

УДК 316

Яшкіна, Д. (2024). Стресові стани українців, які проживають соло, під час війни. *Соціологічні студії*, 2 (25), 45–57. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2024-02-42-42>

Стресові стани українців, які проживають соло, під час війни

Дар'я Яшкіна –
доктор філософії з соціології,
старший викладач кафедри
політичної соціології соціологічного
факультету ХНУ імені В. Н. Каразіна

Daria Yashkina –
PhD in Sociology, Senior lecturer
at the department of Political Sociology
at School of Sociology, V. N. Karazin
Kharkiv National University, Ukraine.
E-mail: dariayashkina@karazin.ua
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4454-4555>

DOI: 10.29038/2306-3971-2024-02-42-42

У статті досліджено стресові стани українців, які проживають соло, в умовах війни. На тлі зростання кількості домогосподарств, що складаються з однієї людини, актуальність дослідження обумовлена потребою оцінити вплив воєнних стресорів на життя та стан цієї соціальної групи. Мета роботи – визначення рівня дистресу, особливостей стресових станів і характеру доступних ресурсів для їх подолання серед людей, які проживають наодинці. Дослідження ґрунтується на соціологічному опитуванні, проведеному методом mixed mode за допомогою CATI та CAWI з вибіркою 2767 респондентів з усієї України (крім окупованих територій Криму й Донбасу). Для аналізу даних використано t-критерій Стюдента та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати аналізу демонструють, що люди, які проживають соло, частіше переживають депресивні стани, тривожність і мають підвищений рівень фрустрації, зокрема через розлуку з близькими. Натомість у них нижчий рівень міжособистісних конфліктів і сприйняття масової паніки в порівнянні з тими, хто живе в напружених стосунках з іншими. Життя соло під час війни має як свої переваги (знижена конфліктність), так і суттєві ризики, такі як підвищена вразливість до психічних розладів.

Received: October, 2024
1st Revision: November, 2024
Accepted: December, 2024

Ключові слова: життя соло, стресори, дистрес, війна.

Yashkina Daria. Stress States of Ukrainians Living Alone During the War. This study explores the psychological impact of war on Ukrainians who live alone, a group whose numbers have significantly increased amidst recent crises. By focusing on the unique stressors that affect those who live solo during wartime, the research aims to uncover the specific challenges and psychological conditions that arise due to isolation, heightened responsibility, and the lack of immediate support networks. Data were gathered via a mixed-method survey (CATI and CAWI) with a representative sample of 2,767 adults across Ukraine, employing statistical methods such as the Student's t-test and one-way ANOVA for analysis. Results indicate that solo-living individuals experience high levels of distress, manifesting as elevated anxiety, depression, and feelings of frustration. Additionally, while these individuals encounter fewer interpersonal conflicts and less influence from collective panic than those in multi-person households, they are more vulnerable to loneliness and isolation-induced stress. The findings suggest a critical need for targeted social and psychological interventions for individuals living alone, particularly during crises. This research underscores the importance of accessible mental health resources and social support systems to mitigate the unique challenges faced by those who live alone under wartime conditions.

Key words: solo-living, stressors, distress, war.

ВСТУП

Статистика останніх декількох десятиліть демонструє зростання кількості домогосподарств, що складаються з однієї людини (Cohen, 2021). Високий відсоток таких домогосподарств можна побачити як у низці Європейських держав (наприклад, 40 % таких домогосподарств у Норвегії та приблизно такий самий відсоток в інших країнах Північної Європи), так і в країнах Азії (34,6 % у Японії). У США відсоток домогосподарств, що складаються з однієї людини, – 28,3 %, у Канаді – 29 %. Перелік держав, де кількість домогосподарств, що складаються з людей, які проживають соло (тобто самотійно, наодинці), перевищує 20 %, можна ще довго продовжувати. Звісно, кожна країна має як спільні причини зростання кількості громадян, які проживають соло, так і індивідуальні особливості.

В Україні питання домогосподарств, що складаються з однієї людини, розглядалося переважно в ключі самотності та соціальної роботи з особами літнього віку (Chen et al., 2022). Статистично кількість таких домогосподарств сягала 20 % тільки в сільській місцевості серед старших поколінь (що є очевидним наслідком урбанізації). Проте в нових контекстах, починаючи з пандемії та продовжуючи повномасштабним уторгненням, кількість домогосподарств, що складаються з однієї людини, в Україні з 17,9 % у 2021 р. зросла до 29,1 % у 2023 р. (Institute of Demography..., 2024). Відсутність «важливого іншого» поруч під час кризових моментів, катастроф і війн може впливати на людей, які проживають соло, руйнівно, якщо вони не мають достатньо ресурсу на подолання проблем, із якими стикаються, та стресових станів, які супроводжують їх. Життя соло в цих умовах може підвищувати відчуття самотності й призводити до соціальної ізоляції, що впливає на соціально-психологічний стан індивідів. У рамках цієї статті ми проаналізуємо стресори війни та стресові стани людей, які проживають соло, під час війни як усередині групи, так і в порівнянні з тими, хто мешкає не один.

Перш ніж розглядати українські реалії, ми звернемося до досліджень досвіду людей, які проживають соло, та впливу такого мешкання на їхнє психічне здоров'я й благополуччя. Окремо проаналізуємо вплив кризових ситуацій на людей, які проживають соло, зокрема розглядатимемо вплив пандемії та карантинних обмежень на добробут і здоров'я.

Мета статті – визначити актуальність стресорів, стресові стани та рівень дистресу людей, які проживають соло.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

Дослідження аналізують феномен життя *соло* з різних поглядів: від кореляції проживання наодинці та стану деструктивної самотності до вивчення проживання соло як вибору людини на користь власного комфорту в сучасному глобалізованому світі.

В умовах кризових ситуацій найпоширеніша причина досліджень – це зв'язок життя соло, самотності та соціальної ізоляції, а також спричиненою цими станами депресією. Соціальна ізоляція, до якої може призводити життя соло в кризовій ситуації, може спричинити розлади не тільки психічного, але й фізичного здоров'я (серцеві захворювання, діабет тощо) (Wu, Liu, & Huang, 2022). Дослідження засвідчують, що люди, які живуть соло, частіше за інших відчують ознаки депресії. Відчуття ознак депресії серед таких осіб також загострюється зі збільшенням віку, що пояснюється тим, що з віком кількість соціальних контактів зменшується, а вірогідність опинитися в умовах соціальної ізоляції збільшується. Важливо також те, що рівень відчуття депресії, відповідно до дослідження, серед тих, хто проживає соло, залежить від спроможності та доступності необхідної соціальної й емоційної підтримки (Mykyta, 2024). Результати дослідження «Зв'язок між самотнім життям та генералізованим тривожним розладом у дорослих корейців» («Association Between Living Alone and Generalized Anxiety Disorder in Korean Adults») підтверджують, що люди, які проживають наодинці, мають вищий ризик розвитку тривожного розладу в порівнянні з тими, хто живе в домогосподарствах, що складаються більше, ніж з однієї людини (Park et al., 2024). Проте ми не можемо розглядати всіх людей, які живуть соло, як однорідну групу. У цьому ж дослідженні виявлено залежність ризику тривожного розладу від статі, сімейного стану, освіти й фізичної активності: чоловіки, які мешкають наодинці, виявилися більш вразливими до тривожних розладів, ніж жінки в аналогічних умовах. Неодружені чоловіки, які живуть наодинці, мали більший ризик розвитку тривожного розладу в порівнянні з неодруженими жінками. У шлюбі цей ризик для жінок був вищим, ніж для чоловіків. Чоловіки з вищою освітою мали підвищений ризик розвитку тривожного розладу, тоді як для жінок вищий рівень освіти, навпаки, знижував ризик тривожних розладів. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, більш схильні до тривожних розладів (Park et al., 2024).

Дослідження «Самотнє проживання асоціюється з вищою поширеністю психіатричної захворюваності в популяційному перехресному дослідженні» («Living alone is Associated with a Higher Prevalence of Psychiatric Morbidity in a Population-based Cross-sectional Study») вивчає зв'язок між життям соло й психіатричною захворюваністю. Це дослідження, як і ті, що згадані вище, виявляє, що життя соло збільшує ризик таких розладів, як депресія та тривожні розлади. Більш вразливими є одружені люди, які живуть соло через розлучення, роздільне проживання або смерть партнера. Ці

особи мають значно підвищений ризик психіатричних захворювань у порівнянні з одруженими, які живуть разом із партнером (Chen et al., 2022). У дослідженні «Чи означає самотнє життя бути самотнім? Особисті мережі самотніх дорослих у середньому віці» («Does Living Alone Mean Being Alone? Personal Networks of Solo-living Adults in Midlife») розглянуто типи людей, які проживають соло, залежно від їхніх соціальних мереж (мереж спілкування). Категорія респондентів, які мають ширшу мережу спілкування або більш інтенсивно взаємодіють у своїй мережі, може мати менший ризик виникнення депресії (Kersten et al., 2023). Попри те, що дослідження демонструють різноманітність усередині групи людей, які проживають соло, за різними критеріями, ризик виникнення депресивних станів усе ж залишається підвищеним у порівнянні з іншими групами населення в умовах криз. Досліджень, які стосуються домогосподарств, що складаються з однієї особи, або тих, які живуть соло¹, під час війни практично не існує.

Одним із перших ґрунтовних досліджень людей, які проживали соло, під час катастроф є праця Еріка Кляйнеберга «Спека: соціальний розтин катастрофи в Чикаго». У дослідженні розкрито питання щодо того, що під час аномальної спеки люди опинились у ситуації фізичної та соціальної ізоляції, не маючи змоги покинути домівки (особливо коли йдеться про людей літнього віку). Проблема поставала не лише в якості роботи соціальних та рятувальних служб, але й також у щільності мережі контактів, готовності до допомоги іншій людині та соціальній згуртованості як такої, робота викривала важливість наявності близьких соціальних контактів у кризових ситуаціях (Kleinberg, 2002).

Протистояння стресу людьми, які проживають соло, у кризових ситуаціях досліджено у «Фактори, що пов'язані з якістю життя, пов'язаною зі здоров'ям, протягом життєвого циклу в домогосподарствах, що складаються з однієї особи, серед дорослих корейців» («Factors Related to Health-Related Quality of Life across the Life Cycle in One-Person Households among Korean Adults») (Chae, 2024). Під час дослідження виявлено, що основними факторами, які знижують якість життя, є стрес, обмеження в повсякденній діяльності, поганий стан здоров'я та депресія. Молоді люди, які проживають соло, частіше зазнають сильного стресу, зокрема в кризових ситуаціях, оскільки вони не мають поруч людини, яка має можливість підтримати. Відсутність співмешканців збільшує ризик нехтування власними потребами, зокрема гігієною та здоров'ям. Молоді люди не завжди мають розвинені стратегії управління стресом, що робить їх вразливішими до його впливу на загальну якість життя (Chae, 2024).

Пандемія та безпекові обмеження під час неї вплинули на всі соціальні групи та прошарки без винятку, а люди, які проживали соло, часто опинилися в ситуації вимушеної фізичної ізоляції. Дослідження людей, які проживали соло під час пандемії COVID-19, виявляли, що життя соло ставало особливо важким з усвідомленням неможливості особистих зустрічей із друзями й близькими, навіть за умов постійного перебування на зв'язку онлайн (Luscombe, 2021).

У контексті цієї статті нас цікавить те, як пандемія впливала на *рівень стресу* та психоемоційного стану людей, які проживали соло. Дослідження «Життя соло та психічне здоров'я: паралельний аналіз лонгітюдних опитувань населення Великої Британії та електронних медичних записів до та під час пандемії COVID-19» («Living Alone and Mental Health: Parallel Analyses in UK Longitudinal Population Surveys and Electronic Health Records Prior to and During the COVID-19 Pandemic») аналізує вплив життя соло на психічне здоров'я людей у Великобританії до й під час пандемії COVID-19. Люди, які живуть соло, демонстрували підвищені рівні психологічного стресу та нижчу задоволеність життям як до, так і під час пандемії. Це стосується як поширених психічних розладів, таких як депресія й тривожні розлади, так і менш поширених, як обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) і розлади харчової поведінки. Під час пандемії рівень психологічного стресу зріс для всіх, незалежно від того, чи жили люди самі, чи з іншими. Однак розрив у показниках психічного здоров'я між цими групами залишився стабільним (McElroy et al., 2023). За результатами дослідження «Хто зазнає

¹ Життя соло може реалізовуватись у домогосподарствах, які складаються більше, ніж з однієї людини. Наприклад, колівінг як формат проживання – це сукупність осіб, які проживають в одному приміщенні, що відповідає визначенню домогосподарства, але при цьому кожен окремо може вести побут та є окремою економічною одиницею. У рамках цієї статті в подальшому аналізі домогосподарства, що складаються з однієї людини, та люди, які проживають соло, використовуються як синоніми.

найбільшого стресу під час пандемії COVID-19? Дані з 26 країн та регіонів» («Who is the Most Stressed During the COVID-19 Pandemic? Data From 26 Countries and Areas») проживання соло не впливало на підвищення рівня стресу під час пандемії. Проте на рівень стресу під час пандемії впливав сімейний стан: менший стрес відчули люди, які мали партнера (Kowal et al., 2020). Важливим є те, що сам факт наявності партнера не гарантує меншого рівня стресу, вагому роль відіграє задоволеність стосунками. Так, у дослідженні «Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown» (Pieh et al., 2020) виявлено, що люди, які були незадоволені стосунками, мали гірший психологічний стан, ніж ті, котрі не мали романтичних стосунків. Аби подолати свої стресові стани та покращити своє самопочуття, люди, які проживали пандемію соло, використовували такі ресурси, як інтенсифікація спілкування з близькими телефоном, проведення часу в онлайн-спільнотах (колективні ігри, перегляди фільмів, дегустації тощо (Luscombe, 2021)). Тобто йдеться переважно про компенсацію нестачі повсякденної комунікації в житті.

З огляду на наявні дослідження можна побачити, що життя соло пов'язують із підвищенням ризиків психічних розладів, соціальною ізоляцією та самотністю. Важливо те, що психоемоційний стан людей, які проживають соло, залежить також від вікових, гендерних, освітніх характеристик індивіда, сімейного стану тощо. При цьому всі ці групи наражаються на ризики психічних розладів більше, ніж ті, хто проживає не сам, зокрема в кризових ситуаціях.

В умовах повномасштабного вторгнення, як уже зазначено, кількість домогосподарств, які складаються з однієї людини, зростає. Причинами такого зростання може ставати низка дій і подій, які сталися внаслідок військового втручання:

- старші покоління, які відмовилися виїжджати з родинами з рідного дому та залишилися там жити самотійно;
- молодь-ВПО, яку батьки відправили (або яка сама вирішила переїхати) в безпечніші регіони;
- релокація бізнесів та, відповідно, переїзд;
- мобілізація партнера/полон/зникнення/загибель партнера;
- виїзд за кордон родини (для чоловіків призовного віку).

Указані причини є доволі специфічними й кожна з них по-різному впливає на тих, хто проживає соло, в Україні під час повномасштабного вторгнення, проте спільним залишається проживання стресів війни сам на сам із собою. Отже, наступним кроком у рамках цієї статті є розгляд становища людей, які проживають під час повномасштабного вторгнення в Україні, а саме розгляд стресових станів людей, які проживають соло.

2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Дизайн

Польовий етап дослідження проведений Соціологічною групою «Рейтинг» на замовлення Інституту соціології НАН України на всій території України (крім окупованих територій Криму та Донбасу) 6–10 жовтня 2023 р. Збір даних проводився у форматі mixed mode із застосуванням Computer Assisted Telephone Interviewing (CATI) для рекрутинга респондентів і Computer Assisted Web Interviewing (CAWI) для відповідей респондентів за основним блоком анкети. Вибірка, що була використана для фінального аналізу, уключає 2767 респондентів і репрезентує жителів України у віці від 18 до 69, які користуються смартфоном (орієнтовно 74 % дорослого населення України). Вибірка не включає українців, які зараз не перебувають в Україні. Похибка вибірки з довірчою ймовірністю 0,95 та врахуванням дизайн-ефекту становить $\pm 2,0$ %. Коефіцієнт досяжності респондентів – 9,5 %.

2.2. Методи

Для аналізу масиву даних застосовано t-критерій Стюдента, однофакторний дисперсійний аналіз (One-way ANOVA).

2.3. Характеристика підвибірки

Серед учасників дослідження соло на момент опитування проживало 10 % від вибіркової сукупності. За віковою структурою майже половину становили люди старші від 51-го року, близько чверті – люди 36–50 років, та ще чверть припала на людей 18–35. Стать і вік у середині групи: більшість чоловіків проживає наодинці у віці 18–49, переважна кількість жінок мешкає наодинці у

віці 50–69 (див. рис. 1). І якщо друге, очевидно, пояснюється різницею в тривалості життя чоловіків і жінок, то перше може пояснюватися як причинами, які не стосуються повномасштабного вторгнення: жінки пізніше з'їжджають від батьків, у них нижчий середній вік шлюбу тощо, так і причинами, притаманними для України після вторгнення: жінки частіше виїжджали за кордон або в більш безпечні регіони, а чоловіки залишалися доглядати за майном, продовжували роботу, ведення бізнесу тощо. З іншого боку, ми повинні також пам'ятати про те, що жінки можуть опинятися в ситуації проживання solo після мобілізації партнера.

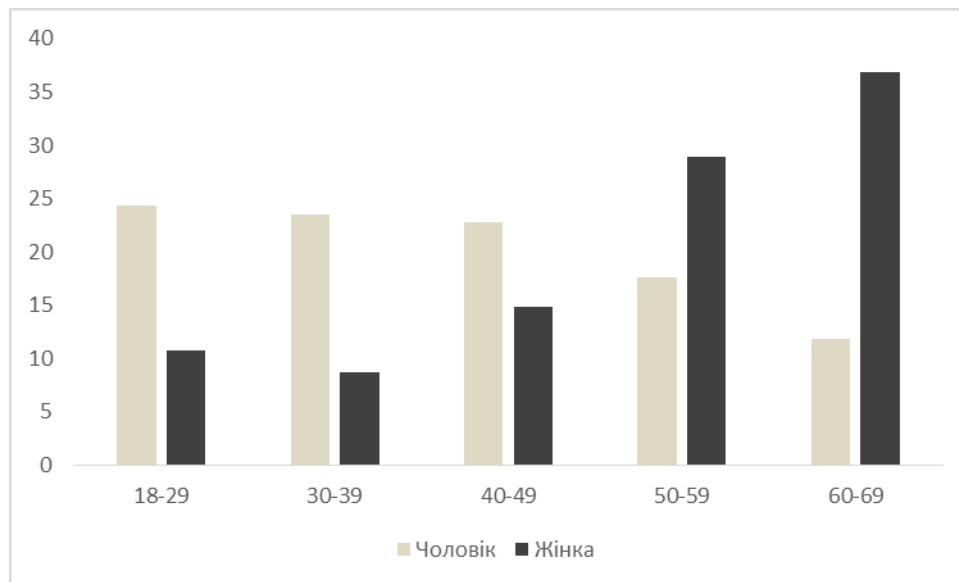


Рис. 1. Розподіл за статтю та віком серед тих, хто проживає solo (%)

Джерело: побудовано автором статті.

3. СТРЕСОРИ ВІЙНИ ТА СТРЕСОВІ СТАНИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ СОЛО, ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Актуальність стресорів

Перед тим, як розглядати стресові стани людей, які проживають solo під час війни, треба оцінити, які стресори є більш значущими або менш актуальними в порівнянні з людьми, які проживають не самі. За результатами тесту ми бачимо, що значущі відмінності спостерігаємо стосовно п'яти стресорів:

- «необхідність бути відповідальним за інших та опікуватися ними» ($F = 12,097$; $df = 1$; $p\text{-value} = 0,001$),
- «конфлікти зі знайомими або колегами, які були спровоковані військовою ситуацією або її наслідками» ($F = 6,288$; $df = 1$; $p\text{-value} = 0,012$),
- «масова паніка через військову небезпеку або інші інциденти» ($F = 5,835$; $df = 1$; $p\text{-value} = 0,016$),
- «вимушена розлука з близькими людьми» ($F = 4,425$; $df = 1$; $p\text{-value} = 0,036$),
- «конфлікти з близькими людьми, які були спровоковані військовою ситуацією або її наслідками» ($F = 4,389$; $df = 1$; $p\text{-value} = 0,036$).

Найсильніший зв'язок спостерігаємо в стресора, який стосується відповідальності за інших, що пов'язано з відсутністю ведення спільного побуту з іншими, відповідно, відсутності необхідності здійснення функцій турботи та догляду. На рис. 2 можна побачити, що на людей, які проживають solo, менше, ніж на інших, впливають масова паніка, конфлікти з близькими та знайомими. При цьому вони відчувають більший стрес через вимушену розлуку з близькими людьми.

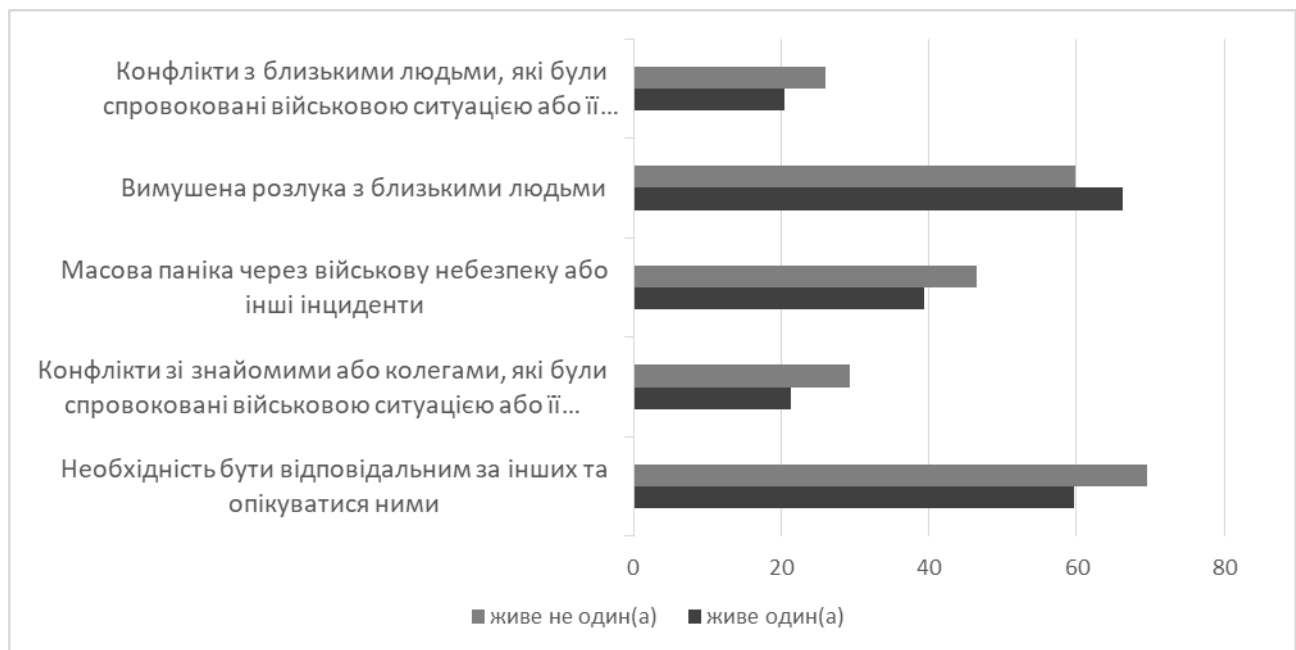


Рис. 2. Актуальність стресорів залежно від складу домогосподарства (актуально, %)
Джерело: побудовано автором статті.

3.2. Рівень дистресу

У рамках дослідження також виміряний рівень психологічного дистресу (за допомогою експрес-тесту психологічного дистресу «SCL-9-NR»). Проводячи аналогію з дослідженням (Pieh et al., 2020), де на психічне здоров'я під час проживання пандемії COVID-19 впливала не тільки наявність партнера(ки), але і якість стосунків із ним(нею), то можна зафіксувати, що оцінка рівня дистресу (Moskotina et al., 2023) залежно від якості стосунків також відображає це припущення.

Таблиця 1

Стосунки зі співмешканцями, %

Окремо	Спокійні	Дещо напружені	Помірно напружені	Відчутно напружені	Дуже напружені
10.3	28.5	26.1	24.7	7.9	2.5

Джерело: побудовано автором статті.

Відмінності між групами, які по-різному оцінюють свої стосунки зі співмешканцями та людьми, які живуть соло, є статистично значущими ($F = 28,965$, а $p\text{-value} = 0,000$) і відображають, що особи, які мешкають одні, мають більший рівень дистресу, ніж ті, хто має спокійні та дещо напружені стосунки зі співмешканцями (див. рис. 3). При цьому щодо тих, хто має напружені взаємини зі співмешканцями, рівень дистресу тих, хто живе соло, значно нижчий. Той, хто відповів, що їхні стосунки з людьми, із якими вони постійно проживають, «відчутно напружені», мають «високий рівень дистресу», удвічі більше, ніж тих, хто проживає соло (20,1 % та 10,5 % відповідно).

3.3. Характеристика стресових станів та доступних ресурсів

Аби поглянути більш детально, як саме стресори та дистрес впливають на досліджувані групи, поглянемо більш детально на зв'язок стосунків зі співмешканцями та стресовими станами. У дослідженні вимірювалися такі стресові стани, як ворожість, депресія, соматизація, міжособистісна сенситивність, тривожність, виснаженість і параноїдальні ідеї. Під час розгляду залежності стресового стану та статусу проживання, тобто живе людина соло чи ні, значущі відмінності можна спостерігати у випадку стану ворожості ($F = 2,580$, $t = -2,813$, $p = 0,005$), соматизації ($F = 0,210$, $t = 2,172$, $p = 0,030$) і депресії ($F = 2,427$, $t = 3,129$, $p = 0,002$). Стан депресії демонструє найсильніший зв'язок у порівнянні з іншими значущими. Із рис. 4 ми бачимо, що той, хто проживає соло, має

меншу ворожість (котра виражається в імпульсивності та агресивності), але більший рівень соматизації (тілесного дискомфорту) і депресії (пригніченість та тужливість).

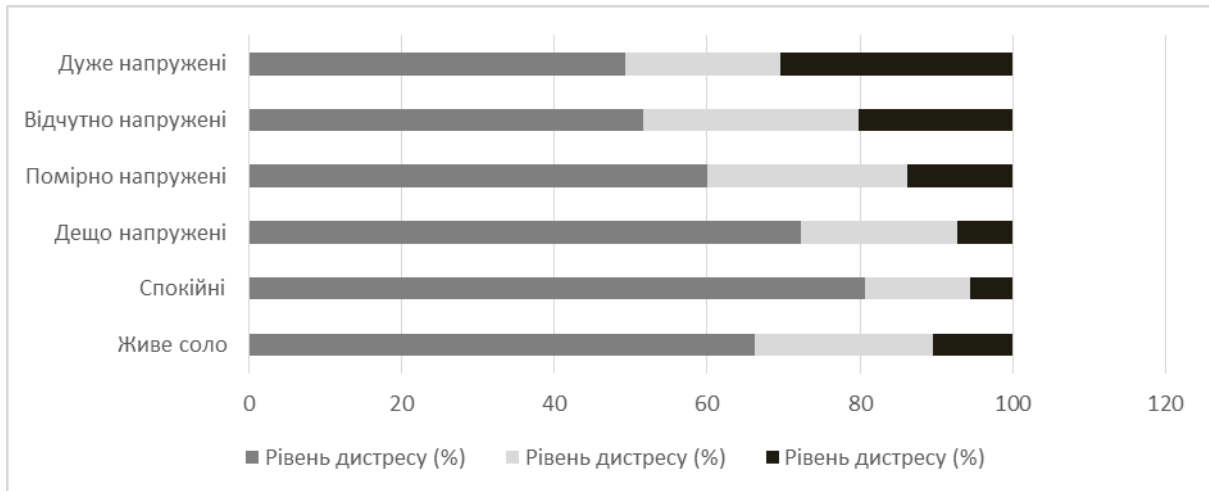


Рис. 3. Стосунки зі співмешканцями та рівень дистресу

Джерело: побудовано автором статті.

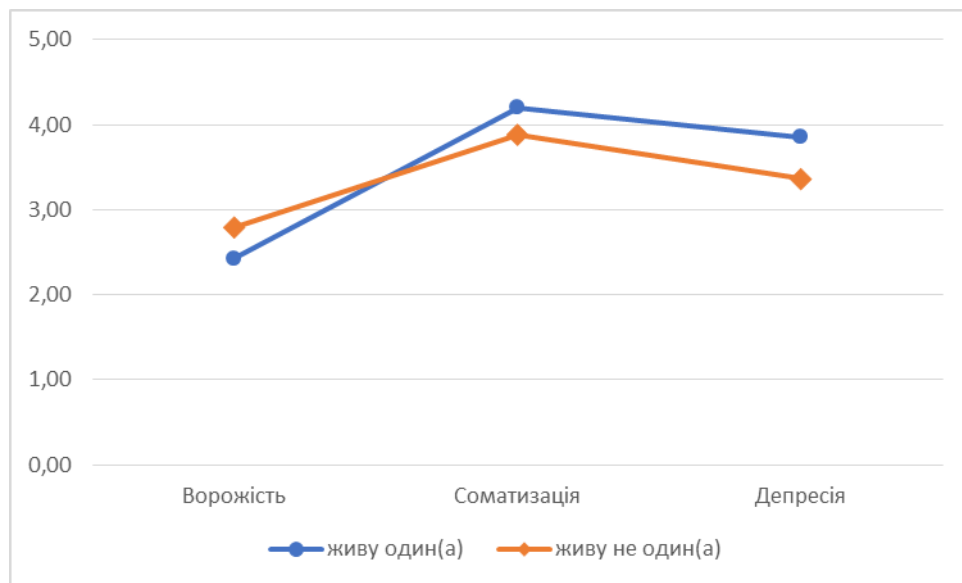


Рис. 4. Зв'язок статусу проживання та стресовими станами

Джерело: побудовано автором статті.

Повертаючись до виміру зв'язку між стосунками зі співмешканцями, життям соло та станом індивідів (див. рис. 5), аналіз продемонстрував значущий зв'язок у випадку всіх досліджуваних стресових станів.

Якщо розглядати їх у сукупності, то можна побачити динаміку, аналогічну ситуації з ключовими стресорами: значно вищі показники стресових станів для тих, хто має «помірно напружені», «відчутно напружені» та «дуже напружені» стосунки зі співмешканцями. Люди, які проживають соло, перебувають у стресових станах трохи більше, ніж ті, котрі мають спокійні взаємини з тими, із ким проживають постійно. Важливо звернути увагу на те, що стан депресії серед тих, хто проживає соло, залишається значуще вищим за тих, у кого вдома спокійні стосунки. А ось рівень ворожості залишається на рівні з тими, у кого вдома спокійні стосунки.

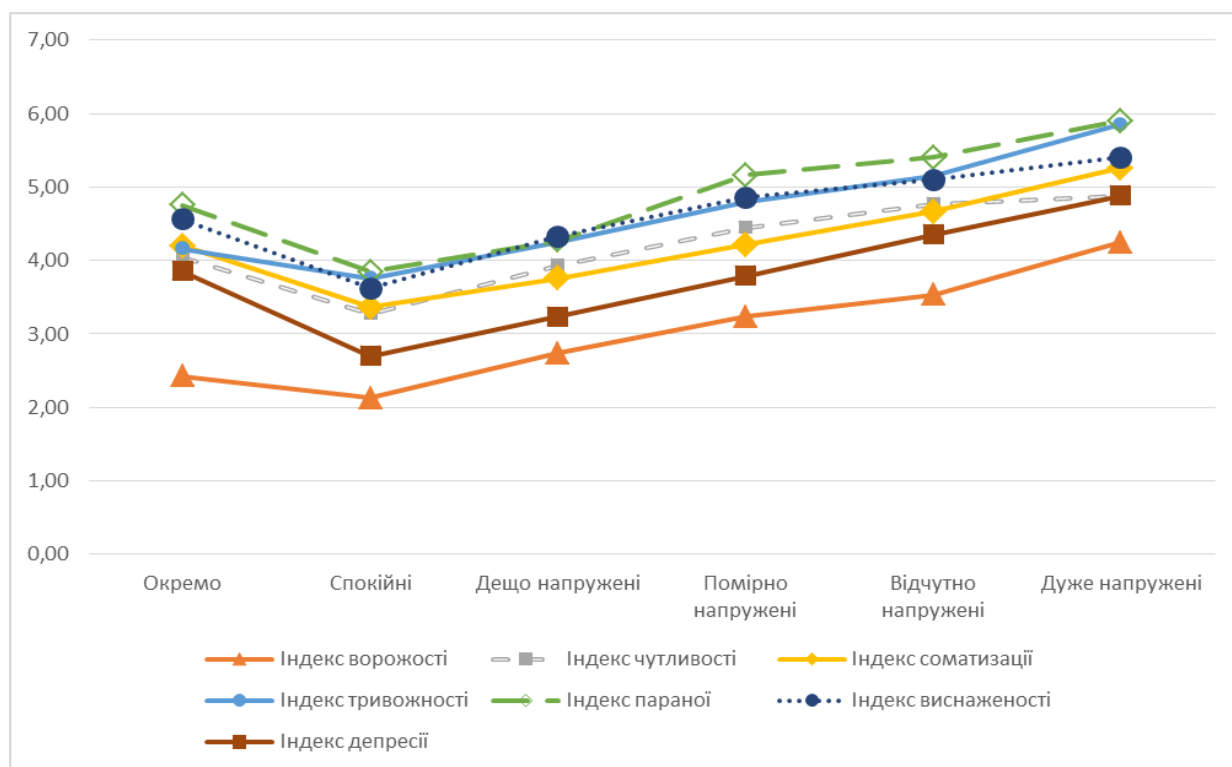


Рис. 5. Зв'язок стосунків зі співмешканцями та стресовими станами

Джерело: побудовано автором статті.

3.4. Ресурси

Аби долати стресові стани або принаймні не входити в них глибше, важливо розуміти, які ресурси доступні досліджуванім групам та які з них є найбільш ефективними. Так, розглядаючи ресурси, які допомагають справлятися зі стресами серед людей із різними (або відсутніми) стосунками зі співмешканцями, виявили наявність статистично значущого зв'язку якості стосунків та таких ресурсів, як дозвілля й відпочинок, лікарські речовини, інші речовини, їжа та смаколики й професійна психологічна допомога. У табл. 2 ми бачимо, що ресурси, які пов'язані зі станом здоров'я (уключаючи їжу та смаколики) у людей, котрі проживають соло, за своїми показниками більш наближені до тих, хто має напружені стосунки в домогосподарстві. При цьому показовим є те, що дозвілля, відпочинок і професійна психологічна підтримка допомагають у подоланні стресів та стресових станів людям, які проживають соло, значно менше, ніж усім тим, хто мешкає не один.

Таблиця 2

Стосунки зі співмешканцями та ресурси, %

Здебільшого допомагає мені:	Окремо	Спокійні	Дещо напружені	Помірно напружені	Відчутно напружені	Дуже напружені
Дозвілля та відпочинок	51,9	63,7	64,9	59,7	61,20	53,6
Лікарські речовини (наприклад заспокійливі, снодійні, стимулятори)	20,4	18	20,1	26,2	31,5	37,7
Інші речовини (наприклад алкоголь, тютюн, енергетичні напої)	12,3	9,4	11,9	12,3	11,4	15,9
Їжа та смаколики	44,6	38,6	42	38,4	47,9	52,2
Професійна психологічна допомога	7,7	10	10	12	15,5	23,2

Джерело: побудовано автором статті.

Ці самі ресурси «дозвілля та відпочинок» і «професійна психологічна допомога» є найменш досяжними для тих, хто проживає соло. Дозвілля та відпочинок не можуть собі дозволити 26,3 % тих, хто проживає соло, більший відсоток спостерігаємо тільки в осіб із дуже напруженими стосунками вдома – 31,9 %. Професійну психологічну допомогу дозволити собі не можуть 17,9 % людей, які проживають соло, більше лише серед тих, хто має відчутно й дуже напружені стосунки вдома – 20,1 % та 23,2 % відповідно.

Таблиця 3

Не можу зараз собі цього дозволити та стосунки зі співмешканцями, %

	Дозвілля та відпочинок	Професійна психологічна допомога
Окремо	26,3	17,9
Спокійні	20,6	9,9
Дещо напружені	19,2	11,5
Помірно напружені	22,7	15
Відчутно напружені	19,6	20,1
Дуже напружені	31,9	23,2

Джерело: побудовано автором статті.

Важливо також відстежити зв'язок між життям соло та рівнем соціальної підтримки з боку оточення. Табл. 4 відображає, що серед людей, які мають «дуже напружені» й «відчутно напружені» стосунки в домогосподарстві, більше тих, хто вважає, що вони не мають соціальної підтримки (11,6 % та 11,4 %, відповідно, не мають людей, на яких можна покластися). Наявність таких людей, але відсутність поруч таких людей зазначили найбільше люди, які проживають соло (17,5 % серед тих, хто проживає соло, і мають відчутно напружені стосунки зі співмешканцями – 17,8 %). Не мають таких людей 9,8 % респондентів, які проживають соло, що удвічі більше, ніж серед тих, хто має спокійні стосунки зі співмешканцями (9,8 % та 4,7 % відповідно).

Таблиця 4

Чи є люди, на яких можете покластися та які нададуть допомогу, якщо в житті виникнуть проблеми, які ви не можете владнати самостійно?, %

	Ні, таких людей нема	Такі люди є, але зараз вони далеко	Так, такі люди є	Важко сказати
Окремо	9,8	17,5	64,2	8,4
Спокійні	4,7	11,2	77,8	6,3
Дещо напружені	4,7	10,2	75,1	10
Помірно напружені	10,1	16,8	61,2	11,9
Відчутно напружені	11,4	17,8	58	12,8
Дуже напружені	11,6	17,4	52,2	18,8

Джерело: побудовано автором статті.

3.5. Ціннісні сили та амбіції, стан поведінкового різноманіття

У контексті дослідження життя соло та готовності до реалізації цінностей ми розглянули індекс життєвих сил й амбіцій за його основними індикаторами. Ціннісні сили та амбіції вимірюються через чотири ціннісно-мотиваційні стани: апатія (незацікавленість у реалізації цінності); фрустрація (готовність до реалізації цінності, але неможливість); виснаженість (нестача сил для реалізації); ціннісна сила (наявність бажання та сил для цього). Під час аналізу виявлено наявність значущих відмінностей ціннісно-мотиваційних станів серед людей, які мають різні стосунки зі співмешканцями або не мають співмешканця взагалі (апатія: $F = 2,648$, $p = 0,021$; виснаження: $F = 17,217$, $p < 0,001$; життєва сила: $F = 17,437$, $p < 0,001$; фрустрація: $F = 4,023$, $p = 0,001$). Із табл. 5 ми можемо побачити, що люди, які проживають соло, мають найвищий рівень фрустрації й апатії та найнижчий рівень життєвої сили, навіть у порівнянні з тими, які мають дуже напружені стосунки з людьми, із якими вони проживають.

Таблиця 5

Ціннісно-мотиваційні стани

	Апатія	Виснаження	Життєва сила	Фрустрація
Окремо	3,72	4,71	9,8	7,78
Спокійні	3,19	3,42	13,24	6,15
Дещо напружені	2,95	4,4	12,27	6,38
Помірно напружені	3,11	5,4	10,55	6,95
Відчутно напружені	2,76	6,14	10,35	6,75
Дуже напружені	2,71	5,84	10,32	7,13

Джерело: побудовано автором статті.

Оскільки дослідження свідчать, що найбільші ризики, котрі пов'язані з проживанням соло, стосуються соціальної ізоляції й здоров'я, окремо ми розглянули ці відповідні цінності з 13 цінностей у структурі індивідуальних цінностей. Обидві цінності мають рівень фрустрації значно вищий серед людей, які проживають соло (спілкування з близькими – $F = 4,97$, $p = 0,003$; здоров'я – $F = 3,59$, $p = 0,000$). Так, у 22,8 % тих, хто проживає соло, є бажання спілкуватися з близькими, але наявність такого спілкування, за їхніми оцінками, від них не залежить (табл. 6). У випадку зі здоров'ям 37,5 % бажають покращити його стан або підтримувати його, але це від них не залежить (табл. 7). Якщо людина має дуже напружені стосунки вдома, показники фрустрації зі спілкування з близькими – 20,3 %, щодо здоров'я – 23,2 %.

Таблиця 6

Спілкування з близькими, %

	Немає такого бажання	Є бажання, але нема сил	Є і бажання, і сили	Є бажання, але це ніяк від мене не залежить
Окремо	2,8	7,7	66,7	22,8
Спокійні	2,0	5,6	79,7	12,7
Дещо напружені	3,3	6,4	76,3	14,0
Помірно напружені	4,2	12,7	66,0	17,0
Відчутно напружені	5,0	16,4	61,2	17,4
Дуже напружені	4,3	18,8	56,5	20,3

Джерело: побудовано автором статті.

Таблиця 7

Здоров'я, %

	Немає такого бажання	Є бажання, але нема сил	Є і бажання, і сили	Є бажання, але це ніяк від мене не залежить
Окремо	2,8	24,6	35,1	37,5
Спокійні	2,8	15,5	49,6	32,1
Дещо напружені	2,6	21,3	45,5	30,6
Помірно напружені	3,1	26,4	40	30,6
Відчутно напружені	2,3	33,8	36,1	27,9
Дуже напружені	4,3	37,7	34,8	23,2

Джерело: побудовано автором статті.

3.6. Відмінності в стресових станах та життєвих силах й амбіціях у середині групи тих, хто проживає соло, залежно від статі

Ураховуючи той факт, що дослідження, які розглянуто під час огляду літератури, приділяють значну увагу різниці в проживанні соло жінок і чоловіків, а також аналіз, що проведений у розділі 1 щодо різниці в рівні дистресу серед чоловіків та жінок загалом, ми звернулися до аналізу стресових станів усередині групи тих, хто проживає соло. Сам рівень дистресу не мав значущих відмінностей

між чоловіками й жінками, проте такі відмінності мають стресові стани соматизації та тривожності. Так, жінки більше за чоловіків схильні і до соматизації, і до тривожності.

Таблиця 8

Соматизація та тривожність серед чоловіків та жінок

	Соматизація (F=1,13, t=-3,68, p-value =0,000)	Тривожність (F=1,144, t=-2,352, p-value =0,019)
Чоловік	3,53	3,82
Жінка	4,24	4,8

Джерело: побудовано автором статті

Щодо життєвих сил та амбіцій, то зазначимо, що показники апатії в чоловіків і жінок майже однакові (3,63 та 3,80), що свідчить про схожий рівень незацікавленості в реалізації індивідуальних цінностей під час війни. Жінки мають трохи вищий рівень виснаження (4,94), але ця різниця не є статистично значущою ($p = 0,452$), що свідчить про загалом однаковий рівень втоми між статями. Чоловіки мають вищий рівень життєвої сили (11,03 проти 8,67 у жінок), і це є статистично значущою відмінністю ($p = 0,005$). Жінки мають вищий рівень фрустрації (8,59 проти 6,88 у чоловіків, $p = 0,027$). Хоча жінки демонструють трохи вище поведінкове різноманіття (15,67 проти 14,90 у чоловіків), однак ця різниця не є статистично значущою ($p = 0,123$). Жінки демонструють вищий рівень ПТСР (12,38), ніж чоловіки (11,38), $p = 0,040$. Жінки також більше схильні до впливу медіа під час війни (13,46 проти 11,55 у чоловіків, $p = 0,000$), що може вказувати на більший емоційний вплив війни через медіаресурси на жінок. Жінки демонструють значно вищий рівень тривожності (15,60) у порівнянні з чоловіками (12,29). При цьому жінки демонструють дещо вищий рівень підготовленості до ризиків (10,11 проти 9,03 у чоловіків, $p = 0,002$), що може означати, що жінки більш активно розглядають можливі ризики й заходи для захисту в кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Стресори актуальні для людей, які проживають соло, відрізняються від тих, хто соло не проживає, на перший погляд очевидно й навіть у деяких випадках вигідно. Так, такі стресори, як відповідальність за інших та конфлікти з близькими, менш актуальні для тих, хто живе соло, просто через те, що нема необхідності здійснювати доглядові практики й реалізовувати функцію турботи в рамках домогосподарства. Але це не знімає відповідальності за інших поза домогосподарством: родичі на відстані, відповідальність на роботі тощо. Нижчий рівень конфліктності також пов'язаний із тим, що під час перебування під одним дахом вірогідність конфлікту вища, ніж тоді, коли зустрічі або зв'язок із близькими можливий лише за умов бажання такої комунікації чи усвідомлення її необхідності. Нижча актуальність масової паніки як стресора пояснюється тим, що, перебуваючи наодинці із собою, легше не піддаватися паніці, ніж у будь-якому колективі, ми не можемо стверджувати, що люди, які проживають соло, більш емоційно стабільні чи раціональні на підставі цього показника, але можемо зробити припущення щодо цього. При цьому стресор розлуки з близькими людьми в осіб, які проживають соло, суттєво вищий. Дослідження демонструють, що для людей, які проживають соло, надважливим є зв'язок із рідними й друзями, оскільки це те, що позбавляє їх відчуття самотності та зменшує ризик соціальної ізоляції. Під час повномасштабного вторгнення відсутність близької людини поруч може підвищувати рівень дистресу.

При цьому аналіз продемонстрував і довів, що під час кризових умов актуальність ключових стресорів для людей, які проживають соло, менша, ніж для тих, які проживають із людьми, із якими в них напружені стосунки. Тобто якість комунікації, стосунків з іншими може відобразитися більш негативно на людині, ніж відсутність таких стосунків та комунікації взагалі (у домогосподарстві).

Аналогічні висновки стосуються й загального рівня дистресу: чим більш напружені стосунки зі співмешканцями, тим більший рівень дистресу. І хоча різниця в оцінці високого рівня дистресу між тими, хто проживає соло, і тими, хто має відчутно напружені стосунки зі співмешканцями, майже удвічі на користь перших, ми зазначимо, що загальнонормальний рівень дистресу мають більше люди зі спокійними стосунками в домогосподарстві. Ті, котрі проживають соло, нормальний рівень

дистресу мають значно рідше, ніж усі, які проживають не самі, незалежно від характеру стосунків. Висновки нашого аналізу підтверджують більшу схильність людей, які проживають соло, до депресивних станів (навіть з урахуванням того, що особи, які мають напружені стосунки в домогосподарстві, також більше за інших схильні до депресивних станів, цей показник для осіб, які живуть соло, є доволі високим і може суттєво впливати на якість життя). При цьому відсутність напружених стосунків усередині домогосподарств знижує загальний рівень ворожості. Так, ті, котрі проживають соло, менш імпульсивні та агресивні, а рівень їхньої ворожості майже такий самий низький, як у тих, хто проживає в спокійних стосунках зі співмешканцями.

Аби долати ризики впливу стресорів для людей, які проживають соло, важливу роль відіграють і надають підтримку дозвілля й відпочинок, але при цьому такий ресурс є найменш досяжним для тих, хто живе сам. Ми можемо припустити, що такі люди більше включені в трудову сферу, а культура дозвілля, яка існує в Україні, передбачає проведення часу з близькими людьми або друзями: самостійні прогулянки, відвідування заходів/вистав ще не є загальноприйнятними, а за умов розлуки з близькими, це може бути одним із варіантів дозвілля. З іншого боку, ідеться про те, що за умов дотримання безпекових заходів, дозвілєві практики в деяких регіонах можливі переважно вдома, що знову залишає людину сам на сам та може сприйматися як ізоляція. Іншими важливими ресурсами, для індивідів, які проживають соло, є їжа та смаколики. Стосовно культури харчування людей, які проживають соло, дослідження засвідчують гіршу якість харчування й схильність до зловживання їжею як способом зменшення стресу («заїдання стресу»), що, своєю чергою, підвищує ризики виникнення таких хвороб, як діабет другого типу. Алкоголь, тютюн та інші речовини також є ресурсом для людей, які проживають соло, частіше за людей, які мають спокійні взаємини зі співмешканцями, що також може ставати характеристикою домогосподарств, які складаються з однієї людини, під час криз (Lee et al., 2020).

Іншим важливим ресурсом, який підтримує людей, є отримання професійної психологічної підтримки, але аналіз продемонстрував, що професійна психологічна підтримка є також важкодоступною та її не можуть собі дозволити значно більше тих, хто проживає соло, відносно тих, у кого спокійні стосунки за співмешканцями. Питання соціальної підтримки відіграє важливу роль у житті людей, які проживають соло, або відсутність поруч людини, на яку можна покластися, зазначили 27,3 %, що становить майже третину. Відсутність таких людей може також впливати на стан ціннісних сил та амбіцій, а саме викликати високий рівень фрустрації й апатії. За показником щодо прагнення спілкування з близькими ті, котрі живуть соло, виражали найбільш високий рівень фрустрації.

У середині групи тих, хто проживає соло, значущою є відмінність між чоловіками та жінками. Чоловіки, які проживають наодинці, мають вищий рівень життєвої сили, а жінки – вищий рівень фрустрації. Сам статус проживання наодинці може додавати жінкам фрустрації, при цьому не надавати її чоловікам, оскільки проживання чоловіка наодинці вважається більш сприйнятним, ніж проживання наодинці жінки. Притаманний жінкам вищий рівень тривожності, що підсилений проживанням наодинці, робить їх і більш готовими до ризиків війни.

Зауважимо, що проведений аналіз надає узагальнене уявлення про становище людей, які проживають соло, під час війни в Україні. Але люди, котрі живуть соло, – доволі різномісна група сама по собі, і ще більш різномірною групою вона стає під час війни. До неї додаються специфічні групи, що перелічені на початку аналізу: старші покоління; ВПО; дружини та партнери військовослужбовців; чоловіки, чий родині виїхали за кордон. Усі вони мають дуже різні життєві обставини й потребують окремого аналізу та дослідження. Так, старші покоління, які залишились удома, можуть мати нижчий рівень дистресу в порівнянні з молоддю ВПО, оскільки, по-перше, схильність до стресів зменшується з віком; по-друге, старші покоління не мають у такому випадку проходити надзвичайно стресовий період адаптації; чоловіки, які опинилися без родин, можуть мати труднощі з відновленням рутини та адаптації до самостійного життя; а партнерки та дружини військовослужбовців повинні переживати одночасно стрес цивільної людини під час війни й стрес партнерки військовослужбовця.

Проведений аналіз засвідчує, що життя соло під час війни має як свої умовні переваги, так і свої вагомні виклики, у порівнянні з людьми, які проживають зі співмешканцями. Люди, котрі живуть соло, стикаються з меншим рівнем міжособистісних конфліктів і менше піддаються впливу масової паніки. Однак життя соло під час війни характеризується вищим рівнем депресії та тривожності, що

посилюється обмеженими ресурсами для відпочинку й психологічної підтримки. З іншого боку, люди, які проживають із напруженими стосунками, стикаються з більшим рівнем дистресу та стресовими станами, такими як ворожість, тривожність і депресія. Це свідчить про важливість не лише факту співжиття, але і якості стосунків між співмешканцями. Соціальна підтримка та доступ до ресурсів відіграють ключову роль у подоланні стресових станів. Для тих, хто проживає соло, важливо підвищувати доступ до психологічної допомоги й дозвілєвих практик. Жінки, котрі проживають соло, більше за чоловіків піддаються впливу травматичних подій війни. Вони демонструють вищий рівень тривожності, фрустрації та медіатравматизації. Чоловіки, своєю чергою, демонструють більший рівень життєвої сили, що може бути адаптивною реакцією на стресові ситуації.

ПОДЯКИ ТА ФІНАНСУВАННЯ

Статтю підготовлено в процесі виконання науково-дослідницької роботи «Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість, групи ризику та шляхи компенсації» (державний реєстраційний номер: 0123U100793) за конкурсною тематикою НАН України «Наукові і науково-технічні (експериментальні) роботи за пріоритетним напрямом “Українське суспільство в умовах війни, повоєнної трансформації та європейської інтеграції” на 2023–2024 рр.» (шифр: 6541230).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

- Chae, M.-O. (2024). Factors Related to Health-Related Quality of Life across the Life Cycle in One-Person Households among Korean Adults. *Research in Community and Public Health Nursing*, 35, 125. <https://doi.org/10.12799/rcphn.2023.00304>
- Chen, T.-Y., Geng, J.-H., Chen, S.-C., & Lee, J.-I. (2022). Living alone is associated with a higher prevalence of psychiatric morbidity in a population-based cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10, 1054615. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1054615>
- Cohen, P. N. (2021). The rise of one-person households. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 7, 1–3. <https://doi.org/10.1177/23780231211062315>
- Institute of Demography and Problems of Quality of Life of the National Academy of Sciences of Ukraine (2024). *Socio-economic status of households in Ukraine*. Retrieved November 15, 2024 from <https://www.unicef.org/ukraine/documents/social-economical-state-2023-24>
- Kersten, P., Mund, M., & Neyer, F. J. (2023). Does living alone mean being alone? Personal networks of solo-living adults in midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 48(1), 12–24. <https://doi.org/10.1177/01650254231206329>
- Kleinberg, E. (2002). *Heat Wave: A Social Autopsy of Disaster in Chicago*. University of Chicago Press, 320. DOI: 10.7208/chicago/9780226026718.001.0001
- Kowal, M., CollMartín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., Koszałkowska, K., Karwowski, M., Najmussaib, A., Pankowski, D., Lieberoth, A., & Ahmed, O. (2020). Who is the Most Stressed During the COVID-19 Pandemic? Data From 26 Countries and Areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946–966. <https://doi.org/10.1111/aphw.12234>
- Lee, S. W., Han, B., Cho, S. J., Jung, S. J., Huh, Y., Kim, J., Eum, D. H., Kim, T., Min, S. H., Lee, W., Cho, J., Kwon, M. H., & Nam, G. E. (2020). Associations between Living Alone and Smoking and Alcohol Consumption in Korean Adults. *Korean journal of family medicine*, 41(5), 306–311. <https://doi.org/10.4082/kjfm.18.0148>
- Luscombe, B. (2021). *Being Single Was Just a Part of Their Lives Before the Pandemic. Then It Became the Defining One*. Retrieved November 15, 2024 from <https://time.com/5955250/single-during-covid-19-pandemic/>
- McElroy, E. et al. (2023). Living alone and mental health: parallel analyses in UK longitudinal population surveys and electronic health records prior to and during the COVID-19 pandemic. *BMJ Mental Health*, 26(1), e300842. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300842>
- Moskotina, R., Sydorov, M., & Kovalska, Ye. (2023). Testing the Approach to Dividing Psychological Distress Index SCL-9-NR into Criterial Levels. *Sociological Studios*, 2(23), 73–83. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-32-32>
- Mykita, L. (2024). *Living Alone and Feelings of Depression among Adults Ages 18 and older*. *National Health Statistics Reports*, 199. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. <https://dx.doi.org/10.15620/cdc:136451>
- Park, S. M., Kim, D. B., Joo, M. J., & Park, E.-C. (2024). Association between living alone and generalized anxiety disorder in Korean adults. *Journal of Affective Disorders*, 362, 630–637. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.112>
- Pieh, C., O'Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PloS one*, 15(9), e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Wu, D., Liu, F., & Huang, S. (2022). Assessment of the relationship between living alone and the risk of depression based on longitudinal studies: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 954857. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.954857>