

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ.

УДК 159.9:316.6

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).6

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ТА ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Марківська Олена Сергіївна,
старший викладач кафедри кризової
та клінічної психології

***Анотація.** У статті подано стислий виклад емпіричного дослідження самотності жінок в умовах соціальних трансформацій і війни. Обґрунтовано актуальність проблеми: поширені переживання ізоляції, втрати емоційного контакту й внутрішньої порожнечі, що посилюються вимушеним переселенням і руйнуванням соціальних зв'язків та накладаються на рольову багатозадачність жінки. Наукові підходи трактують самотність як багатовимірний феномен із емоційною та соціальною складовими, пов'язаний із тривожно-депресивною симптоматикою та станом здоров'я; водночас українські дослідження фіксують зростання самотності через деформацію мереж підтримки та зміну соціальних ролей. Попри це бракує емпіричних робіт, що комплексно враховують вік, статус ВПО, якість офлайн/онлайн-зв'язків, рівень соціальної підтримки, резильєнтність і цифрову комунікацію як ресурс або ризик. Метою статті є виявити рівень і структуру самотності жінок та емпірично встановити індивідуально-психологічні й соціальні чинники її інтенсивності. Інструментарій: анкета «Самотність» Л. В. Тислюк (гуманістичний якісно-кількісний підхід із відкритими запитаннями про зміст переживання, частоту, причини, ресурси й перепони). Отримані дані свідчать, що більшість*

респонденток не мають стійкого відчуття самотності: 60–65% зазначили «ні/рідко», 25–30% — періодичні епізоди, 5–10% — часте або хронічне переживання. Причини умовно поділено на соціальні ($\approx 40\%$; дефіцит близьких/підтримки), внутрішньоособистісні ($\approx 30\%$; низька самооцінка, страх відкидання, емоційна закритість), життєві обставини ($\approx 20\%$; війна, переселення, розлучення, хвороба) та усвідомлену/бажану самотність ($\approx 10\%$). Подолання базується переважно на соціальній активності й підтримці (спілкування, зустрічі, спільноти), професійній зайнятості, змістовному дозвіллі (читання, хобі) та рефлексії; водночас внутрішні бар'єри (страх, тривога, замкненість) у частини жінок ускладнюють вихід із стану ізоляції.

Зроблено висновок, що самотність у жіночому досвіді має динамічну, ситуативно залежну природу і формується у взаємодії соціальних умов, особистісних характеристик і травматичних подій. Практична значущість полягає у потребі багаторівневих інтервенцій: розвиток резильєнтності та емоційної компетентності, зміцнення мереж підтримки, створення програм соціальної інтеграції для уразливих груп (зокрема ВПО). Перспективи подальших досліджень — моделі медіації/модерації (соціальна підтримка, резильєнтність, онлайн-комунікація), вікові та статусні порівняння, валіדיзація інструментів для воєнного контексту.

Ключові слова: самотність, переживання жіночої самотності, підтримка, соціальні трансформації і війна, переживання ізоляції, втрата емоційного контакту, рольова багатозадачність жінки, емоційна та соціальна підтримка, індивідуально-психологічні чинники, тривожно-депресивна симптоматика, адаптивні та дезадаптивні стратегії, психологічні інтервенції та підтримка.

**Постановка
проблеми у загальному**

**вигляді та її зв'язок з
важливими науковими та**

практичними завданнями. Актуальність емпіричного дослідження самотності жінок обумовлена значним поширенням переживань ізоляції, втрати емоційного контакту та внутрішньої порожнечі серед жінок, особливо в умовах соціальних трансформацій, війни, вимушеного переселення та руйнування соціальних зв'язків. У сучасному українському суспільстві самотність жінки часто посилюється навантаженням на рольову ідентичність: жінка одночасно виступає як берегиня родини, професіонал, вихователь і носій емоційного ресурсу для інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Проблема самотності жінок в умовах соціальних викликів активно вивчається як зарубіжними,

так і українськими науковцями.

Зокрема, Р. Вейс розглядає самотність як складний багатовимірний феномен, що охоплює емоційну та соціальну компоненти, наголошуючи, що соціальна ізоляція та втрата близьких контактів формують глибинне відчуття відчуженості особистості [1].

Л. К. Хоклі та Дж. Качіуппо доводять, що самотність тісно пов'язана з негативними емоційними станами (тривога, депресія) та фізичним здоров'ям, а війна і соціальні потрясіння є тригерами зростання ізоляції, особливо у жінок, які несуть подвійну емоційну та соціальну відповідальність [1].

Дослідження А. Рокач показує, що жінки частіше за чоловіків переживають самотність через вразливість соціально-емоційних зв'язків, втрату значущих ролей і підвищене навантаження на емоційну сферу в кризових ситуаціях [1].

Українські вчені теж приділяють увагу проблемі. Так, О. С. Кочубейник встановлює, що у період війни самотність жінок в Україні зростає через деформацію соціальних мереж підтримки, вимушене переселення та втрату звичної системи соціальних ролей [1]..

Н. В. Паніна доводить, що соціальні трансформації, економічна невизначеність і кризи формують підвищений рівень соціальної напруги, що корелює з посиленням почуття самотності та емоційної нестабільності серед жінок різних вікових груп [1]..

У цілому, науковці підкреслюють, що самотність у жінок підсилюється комбінацією зовнішніх стресових факторів (війна, соціальна нестабільність, переселення) та внутрішніх психологічних чинників (емоційна чутливість, зміна соціальних ролей, дефіцит підтримки).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Попри значну увагу науковців до феномену самотності, низка аспектів переживання самотності жінками в умовах війни та глибоких соціальних змін залишається недостатньо дослідженою. Зокрема, бракує емпіричних даних щодо особливостей самотності жінок різних вікових груп у ситуації вимушеного переселення, втрати соціальних контактів та зміни соціальних ролей. Недостатньо вивчено взаємозв'язок самотності з рівнем соціальної підтримки, тривожно-депресивними проявами, резильєнтністю та цифровою комунікацією як потенційним ресурсом або фактором її посилення. Це зумовлює необхідність поглибленого дослідження та розроблення психологічних стратегій підтримки жінок, які

переживають самотність у сучасних кризових умовах.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає у виявленні рівня і структури самотності жінок в умовах соціальних трансформацій та війни, а також емпірично встановити, які індивідуально-психологічні та соціальні чинники (пережиті стресори війни, вимушене переселення, сприйнята соціальна підтримка, резильєнтність, тривожно-депресивна симптоматика, якість офлайн/онлайн контактів) визначають її інтенсивність.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Незважаючи на численні теоретичні описи феномену, емпіричних даних, які б дозволили комплексно оцінити природу жіночої самотності у складних життєвих умовах, недостатньо. Особливу важливість набуває

вивчення суб'єктивного досвіду самотності — її когнітивних, емоційних, поведінкових та екзистенційних проявів, а також чинників, що впливають на формування цього стану.

Методологічна актуальність дослідження полягає в необхідності застосування адаптованих, етично чутливих і валідних методів збору даних, які дозволяють виявити приховані елементи переживання самотності, пов'язані з травмою, тривогою, почуттям непотрібності та втратою ідентичності.

Практична значущість полягає у можливості на основі отриманих результатів створити ефективні психологічні, психоедукаційні та соціальні інтервенції, спрямовані на посилення психологічної резилієнтності жінок, відновлення їхньої суб'єктності, внутрішньої опори та здатності до

побудови підтримувальних стосунків.

Для дослідження феномену самотності у жінок в умовах соціальних трансформацій було обрано анкету «Самотність», розроблену Л. В. Тислюк, як валідний якісно-кількісний інструмент вивчення особистісного досвіду переживання самотності.

- Анкета містить відкриті питання, які дозволяють дослідити:

- змістове уявлення респондентів про самотність (питання 1);

- інтенсивність суб'єктивного переживання цього стану (питання 2);

- усвідомлені причини виникнення почуття самотності (питання 3);

- наявні ресурси й стратегії подолання негативних емоцій (питання 4 і 6);

- перешкоди на шляху до адаптації і виходу зі стану самотності (питання 5).

Особливістю даної анкети є її гуманістичний і етично виважений підхід до досліджуваного явища. Анкета не містить інвазивних або травмуючих формулювань, надає можливість жінкам вільно висловити власні погляди, емоції та досвід, що забезпечує глибину аналізу та розуміння індивідуального смислу самотності.

Анкета дозволяє виявити когнітивні, емоційні та поведінкові показники переживання самотності, а також простежити наявність адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій. Це відкриває можливості не лише для теоретичного аналізу, а й для розробки практичних рекомендацій у сфері психологічної підтримки жінок, які стикаються з цим станом у реальному житті.

Отже, анкета «Самотність» Тислюк Л. В. є дієвим діагностичним засобом, що поєднує гнучкість якісного методу

та змістовну насиченість емпіричних даних, необхідних для комплексного аналізу самотності як соціально-психологічного явища.

До емпіричного дослідження було залучено 132 жінки віком від 20 до 65 років і старше. Вибірка представлена переважно респондентками середнього дорослого віку: найбільшу групу склали жінки у віці 30–50 років (52%), що відображає активний соціальний, професійний і сімейний період життя, у якому питання самотності можуть поєднуватися з високим рівнем соціальних і рольових навантажень.

Близько 24% опитаних становили жінки віком 20–30 років, що дозволило проаналізувати специфіку переживання самотності у ранньому дорослому віці, на етапі становлення професійної та особистісної ідентичності. Жінки віком 50–65 років склали 21% вибірки, що дало змогу оцінити вплив вікових і соціальних змін, у

тому числі втрат соціальних ролей, на відчуття самотності. Найменше було жінок віком 65+ років (3%), що пояснюється меншою представленістю старшої групи у цифровому просторі та в онлайн-опитуваннях.

Загалом вибірка є репрезентативною для дослідження жіночої самотності у сучасних соціально-психологічних умовах, з акцентом на найбільш активний період життєвого циклу та врахуванням вікових відмінностей у переживанні соціальної ізоляції, втрати зв'язків і пошуку ресурсів психологічної підтримки.

Праналізуємо варіанти відповідей жінок на перше запитання анкети «1. Що ви розумієте під самотністю?» виявив, що самотність сприймається як глибокий суб'єктивний досвід, що має як психологічні, так і соціальні виміри.

Найчастіше вживаними словами були: «стан», «почуття»,

«ізолюваності»,
«відокремленості»,
«розлуки», «переживання».
Це дозволяє виокремити
кілька ключових
тематичних напрямів:

1. Самотність як
емоційний стан.
Використання слів «стан»,
«почуття», «душі»,
«емоція», «переживання»
свідчить про те, що
респондентки описують
самотність передусім як
внутрішній, інтимний
досвід. Вона сприймається
як емоційна вразливість, що
виникає на тлі відсутності
підтримки або близькості.

2. Соціальна ізоляція.
Слова «ізолюваність»,
«відокремленість», «немає з
ким поговорити»
відображають уявлення про
самотність як про брак
соціальних зв'язків. Жінки
акцентують на дефіциті
комунікації, емоційної
взаємодії, потребі у
співпереживанні.

3. Потреба у зв'язку з
іншими. У низці відповідей
підкреслюється, що
самотність виникає тоді,
коли немає можливості

«розділити радість і горе»,
«поговорити про щось
важливе». Це свідчить про
сильну залежність від
емоційної підтримки з боку
близьких та родини.

4. Екзистенційно-
духовний вимір. Відповіді,
що включають фрази
«самотність — це стан
душі» або «внутрішня
потреба в інших»
демонструють глибше
розуміння самотності як
частини особистісного
розвитку або духовного
пошуку.

5. Амбівалентність
сприйняття. У частині
відповідей самотність не
має виключно негативного
характеру: її описують як
«час для себе», «можливість
подумати» або «внутрішню
тишу». Це вказує на
потенціал самотності як
ресурсу самопізнання та
відновлення.

Отже, приходимо до
висновку, що отримані дані
підтверджують, що
самотність у сприйнятті
жінок є складним
багатовимірним
феноменом, в основі якого

лежить не лише брак соціальних контактів, але й екзистенційні переживання, емоційна вразливість, а також іноді й свідомий вибір. Це створює підґрунтя для подальших досліджень феномену самотності з урахуванням психологічних, культурних та життєвих контекстів кожної респондентки.

На основі якісного аналізу відповідей респондентів, самотність можна визначити так:

Самотність — це емоційний стан людини, що виникає внаслідок відсутності глибоких емоційних зв'язків, підтримки та взаєморозуміння з оточенням. Вона може проявлятися навіть за наявності соціальних контактів і полягає у відчутті ізольованості, непотрібності, емоційної відстороненості або неможливості поділитися важливими переживаннями з іншими. Самотність має як зовнішній (відсутність стосунків), так і внутрішній

(незадоволеність якістю взаємодії) вимір.

На основі аналізу відповідей на запитання «Ви відчуваєте себе самотнім?» можна зробити висновок, що більшість опитаних жінок не мають стійкого відчуття самотності: приблизно 60–65% респонденток зазначили, що не відчують себе самотніми або переживають такі стани дуже рідко. Водночас близько 25–30% учасниць повідомили, що періодично стикаються з переживаннями самотності, описуючи їх як епізодичні, ситуативні або пов'язані з певними життєвими обставинами. Лише 5–10% жінок повідомили про часте або постійне відчуття самотності, що може свідчити про наявність для них більш глибоких внутрішніх чи соціальних труднощів, які потребують уваги та можливого психологічного супроводу. Отримані результати вказують на переважно помірний рівень

переживання самотності серед респонденток, із наявністю невеликої, але вразливої групи, яка потребує підтримки. Більшість учасниць не ідентифікують себе як самотніх у момент опитування, хоча значна частина (близько третини) визнає епізодичне переживання самотності. Лише меншість респондентів повідомляє про стійке або хронічне відчуття самотності, що може свідчити про глибші емоційні або соціальні проблеми.

Це свідчить про те, що самотність у жіночому досвіді часто має ситуативний і суб'єктивний характер та залежить від низки внутрішніх і зовнішніх чинників, а не є постійним станом.

На основі аналізу відповідей на запитання «Як ви вважаєте, в чому причина того, що Ви відчуваєте себе самотнім?» можна визначити кілька ключових тематичних блоків, що пояснюють

переживання самотності респонденток. Найчастіше учасниці зазначають відсутність близьких або емоційних зв'язків — нестачу підтримки, друзів чи родини, неможливість покластися на когось, брак розуміння та емоційної взаємності. Ця група відповідей свідчить про центральну роль міжособистісних стосунків у переживанні самотності. Водночас значна частина жінок вказує на внутрішні психологічні фактори, зокрема низьку самооцінку, невпевненість у собі, страх довіри або відкидання, а також емоційну закритість, що утруднює побудову близьких стосунків. Важливою є і група відповідей, що відображає життєві обставини, пов'язані з війною, вимушеним переселенням, розлученням, хворобами чи іншими кризовими життєвими подіями, які спричиняють відрив від звичного соціального середовища та емоційні втрати. Окремо

виділяються відповіді, у яких респондентки підкреслюють відсутність духовного чи емоційного резонансу з оточенням, відчуття, що поруч немає людей зі спільними поглядами або можливістю для глибокого спілкування. Частина опитаних зазначила, що не відчуває самотності або сприймає перебування наодинці як особистий вибір, тимчасову потребу чи ресурс для відновлення. Загалом, умовно причини самотності можна розподілити на соціальні ($\approx 40\%$), внутрішньоособистісні ($\approx 30\%$), обумовлені життєвими обставинами ($\approx 20\%$) та пов'язані з усвідомленою або бажаною самотністю ($\approx 10\%$). Отже, переживання самотності має комплексну природу і формується у взаємодії соціальних умов, особистісних характеристик та індивідуальних життєвих подій.

На питання «4. Що допомагає справлятися з

почуттям самотності?» респонденти найчастіше згадували слова, зі спілкуванням, людьми та роботою, що вказує на соціальну природу подолання почуття самотності. Респонденти вказували, що долати самотність їм допомагає спілкування з людьми — як з близькими, так і з однодумцями. Частими є згадки про роботу як відволікальний і стабілізуючий чинник. Присутня також орієнтація на саморозвиток — через читання книг, планування майбутнього, залучення до діяльності, взаємодію з психологом. Ці дані підкреслюють соціальну природу боротьби з самотністю та важливість міжособистісної підтримки, що свідчить про значну роль середовища, контактів і зайнятості у підтримці психоемоційного стану жінок.

На запитання «5. Що вам заважає справлятися з почуттям самотності?» більшість респондентів

зазначили, що не відчують перешкод у подоланні цього стану. Найчастіше вживаними словами у відповідях були: «нічого» (7 разів), «ніщо» (4 рази) та «заважає» (5 разів), що свідчить про високий рівень суб'єктивної адаптації або про неусвідомлення бар'єрів. Водночас частина відповідей акцентує на внутрішніх психологічних чинниках, що перешкоджають подоланню самотності. Серед них найчастіше згадуються «відчуття», «думки», «емоції», «страх», «невпевненість» та «відсутність» (близьких, спілкування, опори). Також респонденти згадували «відчуття незахищеності», «низьку самооцінку», «тривогу», «емоційну замкненість», «відсутність інтернету» як обмежувальні фактори.

Таким чином, аналіз демонструє наявність двох провідних тенденцій:

1. Адаптивна — частина жінок вважає, що

не стикається з істотними перепонами у подоланні самотності, завдяки внутрішнім ресурсам або соціальній підтримці.

2. Вразлива — інша частина відчуває вплив інтрапсихічних бар'єрів, які ускладнюють процес подолання почуття ізоляції та потребують психологічної підтримки.

Отже, це підкреслює важливість врахування психоемоційного стану, наявності підтримки та особистісної готовності до взаємодії в процесі організації заходів соціальної чи психологічної допомоги жінкам, які переживають самотність.

У відповідях на запитання «6. Які ви використовуєте способи боротьби з проблемою самотності?» респонденти продемонстрували широку палітру адаптаційних стратегій, орієнтованих як на зовнішні, так і на внутрішні ресурси. Частотний аналіз вживаних слів виявив, що найчастіше згадуваними є:

«спілкування» (7 разів), «друзями» (4 рази), «робота», «час» (по 3 рази), а також «зустрічі», «читаю», «друзів», «хобі», «читання» (по 2 рази). Ці результати свідчать про домінування соціально-комунікативної та діяльнісно-рефлексивної моделей подолання самотності. Змістовий аналіз відповідей дозволяє виділити такі ключові напрями:

1. Соціальна активність та підтримка. Основним способом подолання самотності більшість респондентів називають спілкування з друзями, родичами, однодумцями. Частими є згадки про організацію зустрічей, залучення до спільнот, участь у заходах. Це вказує на високу значущість емоційного контакту, що виконує компенсаторну функцію щодо почуття ізолюваності.

2. Професійна та побутова зайнятість. Робота згадується не лише як

вимушений, а й як ресурсний компонент, що структурує час, дає змогу зосередитися, реалізовувати себе та уникати емоційної стагнації. Вона часто асоціюється з почуттям значущості та корисності.

3. Змістовне дозвілля та особисті інтереси. Частими є згадки про читання, хобі, рукоділля, перегляд фільмів, прогулянки на природі тощо. Це демонструє орієнтацію на самозаспокоєння, розширення внутрішнього простору, збереження або відновлення ідентичності у складних життєвих умовах.

4. Робота над собою та рефлексія. Деякі респондентки зазначають, що звертаються до внутрішнього діалогу, аналізу емоцій, усвідомлення себе, що є проявом зрілого емоційного саморегулювання.

Отримані дані свідчать, що серед жінок, які переживають або стикалися із самотністю,

переважають активні, адаптивні стратегії, засновані на підтримці соціальних зв'язків та змістовному заповненні життєвого простору. Це підкреслює необхідність врахування індивідуальних ресурсів, соціального контексту та рівня емоційної зрілості при розробці психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на подолання самотності у жінок.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Аналіз результатів емпіричного дослідження самотності жінок свідчить про те, що феномен самотності в жіночому досвіді є багатовимірним, інтегруючи як психологічні, так і соціокультурні аспекти. Він має суб'єктивне забарвлення і тісно пов'язаний із життєвими обставинами, міжособистісними зв'язками, особистісними рисами, а також із

контекстом сучасних соціальних трансформацій, війни, переселення, втрати безпеки та підтримки.

Жінки описують самотність переважно як емоційний стан, що супроводжується ізоляцією, відчуттям непотрібності, емоційної відірваності, дефіцитом глибокого міжособистісного контакту. Характерною є тенденція до ситуативного, а не хронічного переживання цього стану, що підтверджує його динамічну природу та зв'язок із зовнішніми обставинами і внутрішньою готовністю до взаємодії.

Причини самотності здебільшого зводяться до відсутності емоційної підтримки, близьких людей, резонансу з оточенням, а також до внутрішніх бар'єрів – страху, тривоги, зниженої самооцінки. Водночас частина жінок не вважає самотність проблемою, сприймаючи її як нормальний або навіть необхідний етап

самопізнання та внутрішньої рівноваги.

Подолання самотності ґрунтується на соціальній активності, підтримці від близьких, професійній реалізації, хобі, рефлексії та особистісному розвитку. У цьому контексті важливою є роль спілкування, залучення до діяльності, опори на внутрішні ресурси. Водночас внутрішні психологічні бар'єри – страх, замкненість, тривожність – можуть істотно ускладнювати цей процес, що вимагає залучення фахової психологічної підтримки.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність створення психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток внутрішньої опори, емоційної компетентності, навичок формування

підтримувальних зв'язків. Особливу увагу слід приділити уразливим категоріям жінок, які втратили родинні чи соціальні зв'язки внаслідок травматичних подій. Комплексна допомога повинна включати не лише психологічну підтримку, а й соціальну інтеграцію, просвітницьку роботу та підвищення психологічної грамотності.

Застосування анкети

Л. В. Тислюк як інструменту виявило свою ефективність у розкритті глибоких смислових рівнів переживання самотності, дозволило простежити як індивідуальні, так і типові патерни реагування. Це створює надійне підґрунтя для розробки цілісної системи підтримки жінок, які стикаються з феноменом самотності у контексті сучасних соціальних викликів.

Список літератури

1. Weiss R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. — Cambridge: MIT Press, 1973. — 223 p.

2. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Annals of Behavioral Medicine*. — 2010. — №40(2). — P. 218–227.

3. Rokach A. Loneliness in a Lifetime. — New York: Routledge, 2019. — 256 p.

4. Кочубейник О. С. Соціально-психологічні аспекти переживання самотності внутрішньо переміщених жінок в умовах війни // *Психологія і суспільство*. — 2023. — №2. — С. 45–52.

5. Паніна Н. В. Соціальна адаптація жінок у період суспільних трансформацій в Україні // *Соціальна психологія*. — 2022. — №4(90). — С. 56–63.

6. Тислюк Л. В. Психологічні особливості переживання жіночої самотності : кваліфікаційна робота магістра. Ізмаїл, 2020. 77 с.

EMPIRIC RESEARCH OF THE PHENOMENON OF WOMEN'S LONELINESS IN THE CONDITIONS OF SOCIAL TRANSFORMATIONS AND MILITARY CHALLENGES

Markivska Olena

Abstract. *The article provides a brief summary of empirical research on women's loneliness in conditions of social transformations and war. The relevance of the problem is substantiated: widespread experiences of isolation, loss of emotional contact and inner emptiness, which are exacerbated by forced displacement and the destruction of social ties and are superimposed on women's role multitasking. Scientific approaches interpret loneliness as a multidimensional phenomenon with emotional and social components, associated with anxiety-depressive symptoms and health status; at the same time, Ukrainian studies record the growth of loneliness due to the deformation of support networks and changes in social roles.*

Despite this, there is a lack of empirical work that comprehensively takes into account age, IDP status, the quality of offline/online ties, the level of social support, resilience and digital communication as a resource or risk. The aim of the article is to identify the level and structure of women's loneliness and empirically establish individual psychological and social factors of its intensity. Tools: Loneliness questionnaire by L. V. Tyslyuk (humanistic qualitative-quantitative approach with open-ended questions about the content of the experience, frequency, causes, resources and obstacles). The data obtained show that most respondents do not have a stable feeling of loneliness: 60–65% indicated “no/rarely”, 25–30% — periodic episodes, 5–10% — frequent or chronic experience. The reasons are conditionally divided into social ($\approx 40\%$; lack of loved ones/support), intrapersonal ($\approx 30\%$; low self-esteem, fear of rejection, emotional closure), life circumstances ($\approx 20\%$; war, relocation, divorce, illness) and conscious/desired loneliness ($\approx 10\%$). Overcoming is based mainly on social activity and support (communication, meetings, communities), professional employment, meaningful leisure (reading, hobbies) and reflection; at the same time, internal barriers (fear, anxiety, isolation) in some women make it difficult to get out of the state of isolation.

It is concluded that loneliness in women's experience has a dynamic, situationally dependent nature and is formed in the interaction of social conditions, personal characteristics and traumatic events. The practical significance lies in the need for multi-level interventions: development of resilience and emotional competence, strengthening support networks, creation of social integration programs for vulnerable groups (in particular, IDPs). Prospects for further research include mediation/moderation models (social support, resilience, online communication), age and status comparisons, validation of tools for the military context.

Keywords: loneliness, experiences of female loneliness, support, social transformations and war, experiences of isolation, loss of emotional contact, role multitasking of women, emotional

and social support, individual psychological factors, anxiety and depressive symptoms, adaptive and maladaptive strategies, psychological interventions and support.

References

1. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
2. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
3. Rokach, A. (2019). *Loneliness in a lifetime*. Routledge.
4. Kochubeinyk, O. S. (2023). Sotsialno-psykholohichni aspekty perezhyvannya samotnosti vnutrishno peremishchenykh zhinok v umovakh viiny [Social and psychological aspects of experiencing loneliness among internally displaced women in wartime]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 2, 45–52.
5. Panina, N. V. (2022). Sotsialna adaptatsiia zhinok u period suspilnykh transformatsii v Ukraini [Social adaptation of women during social transformations in Ukraine]. *Sotsialna psykholohiia*, 4(90), 56–63.
6. Tysliuk, L. V. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannya zhinochoi samotnosti: kvalifikatsiina robota mahistra* [Psychological characteristics of experiencing female loneliness: Master's thesis].
7. Strelnikov V. Yu. Rol emotsiinoho intelektu u zabezpechenni zdorovia liudyny [The role of emotional intelligence in ensuring human health]. *Post Metodyka*, 2010. № 6 (97). P. 15–21.
8. Shpak M. M. Emotsiinyi intelekt yak osobystisnyi resurs zabezpechennia psykholohichnoho blahopoluchchia molodshykh shkoliariv [Emotional intelligence as a personal resource for ensuring psychological well-being of younger students]. *Nauka i osvita*, 2016. № 5. P. 210–266

9. Arora J., Kumar V. V. Coping as a mediator in the relationship between Trait emotional intelligence and adolescent stress. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2023. 28(1). DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292070>
10. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2005. Vol. 18. P. 13–25. URL: <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
11. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. 59(1). P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
12. Hobfoll S. E. Conservation of Resources. *American Psychologist*, 1989. 44(3). P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513
13. Kulkarni P. Y., Velhal G. Low Emotional Intelligence: A Precursor of Mental Health Derangements Among Adolescents. *Cureus*, 2023. 15(10). DOI: 10.7759/cureus.46321
14. Luthans F., Vogelgesang G. R., Lester P. R. Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*, 2006. Vol. 5, № 1. P. 25–44. DOI: 10.1177/1534484305285335
15. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. Vol. 9. P. 185–211. URL: <https://surl.lu/lptkpf>