

УДК 159.942.5:364.624.4-021.62]:355.08-058.833-055.2](045)

**Наталія ШЕЛЕНКОВА**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Уманський національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-6488-9078>  
e-mail: [shelenkova\\_nata@ukr.net](mailto:shelenkova_nata@ukr.net)

## **ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЯК ДОМІНАНТНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ЖІНОК, ЧОЛОВІКИ ЯКИХ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ВІЙСЬКОВІЙ СЛУЖБІ**

*У статті досліджується почуття самотності як домінуючий емоційний стан у жінок, чоловіки яких перебувають на військовій службі. Показано, що тривала розлука та підвищений психоемоційний тиск формують стійкий негативний емоційний фон, який взаємопов'язаний із тривожністю та депресивними проявами. Встановлено обернений зв'язок із рівнем соціальної підтримки. Результати підкреслюють необхідність психологічного супроводу та розвитку системи підтримки для зниження негативного впливу самотності.*

*Ключові слова: самотність; жінки військовослужбовців; емоційний стан; тривожність; депресія; соціальна підтримка; психоемоційне благополуччя.*

**Nataliia SHELENKOVA**

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

## **THE FEELING OF LONELINESS AS A PREDOMINANT EMOTIONAL STATE AMONG WOMEN WHOSE PARTNERS ARE SERVING IN THE MILITARY**

*This article presents a comprehensive study of the feeling of loneliness as a dominant emotional state among women whose partners are serving in the military under conditions of prolonged stress and uncertainty. It is argued that the conditions of prolonged enforced separation and heightened psychological and emotional strain contribute to the development of a persistent negative emotional background.*

*It has been established that loneliness in this context is not so much objective as it is subjective and psychological in nature, manifesting as a sense of a lack of emotional closeness, support and meaningful interpersonal relationships. It has been demonstrated that this state is closely linked to indicators of anxiety and depressive symptoms, performing a systemic function within the structure of psychological distress.*

*A statistically significant positive correlation was found between the level of loneliness and the intensity of anxiety and depression, indicating an increase in psychological distress as the sense of loneliness increases. At the same time, an inverse relationship was found between loneliness and the level of perceived social support, confirming its compensatory role in reducing negative psycho-emotional experiences and increasing stress resilience.*

*It is emphasised that even in the presence of social support, loneliness may remain at a high level of intensity, due to the limitation of direct emotional contact with a partner. The results obtained allow loneliness to be considered a key factor determining the nature of psycho-emotional responses, behavioural strategies and adaptive capabilities of women in the specified conditions.*

*The authors emphasise the importance of implementing systematic psychological support aimed at reducing loneliness, developing effective emotional regulation strategies, and strengthening social support as a vital resource for mental well-being.*

*Keywords: loneliness; military spouses; emotional state; anxiety; depression; social support; psychological and emotional well-being.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-13>

Стаття надійшла до редакції / Received 14.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 02.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Наталія ШЕЛЕНКОВА

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

#### **та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасні умови життя українського суспільства, зумовлені тривалими воєнними подіями, істотно трансформують повсякденність громадян і супроводжуються підвищеним психоемоційним навантаженням. Особливу увагу потребують сім'ї військовослужбовців, що опинилися у тривалій розлуці та постійній психологічній напрузі.

Жінки, чоловіки яких перебувають на військовій службі, належать до вразливих соціально-психологічних груп, оскільки несуть відповідальність за організацію побуту та підтримку емоційної стабільності сім'ї в умовах хронічного стресу. Відсутність партнера як джерела емоційної підтримки створює передумови для формування специфічних психоемоційних станів.

Одним із таких станів є почуття самотності, що проявляється не як об'єктивна соціальна ізоляція, а як суб'єктивне переживання відокремленості, дефіциту близькості та порушення звичних форм взаємодії. У тривалій розлуці самотність може формувати стійкий емоційний фон, що впливає на когнітивні оцінки, поведінкові стратегії та психологічне благополуччя.

Попри зростання наукового інтересу до психічного здоров'я в умовах війни, недостатньо вивчено специфіку домінування почуття самотності як центрального емоційного стану у зазначеній категорії жінок. Існує об'єктивна потреба у комплексному аналізі цього феномену, що визначає актуальність і доцільність дослідження.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Проблема самотності в сучасній психології розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний і соціальний компоненти. У новітніх дослідженнях самотність

інтерпретується не лише як наслідок об'єктивної соціальної ізоляції, а передусім як суб'єктивне переживання дефіциту значущих емоційних зв'язків.

Емпіричні дослідження підтверджують центральну роль самотності у структурі психічного неблагополуччя. Зокрема, мережевий підхід виявляє її як ключовий елемент, пов'язаний із тривожністю, депресією та стресовими реакціями [2].

Особливу увагу привертає суб'єктивна соціальна ізоляція, яка є значущим предиктором тривожних розладів, значно перевищуючи об'єктивні характеристики соціального середовища [5]. У контексті кризових і травматичних подій самотність має тенденцію до посилення та хронізації, пов'язуючись зі зростанням депресії, тривожності та загального дистресу [4; 7]. Оглядові дослідження підтверджують стійкий зв'язок самотності із широким спектром психологічних порушень [2]. Самотність може виступати самостійним фактором дистресу, посилюючи негативні емоційні стани та ускладнюючи адаптацію [3].

Попри численні дослідження, більшість з них зосереджені на загальній популяції або окремих соціальних групах, тоді як жінки, чоловіки яких перебувають на військовій службі, залишаються недостатньо представленими. Специфіка переживання самотності в умовах тривалої вимушеної розлуки потребує окремого комплексного аналізу, особливо щодо взаємозв'язку з тривожністю, депресивними проявами та рівнем соціальної підтримки.

Таким чином, існує суперечність між високою актуальністю проблеми самотності під час воєнного часу та обмеженим рівнем її емпіричного і теоретичного опрацювання у жінок військовослужбовців, що зумовлює необхідність цілеспрямованого дослідження.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування почуття самотності як домінантного емоційного стану у жінок, чоловіки яких перебувають на військовій службі, а також емпіричне дослідження його рівня та взаємозв'язку з тривожністю, депресивними проявами і сприйнятою соціальною підтримкою.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння феномену самотності;
2. Визначити психологічні особливості переживання самотності у жінок військовослужбовців;

3. Емпірично дослідити рівень самотності у зазначеної групи;
4. Встановити взаємозв'язки між самотністю, тривожністю, депресивними проявами та соціальною підтримкою;
5. Обґрунтувати роль самотності як домінантного емоційного стану.

### **Виклад основного матеріалу**

Почуття самотності визначається як суб'єктивне переживання дефіциту значущих соціальних контактів та емоційної близькості [6]. Воно не завжди збігається з об'єктивною соціальною ізоляцією і проявляється через відчуття емоційної відокремленості, порушення відчуття належності та дефіцит підтримки з боку близьких. У сучасній психології самотність розглядається як багатовимірний феномен, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти [5].

Наукові дані свідчать, що самотність виступає ключовим елементом психічного неблагополуччя та є предиктором тривожних і депресивних проявів [7]. Вона не лише посилює негативні емоції, а й впливає на когнітивні оцінки, поведінкові стратегії та загальний рівень адаптації особистості. Особливо це проявляється у ситуаціях тривалої розлуки або хронічного стресу, коли звичні механізми соціальної підтримки обмежені [4].

У контексті сімей військовослужбовців почуття самотності набуває особливої значущості. Жінки, чоловіки яких перебувають на військовій службі, стикаються з постійним емоційним навантаженням через тривалу розлуку, невизначеність майбутнього та ризики для життя партнера. Це створює передумови для формування стійкого емоційного фону самотності, що може домінувати серед інших психоемоційних станів [2].

Підтверджено, що рівень переживання самотності тісно пов'язаний із соціальною підтримкою та якістю соціальних контактів. Так, наявність регулярної комунікації з партнером знижує інтенсивність негативних переживань і пом'якшує психоемоційне напруження [3]. У разі обмеженої підтримки самотність посилює тривожність і депресивні симптоми, формуючи цикл негативних психоемоційних реакцій.

Метою емпіричного дослідження було виявлення рівня почуття самотності у жінок, чоловіки яких перебувають на військовій службі, а також дослідження взаємозв'язків цього стану з тривожністю, депресивними проявами та сприйнятою соціальною підтримкою.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень самотності у жінок військовослужбовців.
2. Оцінити рівень тривожності та депресивних проявів.
3. Виявити рівень сприйнятої соціальної підтримки.
4. Дослідити кореляційні зв'язки між самотністю, тривожністю, депресією та соціальною підтримкою.

Дослідження проводилося на цільовій вибірці 38 жінок віком від 24 до 49 років, чоловіки яких виконують військову службу в умовах підвищеного ризику. Вибірка формувалась через соціальні мережі та організації, що надають психологічну підтримку сім'ям військовослужбовців. Середній вік учасниць становив  $33,7 \pm 6,2$  року. Статистично значущих відмінностей за віковими групами виявлено не було, тому всі учасниці аналізувалися як однорідна група.

Використані методики:

1. Шкала самотності UCLA (версія 3) [8] – обрана як найбільш валідний та надійний інструмент для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності. Дозволяє оцінити емоційний та соціальний компоненти самотності.
2. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) [10] – методика для оцінки тривожності як стану та рисового рівня, що дозволяє зіставити тривожність із самотністю та соціальною підтримкою.
3. Шкала депресії Бека (BDI-II) [1] – для оцінки рівня депресивних симптомів, які часто корелюють із самотністю.
4. Шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) [11] – для оцінки рівня підтримки від родини, друзів та значущих інших, що є фактором, який може пом'якшувати або посилювати відчуття самотності.

Вибір методик обґрунтовано тим, що вони мають високу надійність, валідність та широко використовуються в дослідженнях психоемоційного стану в умовах стресу та розлуки.

Дослідження проводилося дистанційно з дотриманням етичних стандартів. Учасниці отримували електронні анкети із поясненням мети дослідження та гарантією анонімності.

Збір даних здійснювався протягом 6 тижнів. Отримані дані кодувалися та аналізувалися із застосуванням статистичних методів: описової статистики (середнє, стандартне відхилення, відсотковий розподіл), а також кореляційного аналізу Пірсона для виявлення взаємозв'язків між самотністю, тривожністю, депресією та соціальною підтримкою.

*Результати емпіричного дослідження*

*Рівень самотності.* Аналіз шкали UCLA показав, що серед учасниць: 57,9% мали високий рівень самотності (понад 44 бали); 31,6% – середній рівень (36–44 бали); 10,5% – низький рівень (до 36 балів).

Ці дані свідчать про те, що понад половина жінок переживають самотність як домінуючий емоційний стан, що підтверджує актуальність подальшого психологічного супроводу.

*Рівень тривожності та депресії.* За шкалою STAI середній рівень тривожності становив  $49,2 \pm 8,5$  балів, що відповідає помірному підвищеному рівню тривожності. За шкалою BDI-II середній бал становив  $15,7 \pm 6,3$ , що відповідає легкому депресивному стану.

*Соціальна підтримка.* За MSPSS середній рівень сприйнятої соціальної підтримки становив  $58,4 \pm 11,2$  бали (максимум 84), що свідчить про помірний рівень підтримки. Найвищі показники відзначалися у підгрупі, яка регулярно спілкувалася з партнером дистанційно.

*Кореляційний аналіз:* самотність та тривожність:  $r = 0,59$ ;  $p \leq 0,01$  – прямий зв'язок; самотність та депресія:  $r = 0,55$ ;  $p \leq 0,01$  – прямий зв'язок; самотність та соціальна підтримка:  $r = -0,46$ ;  $p \leq 0,01$  – обернений зв'язок.

Ці результати підтверджують, що самотність виступає системоутворюючим чинником, який визначає характер інших психоемоційних проявів.

#### *Інтерпретація результатів*

1. Високий рівень самотності у більшості жінок свідчить про те, що емоційна розлука з чоловіками військовослужбовцями формує стійкий емоційний фон, що домінує серед інших переживань.

2. Кореляція із тривожністю та депресією підтверджує роль самотності як каталізатора психоемоційного дистресу. Тобто, чим вище рівень самотності, тим вище тривожність і депресивні прояви.

3. Обернена залежність із соціальною підтримкою свідчить, що наявність підтримки (від родини, друзів, значущих інших) частково пом'якшує вплив самотності, хоча навіть при помірній підтримці високий рівень самотності зберігається у більшості респонденток.

4. Отримані дані дозволяють стверджувати, що самотність є домінуючим емоційним станом, який виступає ключовим чинником психоемоційного благополуччя та визначає характер переживання тривожності і депресії у жінок військовослужбовців.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Емпіричне дослідження показало, що більшість жінок, чоловіки яких перебувають на військовій службі, відчувають високий рівень самотності (57,9%). Це підтверджує гіпотезу про те, що емоційна розлука, пов'язана з військовою службою партнерів, формує стійкий негативний емоційний фон (Pascalidis J., Bathelt J., 2024; Nguyen A. W., et al., 2024). Самотність у цій групі є не супутнім, а провідним психоемоційним переживанням, що визначає характер інших емоційних станів.

Кореляційний аналіз продемонстрував прямий значущий зв'язок між рівнем самотності та тривожністю ( $r = 0,59$ ;  $p \leq 0,01$ ) та депресією ( $r = 0,55$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить, що інтенсивність самотності безпосередньо впливає на психоемоційний стан жінок, підвищуючи ризик розвитку тривожних і депресивних проявів [7].

Встановлено обернений зв'язок між самотністю та рівнем сприйнятої соціальної підтримки ( $r = -0,46$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що навіть помірна підтримка з боку родини, друзів та соціальних мереж може частково знижувати негативний вплив самотності на психоемоційний стан. Проте більшість респонденток відчувають, що підтримка недостатня для повного компенсування емоційної розлуки.

Дослідження підтвердило, що самотність у цій групі має тривалий та стійкий характер, посилюється в умовах невизначеності щодо служби чоловіка та загроз для його життя. Вона включає як емоційний компонент (відчуття суму, покинутості), так і когнітивний (оцінка обмеженості соціальних контактів), що обумовлює формування стійкого негативного психоемоційного фону [2].

Отримані дані підтверджують сучасні теоретичні положення про самотність як багатовимірний феномен, що включає емоційний та когнітивний компоненти [3]. У випадку жінок військовослужбовців самотність трансформується у домінуючий емоційний стан, який взаємопов'язаний із тривожністю та депресією.

Результати дослідження демонструють, що самотність у жінок, чоловіки яких перебувають на військовій службі, не є лише побічним симптомом, а формує системоутворюючу основу психоемоційного стану, що робить її критично важливим чинником для виявлення ризиків психічного дискомфорту. З огляду на це, для підтримки емоційного благополуччя доцільним є впровадження регулярного психологічного супроводу, зокрема індивідуальних консультацій та групових онлайн-сесій, спрямованих на зниження відчуття самотності. Поряд із цим важливо стимулювати розвиток соціальної підтримки

через активну комунікацію з партнером і соціальним оточенням, використовуючи сучасні цифрові платформи, що частково компенсують фізичну розлуку. Крім того, включення програм когнітивно-поведінкової терапії та технік стрес-менеджменту може ефективно профілакувати тривожність і депресивні прояви та пом'якшувати негативний вплив самотності на психоемоційний стан.

Подальші дослідження необхідно зосередити на лонгітюдному відстеженні динаміки самотності та її впливу на психічне благополуччя, розширенні вибірки і крос-культурних порівняннях, оцінці ефективності психологічних інтервенцій та вивченні взаємозв'язку самотності з психофізіологічними показниками (стрес, сон, когнітивні функції).

### References

1. Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. Manual for the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996. DOI: <https://doi.org/10.1037/t00742-000>
2. Ell T., et al. Loneliness: A scoping review of reviews from 2001 to 2023. *Journal of Social Psychology*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2025.2462632>
3. Fan Z., et al. The impact of stigma of loneliness on psychological distress. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S494430>
4. Meese K. A., et al. Perceived stress from social isolation and loneliness. *BMC Public Health*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18363-7>
5. Nguyen A. W., et al. The role of subjective and structural social isolation in anxiety disorders. *BMC Public Health*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18233-2>
6. Pascalidis J., Bathelt J. The central importance of loneliness in mental health: A network psychometric study. *International Journal of Psychology*. 2024. Vol. 59, №5. P. 690-700. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijop.13133>
7. Raio C. M., et al. Factors associated with loneliness, depression, and anxiety. *Stress and Health*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.3473>
8. Russell D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. 66(1), P. 20-40.
9. Silva R., et al. Clinical and lifestyle predictors of loneliness: A longitudinal study. *Journal of Psychiatric Research*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.025>
10. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R., Vagg P. R., Jacobs G. A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983.
11. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*. 1988. 52(1), P. 30-41. DOI: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa5201_2)