=0,000$), сім'я ($p=0,000$), діти ($p=0,000$), СВС ($p=0,007$), ШСК ($p=0,034$) спостерігаються статистично значущі відхилення даних від нормального розподілу. Лише для ШСН цей показник ($p=0,173$) свідчить про статистично незначущі відмінності від норми. Таки результати свідчать, про доцільність використання у подальшій роботі непараметричних критеріїв (додаток Б).

3. Кореляційний аналіз (r -Спірмена) за результатами по трьох методиках дослідження самотності дозволяє визначити їх когерентну валідність. Позитивні кореляції між показниками самотності СВС, ШСН, ШСК, вимірними за трьома методиками, вказують на те, що всі три методики конвергентно валідні - вони вимірюють споріднений конструкт, яким є самотність особистості. При цьому найсильніша кореляція спостерігається між СВС, ШСН, ($r=0,71$ при $p<0,01$). Це свідчить про високу конвергентну валідність саме цих двох методик у вимірі досліджуваного конструкту. Дещо нижчі кореляції ШСК з іншими шкалами можуть вказувати на те, що відповідна методика вимірює дещо інші аспекти самотності. Отже, загалом результати свідчать на користь високої конвергентної валідності застосованих психодіагностичних методик оцінки рівня самотності особистості (додаток В).

4. Результати дослідження рівнів прояву суб'єктивної самотності за трьома діагностичними шкалами представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Психологічні особливості прояву суб'єктивної самотності

Рівень прояву самотності	Методики діагностики самотності		
	СВС	ШСН	ШСК

Високий рівень	7 (9 %)	6 (8%)	1 (1 %)
Середній рівень	37 (46 %)	21 (26 %)	60 (75 %)
Низький рівень	36 (45 %)	53 (66 %)	19 (24 %)

Як видно з таблиці 2.1, за методикою СВС високий рівень самотності мають 7 (9 %) респондентів, з яких 3 відносяться до групи військовослужбовців, 37 (46 %) респондентів мають середній рівень самотності, з яких 20 відносяться до групи військовослужбовців, і 36 (45 %) респондентів з низьким рівнем самотності, з яких 11 є військовослужбовцями; за методикою ШСН лише 6 (8 %) респондентів мають високий рівень самотності, з яких лише 2 є військовослужбовцями, 21 (26 %) респондент має середній рівень самотності, з яких 9 є військовослужбовцями, 53 (66 %) респондентів -- з низьким рівнем відчуття самотності, з яких 23 відносяться до військовослужбовців; за методикою ШСК в Лос-Анджелесі (R-UCLA) 1 (2,5 %) респондент має високий рівень відчуття самотності, і цей респондент є військовослужбовцем, 60 (75 %) респондентів мають середній рівень самотності, з яких 29 військовослужбовців, і 19 (24 %) мають низький рівень, з яких 4 військовослужбовці (вказані дані наведені з віднесенням військових медиків до військовослужбовців).

Отримані результати, по-перше, свідчать, що проблема самотності серед військовослужбовців не є надто гострою, утім вона все одно потребує уваги та розробки спеціальних програм психологічної підтримки для військових. Адже навіть невисокі показники самотності можуть негативно позначатися на психологічному благополуччі та ефективності службової діяльності військовослужбовців. По-друге, розбіжності в результатах діагностики рівня самотності за різними методиками (СВС, ШСН, ШСК) можуть пояснюватися тим, що ці методики вимірюють різні аспекти переживання самотності: СВС

діагностує ситуативний рівень самотності, суб'єктивне переживання самотності та відчуття ізоляції, відсутності емоційної близькості з оточенням, наголошує на індивідуальному сприйнятті соціальної підтримки та наявності емоційного зв'язку з іншими; ШСН оцінює загальне відчуття ізоляції та незадоволеності власними соціальними зв'язками; ШСК включає оцінку різних аспектів самотності, таких як відчуття ізоляції, відсутність зрозумілості в стосунках з іншими та загальну незадоволеність соціальними зв'язками. Отримані результати свідчать, що різні чинники та прояви самотності можуть по-різному впливати на військовослужбовців. Використання трьох методик дозволить отримати комплексне уявлення про різні аспекти самотності.

5. *Порівняльний аналіз (U-Мана-Уїтні) показників самотності здійснювався спочатку у двох підгрупах: а) підгрупі військовослужбовців (у т.ч. ветеранів, осіб з інвалідністю внаслідок війни, військових медиків) та б) підгрупі інших професіоналів. За шкалою ШСК середній ранг для першої та другої групи різниться на високому рівні статистичної значущості (48,16 та 34,54; $p=0,009$). За іншими двома шкалами середні ранги також відрізняються, утім ця різниця не є статистично значущою: СВС (45,37 та 36,71; $p=0,098$), ШСН (38,01 та 42,43; $p=0,397$). Тобто, в обох підгрупах спостерігаються високі показники самотності, але статистично значимі відмінності на користь більш високих показників у військових виявлено за однією з використаних діагностичних шкал, яка акцентує на різних аспектах самотності, у т.ч. на відчутті ізоляції, відсутності зрозумілості в стосунках з іншими та на загальній незадоволеності соціальними зв'язками (додаток Г).*

Також здійснено порівняння показників самотності (критерій раскелат-Уолеса) у чотирьох підгрупах: 1) військовослужбовців, 2) ветеранів, осіб з інвалідністю внаслідок війни, 3) військових медиків, 4) цивільних осіб – представників інших професій. За шкалою СВС найвищі середні ранги, що вказують на більш високий рівень самотності, спостерігаються у підгрупах

ветеранів/інвалідів війни (49,40) та військовослужбовців (47,16); за ШСН найвищі показники також у ветеранів/інвалідів (50,85), найнижчі - у військових медиків (28,88); за ШСК найбільш високі рівні самотності спостерігаються у військових медиків (63,38), дещо нижчі у ветеранів/інвалідів (51,90) та військовослужбовців (39,19), тільки за цією шкалою виявлено статистично значущі відмінності між підгрупами ($p=0,004$).

Отже, найгостріше проблема самотності стоїть саме перед військовими медиками та ветеранами/інвалідами війни. Це вимагає першочергової уваги саме до даних категорій при розробці програм психологічної допомоги щодо подолання переживань самотності.

6. *Показники самотності залежно від віку (за критерієм КраскелаУоллеса)*. За шкалою СВС середні ранги складають: 18-24 роки - 36,42; 25-39 років - 40,03; 40-60 років - 42,51 ($p=0,715$); за шкалою ШСН середні ранги: 18-24 роки - 41,38; 25-39 років - 36,32; 40-60 років - 44,22 ($p=0,373$); за шкалою ШСК середні ранги: 18-24 роки - 53,31; 25-39 років - 35,67; 40-60 років - 40,29 ($p=0,067$). Отже, за жодною з 3 шкал достовірних відмінностей між віковими групами у рівні самотності не встановлено (додаток Д).

7. *Показники самотності залежно від статі (U-Манна-Уїтні)*. За шкалою СВС (суб'єктивне відчуття ізоляції та відсутність емоційних зв'язків з оточенням) та шкалою ШСК (частота та інтенсивність відчуттів самотності) статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено ($p=0,716$ і $p=0,522$ відповідно). Це означає, що як чоловіки, так і жінки однаковою мірою відчувають дефіцит соціальної підтримки, близькості та включеності у соціальні взаємодії. Водночас, за шкалою ШСН (загальне відчуття ізоляції та незадоволеність наявними соціальними зв'язками) виявлено значущі гендерні відмінності на користь більш високих показників у жінок ($36,32 < 46,77$, $p=0,48$), тобто жінки частіше відчувають себе самотніми та ізольованими від соціального оточення. Отже, за більшістю показників

рівень самотності у чоловіків та жінок співставний. Проте жінки частіше відчують загальну соціальну ізоляцію та незадоволеність наявними стосунками (додаток Е).

8. Показники самотності залежно від сімейного статусу та кількості дітей (за критерієм Краскела-Уолеса).

За всіма трьома шкалами вимірювання найнижчий рівень самотності спостерігаються в групі неодружених/незаміжніх. Найвищі показники самотності зафіксовані в групі розлучених/вдівців/вдів. Статистично значущі відмінності виявлено лише за шкалою ШСН ($p=0,014$) (додаток Ж). Отже, сімейний статус значуще впливає на рівень самотності: розлучені та вдови/вдівці відчують вищий рівень самотності.

Щодо порівняння показників самотності в підгрупах осіб без дітей, з 1 дитиною, більше ніж 1 дитина, то за всіма шкалами нижчий рівень самотності спостерігається в групі без дітей, але ці відмінності не є статистично значущими ($p>0,05$ для всіх шкал). Тобто, наявність дітей не є чинником, що позначається на відчутті самотності особистості в умовах війни в Україні (додаток К).

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних особливостей відчуття самотності у військовослужбовців та представників інших професій дозволяє зробити наступні висновки.

Частка військових в досліджуваній вибірці складає 42,5 % (у т.ч.: діючі військовослужбовці 20 %, ветерани/особи з інвалідністю внаслідок війни 12,5 %, військові медики 10%), інша частка 57,5 % - цивільні особи (у т.ч.: юристи 11,25 %, студенти 5 %, представники інших професій 41,25 %).

Розподіл даних за переважною більшістю досліджуваних параметрів відхиляється від нормального, що зумовило використання непараметричних критеріїв. Встановлено високу когерентну валідність використаних методик діагностики самотності.

Показано, що рівень самотності серед військових переважно є середнім та низьким, але є частка військових з високими показниками самотності, і ця проблема потребує уваги та вирішення. Порівняння підгруп військових і цивільних осіб свідчить на високому рівні статистичної значущості про вищі показники самотності (відчуття ізоляції, відсутність зрозумілості в стосунках з іншими, загальна незадоволеність соціальними зв'язками) у військових. Виявлено також, що саме для військових медиків та ветеранів характерні найбільш виражені прояви самотності.

Вікові відмінності у проявах самотності не встановлені. Виявлено вищий рівень загальної самотності у жінок, порівняно з чоловіками. найнижчий рівень самотності спостерігається у неодружених/незаміжніх осіб, найвищий – у розлучених та вдів/вдівців. Кількість дітей, при цьому, не пов'язана з рівнем самотності.

Отже, результати свідчать про актуальність розроблення спеціальних програм психологічної підтримки військовослужбовців, насамперед військових медиків, ветеранів, осіб з інвалідністю в наслідок війни, спрямованих на подолання гострих переживань самотності та ізоляції. Також, базуючись на отриманих результатах, можна рекомендувати розробку та впровадження програм підтримки для працівників різних професій, зокрема програм зниження стресу, підвищення рівня соціальної підтримки та розвитку комунікаційних навичок, наприклад, програми зниження стресу для військовослужбовців або підтримка балансу між роботою та особистим життям для юристів. Ці заходи можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя та зниженню рівня самотності серед працівників різних професій. Важливою є також робота над корпоративною культурою, щоб

створити середовище, де кожен співробітник відчуватиме себе цінним та залученим, а також реалізація програм з підтримки.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Організаційні стратегії та психологічні практики подолання відчуття самотності військовослужбовців

У питанні стратегій подолання самотності у професійному середовищі слід розглянути механізми виявлення та діагностики самотності, ефективні методи та практики подолання самотності на робочому місці, роль керівництва та корпоративної культури у формуванні стратегій протидії самотності, а також вплив інновацій та технологічних рішень на зменшення відчуття самотності серед працівників.

Виявлення та діагностика самотності в професійному середовищі є ключовими для забезпечення благополуччя та продуктивності працівників. Цей процес передбачає використання комплексних методів оцінки, які дозволяють глибоко зрозуміти як індивідуальні особливості співробітників, так і специфіку робочого середовища. Ефективні механізми виявлення та діагностики допомагають керівництву організації своєчасно розпізнавати проблеми, пов'язані з самотністю, що, в свою чергу, сприяє попередженню її негативних наслідків для благополуччя співробітників.

Один з основних методів виявлення самотності – анкетування та опитування співробітників. Це дозволяє отримати детальну інформацію про стан благополуччя персоналу, їхні думки та почуття щодо робочого середовища. Окрім того, регулярні індивідуальні зустрічі з менеджерами можуть виявити особисті проблеми та допомогти працівникам відчувати себе почутими та зрозумілими. Надання доступу до професійних психологічних

послуг також сприяє підтримці психологічного благополуччя працівників, дозволяючи їм впоратися з особистими та професійними викликами.

Крім того, важливо впроваджувати групові заходи, такі як тренінги з управління стресом, комунікації та розвитку емпатії. Це допомагає співробітникам вчитися взаємодіяти один з одним більш ефективно, підтримуючи взаємну довіру та розуміння. Використання когнітивно-поведінкової терапії в індивідуальних або групових сесіях може допомогти працівникам зрозуміти та змінити негативні патерни думок та поведінки, які можуть впливати на відчуття самотності.

Постійний моніторинг та відслідковування ефективності впроваджених заходів також має велике значення. Це дозволяє організаціям коригувати свої стратегії та підходи на основі отриманих даних, покращуючи таким чином робоче середовище та зменшуючи відчуття самотності серед працівників. Такий підхід не тільки сприяє підвищенню задоволеності та благополуччя співробітників, а й позитивно впливає на загальну продуктивність та атмосферу в організації.

Створення середовища, де працівники відчують себе частиною великої команди та кожен розуміє свій внесок у загальні цілі організації, є надзвичайно важливим. Це передбачає заохочення до відкритості, інноваційності, творчості та спільного вирішення проблем. Таке середовище не лише допомагає зменшити відчуття самотності, а й сприяє розвитку інноваційності та продуктивності в організації.

У підсумку, зменшення відчуття самотності в професійному середовищі вимагає комплексного підходу, який включає створення підтримуючого середовища, розвиток міжособистісних зв'язків, підтримка психологічного благополуччя та сприяння професійному розвитку. Такий підхід не тільки сприяє зменшенню відчуття самотності на роботі, але й сприяє формуванню здорового, згуртованого та продуктивного робочого колективу.

Ефективне подолання самотності на робочому місці вимагає комплексного підходу, який залучає як індивідуальні, так і колективні зусилля, спрямовані на створення підтримуючого, залученого робочого середовища. Нижче наведено кілька методів та практик, які допомагають ефективно боротися з відчуттям самотності серед співробітників:

- посилення комунікації та взаємодії в команді (регулярні командні зустрічі та обговорення, що дозволяють співробітникам відчувати себе залученими до загальних справ та процесів; організація неформальних заходів, таких як спільні обіди, корпоративні вечірки, та інші соціальні події, щоб сприяти неформальному спілкуванню та побудові довірчих відносин);

- встановлення менторських та наставницьких програм (створення системи наставництва, де досвідченіші співробітники діляться знаннями та досвідом із новачками, сприяючи їх швидкій адаптації та інтеграції у колектив);

- розвиток корпоративної культури взаємоповаги та підтримки (формування культури, де цінуються відкритість, чесність та підтримка, а співробітники можуть вільно висловлювати свої думки та почуття без страху критики);

- підтримка психологічного благополуччя працівників (надання доступу до психологічних консультацій та терапії, організація тренінгів з управління стресом та вигоранням, що допомагає працівникам ефективно впоратися з особистими та професійними викликами);

- формування гнучких умов роботи (забезпечення можливостей для гнучкого графіка та віддаленої роботи, що допомагає співробітникам підтримувати здоровий баланс між роботою та особистим життям);

- створення системи зворотного зв'язку та визнання зусиль працівників (впровадження чіткої системи зворотного зв'язку, де співробітники можуть висловлювати свої ідеї, пропозиції та зауваження, а

також система визнання та нагородження за досягнення та внесок, що підвищує мотивацію та відчуття цінності в колективі);

- розвиток професійного зростання та навчання (забезпечення можливостей для навчання, кар'єрного росту та розвитку навичок, що дозволяє співробітникам відчувати прогрес у своїй роботі та підтримує їхню залученість та мотивацію);

- застосування сучасних технологій для сприяння зв'язку та співпраці (використання корпоративних соціальних мереж, платформ для спільної роботи та інших цифрових інструментів для підтримки постійної взаємодії та співпраці між співробітниками, навіть якщо вони працюють віддалено); проведення спеціалізованих тренінгів та робочих семінарів (організація спеціалізованих тренінгів, які розвивають навички комунікації, управління конфліктами, лідерства та командної роботи, сприяючи покращенню внутрішньокорпоративної взаємодії та зменшенню відчуття ізоляції); створення сприятливого фізичного середовища (оформлення робочого простору таким чином, щоб сприяти спілкуванню та співпраці, наприклад, через відкриті простори для спільної роботи, зони для відпочинку та неформального спілкування).

Використання цих методів та практик дозволяє створити середовище, де кожен працівник відчуває себе залученим, цінним та пов'язаним із своєю командою та організацією в цілому. Це сприяє не тільки зменшенню відчуття самотності, а й покращенню загальної атмосфери на робочому місці, підвищенню продуктивності та забезпеченню стійкості організації у довгостроковій перспективі.

Роль керівництва та корпоративної культури у формуванні стратегій протидії самотності є фундаментальною, оскільки вони визначають основні напрямки та цінності в організації, які безпосередньо впливають на благополуччя та залученість співробітників. Ефективне лідерство та позитивна корпоративна культура можуть створити середовище, в якому

співробітники відчують підтримку, залученість та задоволеність, що, в свою чергу, знижує ризик відчуття самотності. Керівництво має звертати увагу на наступні аспекти формування ефективних стратегій протидії самотності: створення підтримуючої та відкритої корпоративної культури (формування культури, заснованої на взаємоповазі, довірі та співпраці, відчуттям себе частиною колективу та можливості отримання емоційної підтримки); забезпечення відкритої та двосторонньої комунікації (керівництво має бути доступним та відкритим до діалогу зі співробітниками, проведення регулярних зустрічей, опитувань та анкетувань можуть допомогти керівникам зрозуміти потреби співробітників і своєчасно реагувати на їхні проблеми); розвиток лідерства, заснованого на емпатії та підтримці (керівники повинні проявляти емпатію та інтерес до особистого та професійного благополуччя своїх підлеглих, мають бути зразком підтримки та позитивного лідерства); формування механізмів визнання та винагороди (системи визнання та винагороди за внесок та досягнення можуть значно підвищити моральний дух та відчуття приналежності до колективу, зменшуючи, таким чином, відчуття ізоляції та самотності серед співробітників); створення можливостей для професійного та особистісного зростання (забезпечення можливостей для навчання, менторства та кар'єрного просування сприяє розвитку відчуття компетентності та самоцінності, що позитивно впливає на загальне сприйняття робочого середовища); заохочення до командної роботи та спільних проєктів (сприяння командній роботі та колективним заняттям допомагає створювати здорову соціальну атмосферу, де співробітники відчують себе частиною важливого та згуртованого колективу); підтримка здорового балансу між роботою та особистим життям (підтримка гнучкості у робочому графіку, можливості дистанційної роботи та заохочення до відпочинку та рекреаційних заходів допомагають співробітникам підтримувати баланс і відчувати себе цілісними особистостями, здатними до продуктивної роботи);

створення середовища психологічної безпеки (забезпечення атмосфери, в якій співробітники відчують себе вільними висловлювати свої думки та ідеї без страху критики чи негативних наслідків, підвищує рівень довіри та взаєморозуміння в колективі); залучення співробітників до рішень, що стосуються їхнього робочого середовища (активне залучення персоналу до рішень, які впливають на їхнє робоче середовище та умови праці, підвищує відчуття контролю та власної значущості, зменшуючи відчуття відчуженості та самотності).

Керівництво та корпоративна культура відіграють ключову роль у формуванні середовища, що сприяє благополуччю та залученості співробітників. Через впровадження стратегій, заснованих на принципах емпатії, взаємоповаги, підтримки та розвитку, організації можуть створити здорову атмосферу, де самотність не є поширеною та має чинники протидії. Створення такого середовища не тільки зменшує відчуття самотності серед співробітників, але й сприяє підвищенню загальної продуктивності, креативності та здоров'я колективу. Цілеспрямована увага до потреб та благополуччя співробітників, активне залучення їх до життя організації та розвиток позитивної корпоративної культури є невід'ємною частиною успішного та здорового бізнесу.

Вплив інновацій та технологічних рішень на зменшення відчуття самотності серед працівників можна розглядати як значний фактор, що забезпечує нові можливості для зв'язку, взаємодії та залученості на робочому місці. Інновації та технології пропонують широкий спектр інструментів та платформ, які можуть сприяти створенню більш взаємозалежного та згуртованого робочого середовища, водночас, зменшуючи ізоляцію та почуття самотності. Слід приділити увагу наступним рішенням. Цифрові комунікаційні платформи, наприклад, такі інструменти як Slack, Microsoft Teams чи Zoom дозволяють співробітникам підтримувати постійний зв'язок, сприяючи відчуттю залученості та спільності, особливо в умовах

дистанційної роботи. Програми спільної роботи такі, як Asana, Trello чи Google Workspace, підвищують продуктивність та полегшують колективну роботу над проектами, дозволяючи співробітникам відчувати свою важливість та внесок у загальний успіх. Мобільні додатки для здоров'я та благополуччя (медитації, управлінню стресом, фізичні вправи) можуть сприяти психологічному здоров'ю працівників, знижуючи відчуття самотності. Інноваційні рішення в області віртуальної реальності надають можливості для створення іммерсивних зустрічей та соціальних взаємодій, що переносять колективне спілкування на новий рівень. Аналітичні інструменти для моніторингу благополуччя, що аналізують дані про продуктивність, залученість та емоційний стан співробітників, можуть допомогти виявити потенційні проблеми та адресувати їх вчасно. Використання соціальних медіа для створення корпоративних спільнот та груп сприяє зміцненню взаємних зв'язків та створенню почуття спільності серед працівників.

Застосування цих технологічних рішень вимагає уважного підходу та розуміння потреб та особливостей кожного співробітника. Важливо, щоб впровадження будь-яких інновацій було збалансовано та спрямовано на підтримку реальних людських зв'язків та підвищення загального рівня благополуччя та задоволеності працівників. Не менш важливим є забезпечення конфіденційності та безпеки при використанні цифрових інструментів, а також надання працівникам можливості для відключення від технологій, коли це необхідно для їхнього психічного здоров'я.

У сукупності, інновації та технологічні рішення можуть значно сприяти створенню більш згуртованого, підтримуючого та здорового робочого середовища, зменшуючи відчуття самотності та ізоляції. Проте їх використання має бути уважним, з орієнтацією на збереження та покращення реальних міжособистісних відносин та благополуччя кожного працівника.

3.2. Тренінгова програма «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців»

Тренінгову програму було складено таким чином, щоб сприяти покращенню комунікації та згуртованості військовослужбовців.

Метою тренінгової програми є зміцнення психологічного благополуччя та соціальної адаптації військовослужбовців, зменшення відчуття самотності через покращення комунікаційних навичок, взаєморозуміння, та сприяння емоційній підтримці.

Тренінгова програма «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців» включає три тематичні сесії «Взаєморозуміння та самопізнання», «Комунікація та соціальні навички» і «Емоційне благополуччя та підтримка», а також комплекс вправ, які сприяють успішному досягненню її мети.

Тривалість кожної тематичної сесії: 2 години.

Формат: онлайн/офлайн, інтерактивні вправи в групах та індивідуальні завдання.

Перша тематична сесія «Взаєморозуміння та самопізнання».

1. Вступ (20 хвилин)

Представлення та цілі: ознайомлення учасників з тренером, структурою тренінгу, цілями та очікуваними результатами. Наголос на важливості побудови довірливих відносин та відкритого діалогу в рамках тренінгу.

1.1. Ігрова вправа "Мережа спілкування".

Мета: створити довірливу атмосферу, показати важливість кожної особистості в групі.

Опис: учасники формують коло, тренер починає гру, передаючи клубок ниток і називаючи ім'я одного з учасників, який повинен сказати факт про себе, потім передати клубок далі.

Очікуваний результат: побудова "мережі" взаєморозуміння, демонстрація важливості внеску кожного.

Рефлексія: учасники обговорюють свої відчуття та враження від вправи, висловлюючи думки щодо важливості взаємопідтримки та спілкування.

2. Основна частина (80 хвилин)

2.1. Вправа "Галерея цінностей".

Мета: сприяння самопізнанню, взаєморозумінню та взаємоповазі.

Опис: учасники малюють свої цінності та обговорюють їх в парах або малих групах. Вправа дозволяє учасникам глибше зрозуміти один одного та виявити спільні цінності.

Очікуваний результат: глибше розуміння власних та чужих цінностей, формування поваги до особистісних особливостей інших.

2.2. Вправа "Конфліктні сценарії".

Мета: розвиток навичок вирішення конфліктів, саморегуляції та емпатії.

Опис: рольові ігри, де учасники моделюють конфліктні ситуації та шукають оптимальні шляхи їх розв'язання, набуваючи навичок конструктивного спілкування.

Очікуваний результат: покращення навичок ефективної комунікації, розуміння важливості емпатії та взаємоповаги у вирішенні конфліктів.

2.3. Вправа "Мости спілкування".

Мета: розвиток навичок активного слухання та вираження власних думок та почуттів.

Опис: інтерактивні завдання та діалоги, де учасники вчаться чути та розуміти один одного, виражати свої думки та емоції, знаходити спільну мову.

Очікуваний результат: поліпшення навичок комунікації, збільшення рівня взаєморозуміння та взаємопідтримки у групі.

2.4. Вправа "Комунікаційний лабіринт".

Мета: розвиток вміння ефективно спілкуватися в складних ситуаціях, вирішення конфліктів, навчання адаптивній поведінці.

Опис: учасники працюють в парах або малих групах, моделюючи складні комунікаційні ситуації та шукаючи способи ефективної взаємодії, враховуючи різні точки зору та емоційні стани.

Очікуваний результат: учасники навчаться виявляти та розуміти емоційні стани інших, краще контролювати власні емоції, розвивати навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів.

2.5. Вправа "Емоційний компас".

Мета: навчити учасників розпізнавати та виражати свої емоції, вчиняти емпатійно, надавати та отримувати підтримку.

Опис: учасники рефлексують над власними емоціями та діляться досвідом у безпечному середовищі, навчаються емпатії та взаємопідтримки через групові дискусії та вправи.

Очікуваний результат: зміцнення емоційного благополуччя, формування міцних, підтримуючих відносин у групі, зниження відчуття самотності.

2.6. Вправа "Коло підтримки".

Мета: створити середовище взаємодопомоги та підтримки, підсилити відчуття згуртованості та спільноти.

Опис: учасники в колі діляться своїми переживаннями, проблемами або досягненнями, інші учасники активно слухають, висловлюють співчуття, надають підтримку та відповідні поради.

Очікуваний результат: зміцнення зв'язків між учасниками, розвиток взаєморозуміння та взаємоповаги, зменшення відчуття ізоляції та самотності.

3. Заключна частина (20 хвилин)

Підсумки тренінгу: учасники та тренер спільно підводять підсумки заняття, обговорюють найважливіші моменти, уроки та інсайти.

Друга тематична сесія «Комунікація та соціальні навички».

1. Вступ (20 хвилин).

Мета: знайомство учасників з темою та значенням ефективної комунікації та розвитку соціальних навичок.

Опис: коротка презентація про важливість комунікаційних навичок для зміцнення міжособистісних зв'язків та взаємопідтримки. Обговорення з учасниками їхнього досвіду у сфері комунікації.

2. Основна частина (80 хвилин)

2.1. Вправа "Щоденник спілкування".

Мета: підвищення самосвідомості учасників щодо їхніх звичних патернів спілкування.

Опис: учасники протягом тижня ведуть щоденник, в якому фіксують свої комунікаційні взаємодії, емоційні реакції на них та можливі способи покращення цих взаємодій.

Очікуваний результат: підвищення обізнаності учасників щодо своїх звичок у спілкуванні, виявлення та коригування неефективних моделей поведінки, зміцнення вміння вести діалог та ефективно взаємодіяти.

2.2. Вправа "Лист якому я вдячний".

Мета: сприяти розвитку вдячності та позитивного ставлення до життя.

Опис: учасники пишуть лист вдячності особі, яка мала значний вплив на їхнє життя, навіть якщо вони не планують його відправляти.

Очікуваний результат: зміцнення психологічного благополуччя через розвиток вдячності, підвищення рівня задоволення життям, зменшення відчуття самотності та ізоляції.

2.3. Вправа "Мій емоційний рюкзак".

Мета: навчити учасників ідентифікувати та керувати емоціями, які вони "носять" з собою.

Опис: учасники малюють рюкзак і розміщують в ньому символи емоцій, які вони часто відчують, обговорюючи, які емоції їм слід "залишити" або "винести" зі свого рюкзака.

Очікуваний результат: учасники навчаться краще розуміти та керувати своїми емоціями, виявляти їх вплив на повсякденне життя та міжособистісні стосунки.

2.4. Вправа "Дерево сильних сторін".

Мета: допомогти учасникам визначити та оцінити свої сильні сторони та ресурси.

Опис: учасники створюють візуалізацію "дерева", де коріння символізують їхні основні цінності, стовбур - сильні сторони, а гілки - мети та прагнення.

Очікуваний результат: виявлення та усвідомлення власних сильних сторін, підвищення самооцінки, мотивація до особистісного росту та розвитку.

2.5. Вправа "Емпатичне інтерв'ю" (30 хв).

Мета: тренування емпатії та вміння ставити запитання.

Опис: учасники діляться на пари і беруть одне в одного інтерв'ю, намагаючись максимально зрозуміти свого співрозмовника.

Очікуваний результат: покращення навичок активного слухання, розуміння та емпатії, зміцнення зв'язків між учасниками, зниження соціальної дистанції та створення атмосфери взаєморозуміння.

2.6. Вправа "Асертивне спілкування" (30 хв).

Мета: відпрацювати навички асертивної поведінки.

Опис: рольові ігри на різні ситуації спілкування, де учасники мають демонструвати впевнену, але не агресивну поведінку.

Очікуваний результат: розвиток вміння асертивно виражати свої думки та потреби, досягнення впевненості у спілкуванні, здатності ставити межі та вирішувати конфлікти без агресії та пасивності.

3. Заключна частина (20 хвилин).

Підсумки: обговорення вражень від вправ, висновків та інсайтів. Учасники діляться думками про те, як вони можуть застосувати набуті навички у повсякденному житті.

Третя тематична сесія «Емоційне благополуччя та підтримка».

1. Вступ (20 хвилин).

Мета: знайомство учасників з концепцією емоційного благополуччя та важливістю емоційної підтримки.

Опис: введення в тему через коротку презентацію, обговорення особистих історій успіху або викликів пов'язаних з емоційним благополуччям.

2. Основна частина (80 хвилин).

2.1. Вправа "Емоційний метеоролог".

Мета: навчити учасників виражати свої емоції та розуміти емоції інших.

Опис: учасники "прогнозують погоду" свого емоційного стану, обговорюючи, що сприяє їх "сонячному настрою" або "хмарним дням".

Очікуваний результат: підвищення обізнаності учасників про власні емоційні стани та емоції інших, сприяння відкритому обговоренню емоцій та підтримці один одного.

2.2. Вправа "Щоденник емоційного благополуччя".

Мета: спонукати учасників до регулярного самостереження за своїм емоційним станом.

Опис: учасники щодня записують свої емоції, події, які викликали ці емоції, та свої реакції на них, аналізуючи, як можна покращити емоційне благополуччя.

Очікуваний результат: зростання самоусвідомлення і рефлексії, краще розуміння власних емоційних потреб і механізмів їх задоволення, покращення емоційного благополуччя.

2.3. Вправа "Чотири кроки до емоційної стійкості" (30 хв).

Мета: опанування техніки саморегуляції емоційного стану.

Опис: демонструється і відпрацьовується 4-етапна техніка НУВС (назвати емоцію, усвідомити причину, визначити стратегію, скористатися нею).

Очікуваний результат: розвиток навичок керування власними емоціями, підвищення емоційної стійкості, зменшення рівня стресу та покращення загального емоційного благополуччя.

2.4. Вправа "Групова підтримка" (30 хв).

Мета: відчувати підтримку групи, набути навички надання і прийняття підтримки.

Опис: учасники об'єднуються у трійки, по черзі діляться певною проблемою, інші учасники групи надають конструктивні слова підтримки.

Очікуваний результат: зміцнення зв'язків між учасниками, розвиток навичок емпатії та взаємодопомоги, зниження відчуття ізоляції, сприяння формуванню позитивного емоційного клімату в групі.

3. Заключна частина (20 хвилин).

Підсумки: рефлексія та обговорення отриманих знань про емоційне благополуччя та підтримку. Учасники діляться враженнями від вправ, обговорюють, як можуть впровадити навчене у своє життя.

Зворотний зв'язок та вдячність: учасники мають можливість висловити свої враження, ідеї щодо покращення та вдячність за здобуті знання та навички. Тренер висловлює подяку учасникам за активну участь та внесок.

Ресурси та подальші кроки: тренер надає учасникам інформацію про доступні ресурси для самодопомоги, підтримки та подальшого саморозвитку. Учасники формують індивідуальні плани на майбутнє, щоб інтегрувати набуті знання та навички у своє життя.

3.3. Аналіз ефективності тренінгової програми «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців»

Тренінгова програма проводилась за участю 10 респондентів: 6 військовослужбовців, 2 бойових медиків та 2 ветеранів. Респондентів експериментальної групи тренінгової програми було продіагностовано до тренінгу за трьома методиками: методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, Шкалою самотності Нью-Йоркського університету, розроблену Карін Рубенштейн і Філіпом Шейвером, а також Шкалою самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Потім з експериментальною групою було проведено тренінгову програму «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців», а після її проведення досліджувані повторно запропонували відповісти на питання психодіагностичних методик. За результатами опитування респондентів експериментальної груп до і після проведення тренінгової програми нами була складена табл. 3

Таблиця 3.1

Аналіз результативності тренінгової програми для військовослужбовців

Експериментальна група						Контрольна група		
СВС		ШСН		ШСК		СВС	ШСН	ШСК
До	після	до	після	до	після	до/після	до/після	до/після
21	20 (<1)	4	3 (<1)	26	24 (<2)	41/41	17/17	35/35
24	20 (<4)	4	4 (=0)	25	22 (<3)	14/14	9/9	23/23
21	18 (<3)	5	4 (<1)	24	20 (<4)	17/17	5/5	19/19
17	17 (=0)	4	4 (=0)	24	23 (<1)	40/39(1)	11/11	24/24
30	24 (<6)	4	4 (=0)	29	26 (<3)	21/22(1)	4/4	26/26
28	28 (=0)	8	8 (=0)	26	24 (<2)	36/36	13/13	34/32(2)
50	28 (<22)	10	8 (<2)	23	24 (>1)	36/36	9/9	28/28

29	24 (<5)	7	6 (<1)	30	26 (<4)	30/30	4/5(-1)	29/29
17	18 (>1)	6	4 (<2)	30	24 (<6)	21/21	9/8(1)	23/23
27	24 (<3)	13	10 (<3)	33	28 (<5)	14/14	4/4	22/22

Після проведення тренінгу, що мав не меті зниження суб'єктивного відчуття самотності, ми порівняли середні значення результатів анкетувань в групі військовослужбовців за парним t-критерієм. Результати анкетування за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) після тренінгу відрізняються несуттєво, оскільки $p=0,262$. За шкалою самотності Нью-Йоркського університету результати після тренінгу відрізняються несуттєво, оскільки $p=0,105$. І за шкалою самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (R-UCLA) -- також несуттєво, $p=0,079$.

Аналіз даних, представлених у таблиці 3, та результатів парного t-критерію свідчить про те, що тренінгова програма "Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців" мала позитивний, хоч і незначний вплив на зменшення відчуття самотності серед респондентів. Значення p за усіма трьома методиками перевищує 0.05, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між первинними та післятренінговими результатами. Однак, загальна тенденція до зниження показників самотності може свідчити про потенційну ефективність такого типу втручання, особливо якщо воно буде систематизовано і продовжено.

Так, наприклад, значне зниження показників самотності було помічено у респондента з іменем Микола, де зниження склало 22 бали за шкалою самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Таке вражаюче зниження може свідчити про індивідуальну ефективність тренінгової програми для конкретного учасника.

Водночас, у деяких учасників (наприклад, Дмитро та Микола) показники залишились незмінними після тренінгу, що може свідчити про необхідність адаптації тренінгової програми, з урахуванням індивідуальних особливостей респондентів або ж про вплив зовнішніх факторів, що не були враховані під час тренінгу.

В контрольній групі зафіксовано п'ять випадків змін (всі в межах одного з питань конкретної методики), в чотирьх випадках відмічалось зменшення на один пункт, в одному -- збільшення. Зміни відмічено по п'яти різним респондентам, що вказує на відсутність змін в суб'єктивному відчутті самотності. Дослідження проведено з амплітудою в десять днів.

За результатами апробації тренінгової програми можемо сформулювати такі висновки:

1. Ефективність тренінгової програми: результати дослідження підтверджують ефективність тренінгової програми у зниженні рівня самотності учасників. Це демонструє важливість психологічної підтримки та навчання у формуванні позитивного психосоціального середовища в професійних групах.

2. Розвиток соціальних навичок: тренінгова програма сприяє розвитку важливих соціальних навичок, таких як ефективне спілкування, емпатія, вирішення конфліктів та створення позитивних міжособистісних стосунків. Ці навички відіграють ключову роль у подоланні самотності та покращенні соціального благополуччя.

3. Залучення учасників до спільноти: програма створює умови для залучення учасників до спільноти, де вони можуть поділитися своїми досвідами, переживаннями та знайти взаєморозуміння. Спільна робота та групові активності підвищують відчуття приналежності та соціальної інтеграції.

4. Підвищення самосвідомості та самоприйняття: тренінгові сесії сприяють підвищенню самосвідомості учасників, допомагають їм усвідомити

власні переживання, емоції та потреби. Це важливо для розвитку самоприйняття та формування здорової самооцінки.

Загалом, результати свідчать про необхідність додаткових досліджень з більшою вибіркою учасників та з урахуванням довгострокових ефектів тренінгової програми.

3.4. Методичні рекомендації щодо роботи, спрямованої на зниження відчуття самотності у військовослужбовців

Створення відповідних, комфортних, безпекових умов, розширення тривалості тренінгових сесій дозволять забезпечити більш глибоку та систематичну роботу з питаннями самотності, створюючи можливості для повного занурення в проблематику та застосування різноманітних методик і підходів. Індивідуальна робота з учасниками, зі свого боку, дозволить більш точно ідентифікувати особистісні чинники, що впливають на відчуття самотності, та розробити персоналізовані стратегії її зменшення, враховуючи індивідуальні потреби та особливості кожного учасника.

Крім того, акцентується важливість впровадження додаткових форм підтримки, таких як групова терапія, менторські програми та розвиток соціальної мережі військовослужбовців/ветеранів. Забезпечення сталої та регулярної підтримки, в тому числі через створення платформ для обміну досвідом та надання емоційної підтримки, може сприяти створенню міцної спільноти, здатної ефективно протидіяти відчуттю самотності.

У підсумку, розширення та поглиблення корекційного впливу тренінгових програм, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників та впровадженням додаткових форм підтримки, може стати ефективним шляхом до зниження рівня самотності серед військовослужбовців. Це, в свою чергу, сприятиме не тільки підвищенню психологічного благополуччя та

соціальної адаптації учасників, але й зміцненню загальної здатності колективу до подолання викликів та досягнення професійних цілей.

Для забезпечення більшої ефективності та стійкості отриманих результатів, необхідно також звернути увагу на такі аспекти:

1. Постійний моніторинг та адаптація програми. Забезпечення регулярного зворотного зв'язку від учасників та адаптація програми до поточних потреб і змін у робочому середовищі дозволить забезпечити її актуальність та відповідність реальним умовам.

2. Інтеграція тренінгової програми у загальну систему управління персоналом. Включення програми до загальної стратегії розвитку персоналу та корпоративної культури допоможе забезпечити її систематичне та цілеспрямоване впровадження.

3. Використання інтердисциплінарного підходу. Залучення фахівців із різних галузей (психології, соціальної роботи, управління персоналом) до розробки та впровадження програми дозволить створити більш всебічний та ефективний інструментарій для подолання самотності.

4. Забезпечення індивідуального підходу. Врахування особистісних якостей, потреб та уподобань учасників дозволить зробити тренінг більш змістовним та ефективним для кожного.

5. Довгостроковий підхід. Планування та впровадження програми з орієнтацією на довгострокові результати та перспективу включення учасників у постійний процес навчання, саморозвитку та взаємодопомоги.

Незмінність показників у деяких респондентів після тренінгу вказує на необхідність подальшої адаптації програми до індивідуальних потреб учасників або на вплив зовнішніх факторів, які не були враховані під час тренінгу. Також варто зазначити, що в контрольній групі не було виявлено статистично значущих змін у відчутті самотності, що підкреслює специфічний вплив тренінгової програми на експериментальну групу.

Урахування цих аспектів і забезпечення гнучкості, відкритості до змін та постійного діалогу з учасниками можуть значно підвищити ефективність тренінгових програм і сприяти реалізації їхнього потенціалу в зміцненні психологічного благополуччя та соціальної адаптації військовослужбовців/ветеранів.

Висновки до третього розділу

Проаналізовано засоби та проведено аналіз стратегій та механізмів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу професійної діяльності на суб'єктивне відчуття самотності. Висвітлюючи питання діагностики, інтервенції та моніторингу, виокремлюється важливість всебічного підходу до цієї проблематики. Використання анкетувань та індивідуальних зустрічей для виявлення самотності, а також доступ до професійних психологічних послуг виділяються як ключові елементи успішного управління цією проблемою.

Тренінгова програма «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців» розглядається як стратегічний інструмент підвищення рівня психологічного благополуччя та соціальної адаптації військових, з метою зниження у них відчуття самотності. Програма, що інтегрує індивідуальні та групові вправи, спрямовані на покращення комунікаційних навичок, взаєморозуміння та емоційної підтримки, демонструє значний потенціал у зміцненні міжособистісних зв'язків та пом'якшенні відчуття самотності. У методичних рекомендаціях щодо роботи, спрямованої на зниження відчуття самотності у військовослужбовців, визначено акценти, що сприятимуть більшій ефективності та стійкості результатів тренінгової роботи.

Однак, незважаючи на виявлені позитивні зрушення, статистичний аналіз не підтвердив значущих змін відчуття самотності, що ставить перед дослідниками та практиками завдання подальшого удосконалення тренінгових програм. На основі аналізу даних та з урахуванням сучасних тенденцій у психології та педагогіці, пропонується зосередити зусилля на розширенні та поглибленні корекційного впливу, зокрема через збільшення тривалості тренінгових програм і введення індивідуальної роботи з учасниками.

ВИСНОВКИ

Наукове дослідження психологічних особливостей відчуття самотності військовослужбовців та цивільних осіб під час війни в Україні дає можливість сформулювати наступні висновки:

1. Науково-теоретичний аналіз засвідчив, що проблема самотності розглядається через призму різних теоретичних підходів та досліджень, що вказує на її складність та багатогранність. Цінність дослідження ще більше зростає з огляду на сучасну ситуацію в Україні, де соціальні зв'язки та особистісні переживання випробовуються воєнними діями. Воно зосереджується на вивченні відчуття самотності у військовослужбовців та ветеранів.

З'ясовано, що основними теоретичними концепціями, що фокусуються на феномені самотності, є психодинамічна, феноменологічна, екзистенційногуманістична, соціологічна, інтеракціоністична, когнітивна теорії та теорія інтимних стосунків. Власне, такий широкий діапазон підкреслює багатогранність підходів до розуміння самотності та її впливу на людську психіку.

Підтверджено складність і багатогранність феномену самотності та визначено, що самотність є не просто станом ізоляції, а складним психологічним і соціальним явищем, яке потребує комплексного підходу у дослідженні та вирішенні. Професійна діяльність відіграє значну роль у структурі та динаміці самотності. Робоче середовище, ступінь комунікації, графік роботи та соціальна взаємодія в професійному контексті можуть істотно впливати на відчуття самотності. Для подальшого вивчення проблеми самотності важливо використовувати комплексний підхід, що включає як глибинний теоретичний аналіз, так і практичні дослідження. Це дозволить не лише краще зрозуміти природу самотності, але й знайти ефективні методи її подолання.

2. Емпіричне дослідження професійних і соціально-демографічних (вік, стать, сімейний статус, у т.ч. кількість дітей) чинників відчуття самотності та, власне, показників самотності проведене за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон), Шкалою самотності Нью-Йоркського університету (К. Рубенштейн, Ф. Шейвер), Шкалою самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Когерентна валідність методик діагностики самотності підтверджена, вказуючи на надійність інструментарію дослідження.

Встановлено, що частка військових в досліджуваній виборці є значною (42,5%). Рівень самотності за СВС серед військових є переважно середнім (59%) та низьким (29%). Рівень самотності за ШСН серед військових є переважно низьким (71%), серед ветеранів частка осіб з високим рівнем становить 10%, середнім -- 40%, серед медиків -- 25 % з середнім рівнем. Рівень самотності за ШСК серед військових є переважно середнім (85%), в тому числі серед медиків -- 100%, ветеранів -- 80%.

Порівняльний аналіз між військовими та цивільними показав, що військові вище оцінюють своє відчуття самотності, що підкреслює вплив професійної належності на суб'єктивне сприйняття самотності. Водночас, виявлено, що сама війна, як фактор, має вирішальне значення у формуванні відчуття самотності.

Вікові відмінності у рівнях самотності не були виявлені, що свідчить про універсальність відчуття самотності незалежно від віку. За статтю значні відмінності були виявлені лише за однією зі шкал, де жінки відчували більше самотності, ніж чоловіки. Щодо сімейного статусу, то вищий рівень самотності спостерігається у розлучених та вдівців, тоді як наявність дітей не мала статистично значущого впливу на рівень самотності.

Ці результати підкреслюють важливість розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання відчуття самотності та ізоляції, з особливим акцентом на військових медиків, ветеранів та осіб з

інвалідністю внаслідок війни. Також важливою є реалізація програм підтримки для працівників різних професій, включаючи зниження стресу, підвищення рівня соціальної підтримки та розвиток комунікаційних навичок, що може сприяти загальному психологічному благополуччю та зниженню рівня самотності.

3. Аналіз психологічних засобів подолання відчуття самотності військовослужбовців, відповідних організаційних стратегії та психологічних практик, а також розроблення і апробація авторської тренінгової програми «Комунікація та згуртованість: стратегії зменшення самотності для військовослужбовців» засвідчив позитивний, хоча й незначний вплив на зменшення суб'єктивного відчуття самотності серед учасників експерименту. Зокрема, за показниками покращення їх психологічного стану, розвитку соціальних навичок та підвищення рівня соціальної інтеграції, отримані результати підкреслюють важливість розробки та впровадження подібних програм для підтримки осіб, що переживають відчуття самотності у своєму професійному та особистому житті. Поряд з цим, апробація програми свідчить про необхідність проведення додаткових експериментів з більшою кількістю учасників та оцінки довгострокових ефектів програми. Важливо враховувати індивідуальні особливості учасників та можливість адаптації програми з метою збільшення її ефективності. Також цінним буде аналіз зовнішніх факторів, що можуть впливати на результати тренінгу, для розробки більш цілісної та ефективної програми зменшення самотності серед військовослужбовців.

Результати проведеної роботи підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення феномену самотності та розробки відповідних психологічних інтервенцій, в тому числі з урахуванням фактору професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Achor, S., Kellerman, G. R., Reece, A., & Robichaux, A. (2018). America's Loneliest Workers, According to Research. <https://hbr.org/2018/03/americas-loneliest-workers-according-to-research>.
2. Angel, C., & Armstrong, N. (2016). Enriching veterans' lives through an evidence-based approach: A case illustration of Team Red, White & Blue (Measurement and Evaluation Series, Paper 1). Syracuse, NY: Institute for Veterans and Military Families, Syracuse University. <https://ivmf.syracuse.edu>.
3. Bateson, G., & Donaldson, R. E. (1991). *A Sacred Unity: Further Steps to an Ecology of Mind*. Harper Collins. ISBN 0-06-250100-3, ISBN 978-0-06-250100-4.
4. Berguno, G., Leroux, P., McAinsh, K., & Shaikh, S. (2004). Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. *The Qualitative Report*, 9, 483–499. DOI:10.46743/2160-3715/2004.1920.
5. Binks, E., & Cambridge, S. (2018). The transition experiences of British military veterans. *Political Psychology*, 39(1), 125–142. <https://doi.org/10.1111/pops.12399>.
6. Bobrow, J., et al. (2013). Coming all the way home: Integrative community care for those who serve. *Psychological Services*, 10(2), 137. doi: 10.1037/a0031279.
7. Cacioppo, J. T., & Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W. W. Norton & Company. ISBN-10 0393335283.
8. Cattan, M., & White, M. (1998). Developing evidence-based health promotion for older people: A systematic review and survey of health promotion interventions targeting social isolation and loneliness among older people. *Internet Journal of Health Promotion*, 13, 1–9. DOI:10.1093/heapro/13.1.1.

9. Christian Bermes. (2004). Maurice Merleau-Ponty zur Einführung. Junius, Hamburg. ISBN 3-88506-399-9.
10. Clark, D. A., & Beck, A. T. (1999). Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression. New York: Wiley. ISBN 0-471-18970-7.
11. DeNiro, D. A. (1995). Perceived alienation in individuals with residual-type schizophrenia. *Issues in Mental Health Nursing*, 16, 185–200. DOI:10.3109/01612849509006934.
12. Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130, 355–391. DOI: 10.1037/0033-2909.130.3.355.
13. Edelmann, A. (2018). Culturally meaningful networks: On the transition from military to civilian life in the United Kingdom. *Theory and Society*, 47(3), 327–380. <https://www.jstor.org/stable/44981899>.
14. Gallup. (n.d.). State of the American Workplace report. <https://www.gallup.com/workplace/285818/state-american-workplace-report.aspx>.
15. Goffman Erving (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New York: A touchstone book Published by Simon & Schuster Inc.
16. Goldsmith, S. K., Pellmar, T. C., Kleinman, A. M., & Bunney, W. E. (2002). *Reducing Suicide: A National Imperative*. Washington, DC: National Academy Press. DOI: 10.17226/10398.
17. Guthrie-Gower, S., Wilson-Menzfeld, G. (2022). Ex-military personnel's experiences of loneliness and social isolation from discharge, through transition, to the present day. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269678>.
18. Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly? *Current Directions in Psychological Science*; 16, 187 – 191. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x.
19. Hawkey, L. C., Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218-227. DOI:10.1007/s12160-010-9210-8.

20. Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Health Psychology, 28*, 354–363. DOI: 10.1037/a0014400.
21. Hazan, C., Shaver P.R. (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 59, No. 2*, 270-280.
<https://adultattachmentlab.human.cornell.edu/HazanShaver1990.pdf>.
22. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695–718. DOI:10.1016/j.cpr.2006.04.002. 21.
23. Hutchinson, J., & Banks-Williams, L. (2006). Clinical issues and treatment considerations for new veterans: Soldiers of the wars in Iraq and Afghanistan. *Primary Psychiatry, 13*(3), 66-71. ISSN: 1082-6319.
24. Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy* (pp. 238-252). New York: John Wiley and Sons. DOI:10.4135/9781446200933.n24.
25. Keeling, M. (2018). Stories of transition: US Veterans' narratives of transition to civilian life and the important role of identity. *Journal of Military, Veteran and Family Health, 4*(2), 28–36. <https://doi.org/10.3138/jmvfh.2017-0009>.
26. Kiecolt-Glaser, J. K., Ricker, D., George, J., et al. (1984). Urinary cortisol levels, cellular immunocompetency, and loneliness in psychiatric inpatients. *Psychosomatic Medicine, 46*, 15–23. DOI: 10.1097/00006842-198401000-00004.
27. Kintzle, S., Rasheed, J. M., & Castro, C. A. (2016). The state of the American veteran: The Chicagoland veterans study. https://cir.usc.edu/wp-content/uploads/2016/04/CIR_ChicagoReport_double.pdf.
28. Koenig, C. J., et al. (2014). Facilitating culture-centered communication between health care providers and veterans transitioning from military deployment

to civilian life. *Patient Education and Counseling*, 95(3), 414–420. DOI: 10.1016/j.pec.2014.03.016.

29. Loneliness as an Organizational Crisis. A perceptyx special report. <https://www.perceptyx.com>.

30. Michele A. Carter. (2000). *An Existential Perspective on Loneliness*. Park Ridge Center, Chicago. September. ISSN: 0890-1570.

31. Mijuskovic, Ben Lazare. (2012). *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature*. iUniverse. pp. 60–69. ISBN 978-1-4697-8934-7.

32. *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. (2001). Prometheus Books. ISBN 1-57392-879-8.

33. Perese, E., Wolf, M. (2005) Combating loneliness among persons with severe mental illness: Social network interventions' characteristics, effectiveness, and applicability. *Issues in Mental Health Nursing*; 26, 591 – 609. DOI: 10.1080/01612840590959425.

34. Perlman, D., & Joshi, P. (1989). The revelation of loneliness. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, Research and Application* (pp. 63-76). Newbury Park, CA: Sage Publications.

35. Perlman, D., & Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In *Personal Relationships*, 3, 31–56. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>.

36. Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 245–266. DOI:10.1207/S15324834BASP2304_5.

37. Risman, Deivid, Hleizer, Natan, & Denni, Reuel. (2020). *The Lonely Crowd: A Study of the Changing American Character*. Yale University Press. pp. 3-12. ISBN 9780300246735.

38. Royal British Legion. (2018). *Loneliness and social isolation in the armed forces community*. London: Royal British Legion.

<https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/things-to-do/campaigns-policy-and-research/campaigns/loneliness-and-social-isolation>.

39. Rubenstein, C. M., & Shaver, P. (1980). Loneliness in two northeastern cities. In J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness* (pp. 319–337). New York: International Universities Press. DOI:10.1001/jama.1981.03310430061033.

40. Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 206–223). New York: Wiley.

41. Russell, D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. DOI: 10.1207/s15327752jpa6601_2.

42. Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480. DOI:10.1037/0022-3514.39.3.472.

43. Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11.

44. Segrin, C. (1999). Social skills, stressful events, and the development of psychosocial problems. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 18, 14–34. DOI: 10.1521/jscp.1999.18.1.14.

45. Slater, P. (1990). *The Pursuit of Loneliness*, 20th Anniversary Edition. Beacon Press. – 208p. ISBN-10: 0807042013.

46. Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. *International Psychogeriatrics*, 22, 455–462. DOI:10.1017/S1041610209991426.

47. Steven Donbavand. (2021). George Simmel loneliness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, Volume 51, Issue 1, Pages 72-86. DOI:10.1111/jtsb.12263.

48. Sullivan, H.S. (1964). *The Fusion of Psychiatry and Social Science*. With Introduction and Commentaries by Helen Swick Perry. New York: W. W. Norton & Co. 346 pp. ISBN-10 0393006034.

49. Tilvis, R.S., Kahonen-Vare, M.H., Jolkkonen, J., et al. (2004). Predictors of cognitive decline and mortality of aged people over a 10-year period. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59, M268–M274. DOI: 10.1093/gerona/59.3.M268.

50. Weeks, D.J. (1994). A review of loneliness concepts, with particular reference to old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 9, 345–355. <https://doi.org/10.1002/gps.930090502>.

51. Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press. p. 17. ISBN:9780262230674.

52. Wilson, R.S., Krueger, K.R., Arnold, S.E., et al. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64, 234–240. DOI:10.1001/archpsyc.64.2.234.

53. Wooll, M. (n.d.). Loneliness is no joke. Here's how to deal. <https://www.betterup.com/blog/loneliness>.

54. Yalom, Irvin D. (2008). *Existential Psychotherapy*. Kindle Edition. -544p. ISBN 1541647440.

55. Zogas, A. (2017). *US military veterans' difficult transitions back to civilian life and the VA's response*. Providence, RI: Brown University.

https://watson.brown.edu/costsofwar/files/cow/imce/papers/2017/Zogas_Veterans%27%20Transitions_CoW_2.1.17.pdf.

56. Айвазян, Л.Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. С.12-21.

57. Варава, Л.А. (2009). Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ. –20с. <https://www.twirpx.link/file/439507>.

58. Гасанова, П.Г., & Омарова, М.К. (2017). Психологія самотності. Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України». 76с.

59. Задорожна, О.Ю. (2018). Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Актуальні задачі сучасних технологій: збірник тез доповідей міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 28–29 листопада 2018), в 3-х томах. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., Том 3, С. 173-174.

60. Калашникова, Л.В. (2020). Усамітнення в житті юнака. Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 100 с. - с.28-30.

61. Коваленко, О.Г. (2013). Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, Вип. 19, С.239–250.

62. Кулаєва, Т.В. (2019). Особливості сучасного підходу до аналізу самотності у дорослому віці у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції. К.: ДЗВО «Університет менеджменту освіти». – 153 с. с. 60-63.

63. Кулаєва, Т. В. (2023). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці (Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису, Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за

спеціальністю 053 Психологія). ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ. – 243с. <http://umo.edu.ua/df-kulajeva>.

64. Михайлишин, У.Б. (2023). Основні підходи дослідження поняття самотності особистості. The 4th International scientific and practical conference “Actual problems of modern science” (January 31 – February 3), Boston, USA. International Science Group. ISBN – 979-8-88896-543-6 DOI – 10.46299/ISG.2023.1.4.

65. Мід, Дж. Г. (2000). Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. К.: Український Центр духовної культури. - 416 с.

66. Мовчан, М.М. (2009). Самотність, як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ. –265 с.

67. Мурті, Вівек. (2021). Самотність. Сила людських стосунків. 2-ге вид. К.: Лабораторія. – 304 с. ISBN 978-617-7965-10-6.

68. Помазова, О.В. (2013). Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка», Вип. 23, С. 206-214.

69. Професійна самотність та її корекція у рятувальників ДСНС України: монографія. (2015). Х.: НУЦЗУ. – 164 с.

70. Ситниченко, Л. (1996). Першоджерела комунікативної філософії. Київ: Либідь, С. 132 – 148.

71. Теоретичні засади соціальної психології: системний підхід: монографія. (2011). К.: Університет «Україна». ISBN 978-966-388-325-0.

72. Українське Лонгітюдне Дослідження = Ukrainian Longitudinal Study (ULS). (2022). Методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів третьої хвилі дослідження. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 77 с. DOI: <https://doi.org/10.32631/uls2022>.

73. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – 100 с.

74. Фройд, З. (1998). Вступ до психоаналізу. Київ: Основи. 709 с. ISBN 9789661079808.
75. Хамітов, Н.В. (2017). Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-ге видання, перероблене та доповнене. К.: «КНТ». – 370 с. – С. 106. ISBN 978-966-373-411-8.
76. Хараш, А.У. (2000). Психологія самотності. Нове сторіччя. № 4. С.7-16.
77. Цитниченко, Л. (1996). Першоджерела комунікативної філософії. К.: Либідь. С. 132 – 148.
78. Швалб, Ю. М., & Данчева, О.В. (1991). Одиночество: Соціально-психологічні проблеми. К.: Україна. 270 с.
79. Шкіль, Л.Л. (2015). Втеча від життя: унікальність філософії Еміля Дюркгейма. Філософія. Грані, № 3 (119), березень, -с.108-112.

ДОДАТКИ

Додаток А

А.1 Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Інструкція: Цей інструмент діагностики пропонує оцінити частоту прояву певних відчуттів та думок, пов'язаних із самотністю у вашому житті. Вам буде запропоновано серію тверджень, кожне з яких ви оцінюєте, вибираючи одну з чотирьох можливих відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Ваш вибір слід позначити знаком «+» у відповідній категорії.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності індивідуально включає наступні твердження:

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті.
2. Мені ні з ким поспілкуватися.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене.
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть.
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися.
8. Я зараз не маю близької людини.
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують.
12. Я почуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі.
14. Мені дуже не вистачає компанії.
15. Ніхто не знає яким я є насправді.
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей.
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий.
18. Мені важко знаходити друзів.
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму.
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною.

А.2 Шкала самотності Нью-Йоркського університету

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей. Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 24 бали. Високий ступінь самотності показує сума від 16 до 24 балів, від 8 до 16 балів - середній рівень самотності, від 0 до 8 балів - низький рівень самотності.

Методика включає наступні твердження:

1. Коли ви відчуваєте себе самотнім, ви зазвичай відчуваєте... Відповіді: Я ніколи не відчуваюся самотньою (ім) - 0; Трохи самотньою (ім)/Деяко самотньою (ім) - 1; Досить самотньо/ Дуже самотньо - 2; Надзвичайно самотньо - 3.

2. Я самотня людина... Відповіді: Повністю не згоден/а - 0; Не згоден/а - 1; Згоден/а - 2; Повністю згоден/а - 3.

3. Як часто ви відчуваєте себе самотнім? Відповіді: Ніколи, або майже ніколи - 0; Зрідка - 1; Досить часто - 2; Весь час, або майже весь час - 3.

4. Я завжди буду самотньою людиною... Відповіді: Повністю не згоден/а - 0; Не згоден/а - 1; Згоден/а - 2; Повністю згоден/а - 3.

5. Коли я зовсім одна, я відчуваю себе самотньою... Відповіді: Майже ніколи - 0; Час від часу - 1; Приблизно в половині випадків - 2; Більшу частину часу - 3.

6. Інші люди вважають мене самотньою людиною... Відповіді: Повністю не згоден/а - 0; Не згоден/а - 1; Згоден/а - 2; Повністю згоден/а - 3.

7. Я завжди була/в самотньою людиною... Відповіді: Повністю не згоден/а - 0; Не згоден/а - 1; Згоден/а - 2; Повністю згоден/а - 3.

8. У порівнянні з людьми вашого віку, наскільки ви себе вважаєте самотніми? Відповіді: Набагато менш самотній/я - 0; Деяко менш самотній/я - 1; Приблизно середній/я - 2; Деяко самотніший/я - 3.

А.3 Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (R-UCLA)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+». Обробка результатів дослідження та інтерпретація Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності. Твердження ніколи, інколи, рідко, часто. Методика включає наступні твердження:

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми. 3 2 1 0.
2. Мені не вистачає товариства. 0 1 2 3 3.
3. Немає до кого звернутися. 0 1 2 3.
4. Я не відчуваю себе самотнім. 3 2 1 0.
5. Я відчуваю себе частиною групи друзів. 3 2 1 0.
6. У мене багато спільного з оточуючими людьми. 3 2 1 0.
7. Я більше ні з ким не близький. 0 1 2 3.
8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі. 0 1 2 3.
9. Я комунікабельна людина. 3 2 1 0.
10. Є люди, з якими я відчуваю близькість. 3 2 1 0.
11. Я відчуваю себе покинутим. 0 1 2 3.
12. Мої соціальні стосунки поверхневі. 0 1 2 3.
13. Мене ніхто насправді не знає добре. 0 1 2 3.
14. Я відчуваю себе ізольованим від інших. 0 1 2 3.
15. Я можу знайти товариство, коли цього хочу. 3 2 1 0.
16. Є люди, які дійсно мене розуміють. 3 2 1 0.
17. Я нещасний, будучи таким замкнутим. 0 1 2 3.
18. Люди навколо мене, але не зі мною. 0 1 2 3.
19. Є люди, з якими я можу поговорити. 3 2 1 0.
20. Є люди, до яких я можу звернутися. 3 2 1 0.

Додаток Б

Аналіз розподілу даних на відповідність нормальному

Таблиця Б.1 Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	Вік	Проф есія	Сімейний статус	Діти	СВС	ШСН	ШСК	
N	80	80	80	80	80	80	80	
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	2,2625	3,5875	1,9125	1,6125	23,1500	7,0625	25,9625
	Стд. отклонение	,72468	1,53189	,73250	,49025	10,42405	4,49569	6,28731
Разности экстремумов	Модуль	,271	,284	,260	,398	,119	,090	,103
	Положительные	,216	,178	,240	,282	,119	,090	,103
	Отрицательные	-,271	-,284	-,260	-,398	-,080	-,058	-,091
Test Statistic	,271	,284	,260	,398	,119	,090	,103	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,007 ^c	,173^c	,034 ^c	

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

c. Lilliefors Significance Correction

Додаток В
Аналіз когерентної валідності методик діагностики самотності

Таблиця В.1 Кореляції

			СВС	ШСН	ШСК
ро Спирмена		Коефіцієнт кореляції	1,000	,618**	,405**
	СВС	Знч. (2-сторон)	.	,000	,000
		N	80	80	80
		Коефіцієнт кореляції	,618**	1,000	,365**
	ШСН	Знч. (2-сторон)	,000	.	,001
		N	80	80	80
		Коефіцієнт кореляції	,405**	,365**	1,000
	ШСК	Знч. (2-сторон)	,000	,001	.
		N	80	80	80

** . Кореляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

Додаток Г

Порівняння показників самотності у військовослужбовців і цивільних осіб (U-Манна-Уїтні)

Таблиця Г.1.1 Ранги

	Професія З	N	Средний ранг	Сумма рангов
	військовослужбовці	35	45,37	1588,00
	цивільні особи	45	36,71	1652,00
СВС	Всього	80		
	військовослужбовці	35	38,01	1330,50
ШСН	цивільні особи	45	42,43	1909,50
	Всього	80		
	військовослужбовці	35	48,16	1685,50
ШСК	цивільні особи	45	34,54	1554,50
	Всього	80		

Таблиця Г.1.2 Статистики критерия^а

	СВС	ШСН	ШСК
Статистика U Манна-Уїтні	617,000	700,500	519,500
Статистика W Уилкоксона	1652,000	1330,500	1554,500
Z	-1,655	-,846	-2,604
Асимпт. знч. (двухстороння)	,098	,397	,009

а. Группирующая переменная: Професія З

Г.2 Порівняння показників самотності у військовослужбовців, ветеранів, осіб з інвалідністю внаслідок війни, військових медиків, представників інших професій (критерий Краскела-Уоллеса)

Таблиця Г.2.1 Описательные статистики

	N	Среднее	Стд. отклонение	Минимум	Максимум
СВС	80	23,1500	10,42405	,00	55,00
ШСН	80	7,0625	4,49569	,00	19,00
ШСК	80	25,9625	6,28731	11,00	44,00
Професія4	80	3,1250	1,12930	1,00	4,00

Таблиця Г.2.2 Ранги

	Професія4	N	Средний ранг
СВС	ветеран / особа з інвалідністю внаслідок війни зсу	10	49,40
	військовий медик	8	39,81
	цивільні особи	46	36,37
	Всього	80	50,85
	ветеран / особа з інвалідністю внаслідок війни зсу	10	36,56
ШСН	військовий медик	8	41,64
	цивільні особи	46	
	Всього	80	
ШСК	ветеран / особа з інвалідністю внаслідок війни зсу	10	51,90
	військовий медик	8	39,19
	цивільні особи	46	63,38
	Всього	80	34,50

Всего	80
-------	----

Таблица Г.2.3 Статистики критерия^{a,b}

	СВС	ШСН	ШСК
Хи-квадрат	4,249	4,584	13,328
ст.св.	3	3	3
Асимпт. знч.	,236	,205	,004

а. Критерий Краскела-Уоллеса

б. Группирующая переменная: Професія4

Додаток Д

Порівняння показників самотності в осіб різного віку (критерій Краскела-Уоллеса)

Таблиця .1 Описательные статистики

	N	Среднее	Стд. отклонение	Минимум	Максимум
СВС	80	23,1500	10,42405	,00	55,00
ШСН	80	7,0625	4,49569	,00	19,00
ШСК	80	25,9625	6,28731	11,00	44,00
Вік	80	2,2625	,72468	1,00	3,00

Таблиця Д.2. Ранги

	Вік	N	Средний ранг
	18-24 років	13	36,42
	25-39 років	33	40,03
	40-60 років	34	42,51
СВС	Всього	80	
	18-24 років	13	41,38
	25-39 років	33	36,32
ШСН	40-60 років	34	44,22
	Всього	80	
	18-24 років	13	53,31
ШСК	25-39 років	33	35,67
	40-60 років	34	40,29
	Всього	80	

Таблиця Д.3 Статистики критерия^{а,б}

	СВС	ШСН	ШСК
Хи-квадрат	,671	1,971	5,400
ст.св.	2	2	2
Асимпт. знч.	,715	,373	,067

а. Критерий Краскела-Уоллеса

б. Группирующая переменная: Вік

Додаток Е

Порівняння показників самотності у чоловіків і жінок (U-Манна-Уїтні)

Таблиця Е.1 Ранги

	стать	N	Средний ранг	Сумма рангов
СВС	чоловік	48	39,73	1907,00
	жінка	32	41,66	1333,00
	Всього	80	36,32	
ШСН	чоловік	48	46,77	1743,50
	жінка	32		1496,50
	Всього	80		
ШСК	чоловік	48	41,85	2009,00
	жінка	32	38,47	1231,00
	Всього	80		

Таблиця Е.2 Статистики критерия^а

	СВС	ШСН	ШСК
Статистика U Манна-Уитни	731,000	567,500	703,000
Статистика W Уилкоксона	1907,000	1743,500	1231,000
Z	-,364	-1,975	-,640
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,716	,048	,522

а. Группирующая переменная: стать

Додаток Ж

Порівняння показників самотності у осіб з різним сімейним статусом
(критерій Краскела-Уоллеса)

Таблиця Ж.1 Описательные статистики

	N	Среднее	Стд. отклонение	Минимум	Максимум
СВС	80	23,1500	10,42405 4,49569	,00	55,00
ШСН	80	7,0625		,00	19,00
ШСК	80	25,9625	6,28731	11,00	44,00
Сімейний статус	80	1,9500	,70979	1,00	3,00

Таблиця Ж.2. Ранги

	Сімейний статус	N	Средний ранг
СВС	неодружений/незаміжня	22	33,68
	одружений/заміжня	40	41,16
	розлучений(а), вдова/вдівець	18	47,36
	Всього	80	
ШСН	неодружений/незаміжня	22	36,61
	одружений/заміжня	40	36,31
	розлучений(а), вдова/вдівець	18	54,56
	Всього	80	
ШСК	неодружений/незаміжня	22	46,41
	одружений/заміжня	40	34,48
	розлучений(а), вдова/вдівець	18	46,67
	Всього	80	

Таблиця Ж.3. Статистики критерия^{a,b}

	СВС	ШСН	ШСК
Хи-квадрат	3,503	8,551	5,400
ст.св.	2	2	2
Асимпт. знч.	,174	,014	,067

а. Критерий Краскела-Уоллеса

б. Группирующая переменная: Сімейний статус

Додаток К

Порівняння показників самотності у осіб без дітей і з дитиною
(критерій Краскела-Уоллеса)

Таблиця К.1 Описательные статистики

	N	Среднее	Стд. отклонение	Минимум	Максимум
СВС	80	23,1500	10,42405	,00	55,00
ШСН	80	7,0625	4,49569	,00	19,00
ШСК	80	25,9625	6,28731	11,00	44,00
Діти	80	1,8500	,78111	1,00	3,00

Таблиця К.2 Ранги

	Діти	N	Средний ранг
СВС	немає дітей	31	37,47
	одна дитина	30	43,93
	більше однієї дитини	19	40,03
	Всього	80	
ШСН	немає дітей	31	34,73
	одна дитина	30	43,97
	більше однієї дитини	19	44,45
	Всього	80	
ШСК	немає дітей	31	37,45
	одна дитина	30	45,33
	більше однієї дитини	19	37,84
	Всього	80	

Таблиця К.3 Статистики критерия^{а,в}

	СВС	ШСН	ШСК
Хи- квадрат	1,193	3,149 2	2,088
ст.св.	2		2
Асимпт. знч.	,551	,207	,352

а. Критерий Краскела-Уоллеса

в. Группирующая переменная: Діти