

Важливими умовами успішної терапії є розвиток емоційної компетентності, зниження рівня хронічного стресу та формування навичок психологічної саморегуляції.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих теоретичних положень для розробки програм психологічного супроводу осіб із психосоматичними проявами, а також для профілактики психоемоційного виснаження та соматизації стресу.

Література:

1. Александер Ф. Психосоматична медицина: принципи та практичне застосування / пер. з англ. Київ : Основи, 2002. 352 с.

2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2009. 105 с.

3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-98>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Литвиненко Ольга Дмитрівна

доктор психологічних наук,

професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Старцева Анна Василівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої наукової та практичної значущості. Воєнні дії, вимушене переміщення, втрата звичного способу життя, розлука з близькими, постійна небезпека, соціально-економічна

нестабільність та невизначеність майбутнього створюють потужний психотравмувальний фон, який безпосередньо впливає на емоційний стан особистості та особливості її соціального функціонування.

Одним із найбільш поширених психологічних феноменів у таких умовах є переживання самотності, яке особливо гостро проявляється у жінок середнього віку. Саме жінки частіше за інші соціальні групи переживають дефіцит емоційної підтримки, одночасно виконуючи численні ролі – матері, дружини, доньки, фахівчині, опікунки родини, нерідко залишаючи власні потреби поза увагою. У сучасних дослідженнях, присвячених соціально-психологічним особливостям переживання самотності жінками в умовах воєнного стану, встановлено, що воєнний стрес значно підвищує ризик формування емоційної ізоляції, тривожності, депресивних проявів та внутрішньої відчуженості. Також з'ясовано, що переживання самотності може посилюватися у ситуаціях втрати партнера, вимушеної міграції, сепарації з близькими, зміни соціального статусу або руйнування звичного соціального середовища.

Важливий внесок у розуміння психологічних особливостей самотності в умовах вимушеної міграції зробило емпіричне дослідження І. М. Леонової, присвячене вивченню переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами (ВПО) [3]. Результати дослідження дозволили виявити низку індивідуально-психологічних чинників, пов'язаних із переживанням самотності. Емпірично встановлено, що даний феномен супроводжується почуттям безнадійності, внутрішньої дезорієнтації, втрати контролю над власним життям, обмеженням свободи вибору та труднощами в адаптації до нових обставин життя. На емоційно-поведінковому рівні це може проявлятися підвищеною дратівливістю, ворожістю, агресивними реакціями, конфліктністю, емоційною закритістю та соціальним відчуженням. Крім того, дослідницею встановлено взаємозв'язок між високим рівнем переживання самотності та такими емоційними станами, як образа, гіркота, розчарування, почуття несправедливості, що формуються внаслідок пережитих травматичних подій, втрати дому, звичного соціального середовища та вимушеного переселення. Особлива увага приділяється незадоволеним потребам жінок – ВПО, зокрема потребам в емоційній близькості, міжособистісній підтримці, сімейній взаємодії, самореалізації, професійній стабільності та матеріальній безпеці. Водночас високий рівень самотності, як правило, супроводжується такими особистісними характеристиками, як невротичність, емоційна лабільність, депресивність, спонтанна агресивність, підвищена чутливість до критики, відчуженість, труднощі

у формуванні довірливих міжособистісних стосунків, почуття бездомності та втрата життєвих орієнтирів.

Важливим доповненням до розуміння зазначеної проблематики є дослідження О. О. Романовської та Г. В. Крутько, присвячене проблемі психологічної ізоляції та самотності в умовах війни на прикладі внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [1]. Авторки розглядають психологічну ізоляцію як стан внутрішнього дискомфорту, що виникає внаслідок розриву між потребою особистості у значущих соціальних контактах та реальними можливостями їх задоволення. Дослідниці наголошують, що в умовах війни психологічна ізоляція нерідко виконує захисну функцію, спрямовану на тимчасове зниження інтенсивності емоційного болю, проте її тривале збереження може призводити до соціальної дезадаптації, емоційного виснаження та зниження якості життя.

Емпіричні результати показали, що значна частина внутрішньо-переміщених осіб відчуває дефіцит спілкування, труднощі в емоційному саморозкритті, нерозуміння з боку оточення, сум за втраченим соціальним середовищем та труднощі у формуванні нових міжособистісних зв'язків. Зокрема, 35% респондентів регулярно відчувають нестачу соціальної взаємодії, а понад половина опитаних зазначає труднощі у встановленні нових дружніх контактів після вимушеного переміщення.

Порівняльний аналіз результатів обох досліджень підтверджує, що переживання самотності жінками в умовах війни є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом як об'єктивних соціально-ситуативних чинників (вимушене переселення, втрата дому, розрив значущих соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього, економічна нестабільність), так і суб'єктивних особистісних чинників, серед яких особливого значення набувають емоційна лабільність, тривожність, депресивність, зниження особистісної ресурсності, нестійкість самооцінки, криза життєвих смислів, дефіцит психологічної безпеки.

Таким чином, результати проаналізованих досліджень свідчать про те, що самотність жінок середнього віку в умовах воєнного часу є не лише реакцією на зовнішні травматичні обставини, а й глибоким внутрішньоособистісним переживанням, яке охоплює емоційну, соціальну, мотиваційно-ціннісну та екзистенційну сферу особистості. Це, своєю чергою, обґрунтовує необхідність розробки комплексних практичних програм психологічної підтримки та рекомендацій, спрямованих на відновлення особистісних ресурсів, зміцнення соціальної підтримки, формування адаптивних копінг-стратегій та відновлення суб'єктивного відчуття психологічної безпеки.

Література:

1. Романовська О. О., Крутько Г. В. Проблема психологічної ізоляції та самотності в умовах війни. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2024. № 2. С. 86–107. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.08>
2. Леонова І. М. Соціально-психологічні чинники, які впливають на самотність жінок-мешканок тимчасово окупованої території. *Габітус*. 2021. № 22. С. 132–138. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.23>
3. Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 1. С. 51–56. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-99>

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ РОМАНТИЧНИМИ СТОСУНКАМИ У ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ

Литвиненко Ольга Дмитрівна

доктор психологічних наук,

професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Широкова Марія Сергіївна

здобувачка вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Актуальність дослідження обумовлена потребою ґрунтовного аналізу психологічних чинників, що впливають на якість романтичних стосунків. Стили прив'язаності, концептуалізовані Дж. Боулбі та М. Ейнсворт і надалі розвинені в теорії дорослої прив'язаності К. Хейзен і П. Шейвера, розглядаються як відносно стабільні внутрішні моделі сприйняття себе та інших. Вони мають істотний вплив на рівень задоволеності партнерством, інтенсивність конфліктів, емоційну близькість і загальну стійкість взаємин. Особливого значення