

Олена Романовська

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Харківський національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова, доцентка кафедри психології, педагогіки і професійної комунікації; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4898-2141>;
E-mail: elena_mail2004@ukr.net

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА САМОТНІСТЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Анотація: стаття присвячена теоретичному аналізу феномену екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Розглянуто сучасні наукові підходи до вивчення різних форм самотності, зокрема соціальної, емоційної та екзистенційної, проаналізовано психологічні механізми її формування, включно з руйнуванням ідентичності, екзистенційним вакуумом, когнітивною інтерпретацією соціальної реальності та травматичним досвідом. Окремо виділено соціально-психологічні та індивідуально-психологічні чинники, що впливають на прояви екзистенційної самотності. Запропоновано напрями комплексної психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, що включають екзистенційно-орієнтоване консультування, групову терапію, роботу з ідентичністю та розвиток резиліентності.

Ключові слова: екзистенційна самотність; внутрішньо переміщені особи; психологічна підтримка; війна; травматичний досвід; соціальна дезінтеграція.

Olena Romanovska

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National University of Municipal Economy named after O. M. Beketov, associate professor of the department of psychology, pedagogy, and language training; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: elena_mail2004@ukr.net

EXISTENTIAL LONELINESS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN TIMES OF WAR: A THEORETICAL ANALYSIS AND APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Abstract: the article is devoted to the theoretical analysis of the phenomenon of existential loneliness among internally displaced persons in the context of war. Contemporary scientific approaches to studying different forms of loneliness, including social, emotional, and existential, are reviewed. The psychological mechanisms of its formation are analyzed, including identity disruption, existential vacuum, cognitive interpretation of social reality, and traumatic experiences. Social-psychological and individual-psychological factors affecting the manifestations of existential loneliness are highlighted. Directions for comprehensive psychological support for internally displaced persons are proposed, including existentially-oriented counseling, group therapy, identity work, and resilience development.

© Олена Романовська, 2026

Key words: existential loneliness; internally displaced persons; psychological support; war; traumatic experience; social disintegration.

Olena Romanovska

An extended abstract of the paper on the subject of:
“Existential loneliness among internally displaced persons in times of war: a theoretical analysis and approaches to psychological support”

Problem setting. *The article is devoted to a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of existential loneliness among internally displaced persons (IDPs) in wartime and to substantiating effective directions for psychological support. The problem statement emphasizes the growing relevance of loneliness under conditions of social instability, military conflict, forced displacement, disruption of established social ties, and transformation of life contexts. It is highlighted that loneliness is a complex multidimensional phenomenon that encompasses social, emotional, and existential dimensions and may occur even in the presence of social contacts. Statistical data are presented indicating the global prevalence of loneliness (approximately 16 % of the world’s population), its negative impact on mental and physical health, and regional variations, particularly higher rates in Eastern Europe and Ukraine.*

Recent research and publications analysis. *The literature review includes classical psychoanalytic (S. Freud), interpersonal (H. Sullivan), socio-cultural (D. Riesman, A. Toffler), and existential (V. Frankl, I. Yalom) approaches to understanding loneliness. Modern concepts of differentiating types of loneliness (R. Weiss, D. Perlman) are also analyzed, along with Ukrainian studies addressing the specific experience of loneliness in the context of war and forced displacement. Unresolved issues are identified, including the insufficient exploration of existential loneliness among IDPs, its relationship with traumatic war experiences, the variability of its manifestations across socio-demographic*

groups, and the lack of effective applied psychological support strategies.

Paper objective. *The aim of the study is to theoretically conceptualize the phenomenon of existential loneliness among internally displaced persons in wartime, identify its psychological mechanisms, and outline directions for effective psychological support. The object of the study is existential loneliness of personality, while the subject is the psychological mechanisms, factors, and features of its formation under wartime conditions.*

Paper main body. *The main material substantiates that existential loneliness among IDPs is a deep internal experience associated with the disruption of fundamental personality structures, including identity, meaning of life, sense of security, and belonging. It is demonstrated that its formation has a systemic nature and is determined by the interaction of several key mechanisms: identity disruption caused by the loss of social roles and life context, the formation of an existential vacuum as a loss of meaning, specific cognitive interpretations of one’s situation, and the impact of traumatic war experience. A structural model of existential loneliness is presented, integrating macro-social factors (war, displacement, uncertainty), meso-level processes (social disintegration, identity crisis, deficit of meaning), and micro-level manifestations (subjective experience of alienation).*

Special attention is paid to individual psychological factors influencing the experience of loneliness, including age and gender characteristics, level of resilience, personality traits, and the degree of trauma integration. It is shown that existential

Loneliness may vary in intensity and dynamics depending on internal personal resources and the social environment.

The key directions of psychological support for internally displaced persons are substantiated, including existentially oriented counseling (logotherapy and existential psychotherapy) aimed at restoring life meaning; identity reconstruction and restoration of the self-concept; group-based therapeutic interventions as a means of overcoming social isolation; and the development of resilience and adaptive coping strategies. The importance of an integrative

approach combining individual, group, and socio-psychological support is emphasized.

Conclusions of the research. *The conclusions state that existential loneliness among internally displaced persons is a systemic and multidimensional psychological phenomenon shaped by social, personal, and traumatic factors. Its overcoming requires a comprehensive approach aimed at restoring identity, meaning in life, and social integration. Prospects for further research include empirical investigation of this phenomenon, development of psychodiagnostic tools, and testing of psychological support programs adapted to wartime conditions.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах соціальної нестабільності, війни, трансформації ціннісних орієнтацій та цифровізації життєвого простору проблема самотності набуває особливої актуальності. Пандемія COVID-19, зміни структури сім'ї, поява нових форматів комунікації й ізоляційні заходи сприяли загостренню переживань самотності в різних вікових і соціальних групах. У наукових дослідженнях дедалі частіше підкреслюється необхідність розмежування різних форм самотності, зокрема соціальної, емоційної та екзистенційної, оскільки вони мають різні психосоціальні механізми та наслідки для особистості [10–15].

Як зазначають І. Стельмах, І. Нестеренко, у контексті повномасштабної війни та внутрішнього переселення ВПО переживають різкі зміни соціальних контактів і структур, що значно загострює відчуття самотності (І. Стельмах, 2025; І. Нестеренко, 2022) [7; 4].

Важливо підкреслити, що самотність — це не лише дефіцит соціальних контактів, а складне сукупне переживання, яке може виникати навіть при наявності контактів, але відчувається глибоко внутрішньо. Саме така самотність,

пов'язана з пошуком сенсу життя, усвідомленням власної унікальності та відповідальності за власне буття, називається екзистенційною самотністю [14].

З точки зору глобальної охорони здоров'я, самотність стала серйозною суспільною проблемою. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно кожна шоста людина у світі (≈16 %) відчуває самотність, що негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я та щогодини стає причиною близько 100 смертей у світі, зокрема через соціальну ізоляцію [6]. Світові дослідження також підтверджують, що поширеність самотності варіюється залежно від регіону: у деяких групах вона перевищує 20 %, що зумовлено віковими чинниками та культурними особливостями [3].

У контексті Східної Європи, включно з Україною, частка населення, що часто потерпає від самотності, є однією з найвищих порівняно з країнами Північної чи Західної Європи. Дослідження у країнах колишнього СРСР засвідчують: поширеність цього явища варіюється від ≈4 % у певних державах до понад 17 % у Молдові. В Україні відповідний показник становить близько 10,8 % дорослого населення, причому найвищий рівень відчуття самотності зафіксовано серед людей похилого віку [2].

Згідно з останніми соціологічними та психологічними дослідженнями 2022–2025 рр., представники різних вікових груп серед ВПО переживають самотність специфічно: молодь — кризь призму кризи ідентичності та втрату життєвих планів; особи середнього віку — через втрату професійної реалізації та сімейної стабільності; люди старшого віку — внаслідок загостреного відчуття ізоляції та соціальної непотрібності (Ю. Глушко, 2023; О. Лебідь, 2025; І. Стельмах, 2025) [2; 3; 7].

Регіональні дослідження фіксують відмінності у формах самотності: якщо в Західній Європі її рівень серед дорослого населення є порівняно низьким (наприклад, 3–7 % у Данії та Норвегії), то у Східній Європі цей показник суттєво вищий, що вказує на важливість соціальних факторів у переживанні цього стану [9]. Вітчизняні суспільно-психологічні дослідження також підтверджують, що молодь і люди похилого віку відчувають самотність по-різному, а її прояви тісно пов'язані з соціальними, культурними та економічними змінами в країні [2–3].

Отже, проблема самотності в сучасному світі має як соціально-психологічне, так і екзистенційне вимірювання, що зумовлює потребу в комплексному теоретичному аналізі. Це набуває особливої актуальності в умовах України, де соціальні трансформації, війна та демографічні зміни створюють додаткові психологічні виклики для особистості

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема самотності та соціальної ізоляції тривалий час перебуває в центрі уваги зарубіжних і вітчизняних науковців. У класичних психологічних концепціях феномен ізоляції розглядався як внутрішньоособистісний стан або як наслідок порушення міжособистісних зв'язків. Так, Зігмунд Фрейд пов'язував ізоляцію з дією захисних механізмів

психіки, а Гаррі Стек Салліван підкреслював її міжособистісну природу, вказуючи на значення дефіциту емоційної близькості [5; 6].

Соціокультурні аспекти проблеми розкривалися у працях Девіда Рісмана, який описував феномен “самотнього натовпу”, та Елвіна Тоффлера, що пов'язував зростання ізоляції з темпами суспільних змін і кризовими трансформаціями [5]. У сучасному українському контексті ці ідеї набувають особливої актуальності в умовах війни та вимушеного переселення (І. Стельмах, 2025).

Екзистенційний вимір самотності ґрунтовно розроблено у працях Віктора Франкла, який розглядав самотність як прояв “екзистенційного вакууму”, та Ірвіна Ялома, який увів поняття екзистенційної ізоляції як неминучої “даності буття” [8–9]. Їхні підходи особливо важливі для осмислення переживання самотності в умовах втрати дому, звичних соціальних ролей і життєвих орієнтирів.

Емпіричну диференціацію видів самотності запропонував Роберт Вейс, розмежувавши її соціальну та емоційну форми [10]. Подальші розвідки Данієля Перлмана підтвердили, що самотність є суб'єктивним переживанням невідповідності між бажаним і реальним рівнями соціальних контактів [7]. Ці теоретичні положення мають принципове значення для аналізу стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО), адже навіть за наявності нових соціальних контактів у них може зберігатися глибинне відчуття відчуження (І. Нестеренко, 2022).

У вітчизняній психології різні аспекти самотності висвітлено у працях Н. Володарської, В. Сіляєвої [1; 3]. Проте в умовах повномасштабної війни проблема набуває нових характеристик — зокрема поєднання соціальної дезінтеграції, травматичного досвіду та екзистенційної невизначеності (Ю. Глушко, 2023).

Сучасні українські дослідження показують, що самотність у кризових

умовах посилюється через втрату стабільного соціального оточення, руйнування звичних ідентичностей, підвищений рівень тривоги та дефіцит смисложиттєвих орієнтацій (І. Стельмах, 2025; О. Лебідь, 2025). Водночас спостерігається розвиток резилієнтності як ресурсу подолання ізоляції (А. Reznik та співавт., 2025).

Таким чином, аналіз наукових джерел демонструє наявність ґрунтовної теоретичної бази для дослідження самотності, однак потребує подальшої конкретизації щодо переживання екзистенційної самотності саме в умовах війни та вимушеного переміщення.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Незважаючи на значний масив теоретичних і емпіричних досліджень, недостатньо розробленими залишаються питання:

- специфіки екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб;
- взаємозв'язку самотності з травматичним досвідом війни;
- ресурсів подолання самотності в умовах тривалої соціальної нестабільності;
- ефективних психологічних заходів підтримки ВПО.

Більшість досліджень фокусуються на загальній соціальній ізоляції, тоді як глибинний екзистенційний вимір самотності в умовах воєнного контексту потребує окремого аналізу.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). *Метою дослідження є* теоретичне та емпіричне осмислення феномену екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, визначення глибини її проявів та окреслення психологічних заходів, спрямованих на її подолання або зниження інтенсивності.

Для реалізації мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння феномену самотності.

2. Визначити особливості переживання екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

3. Дослідити чинники, що поглиблюють або послаблюють її прояви.

4. Запропонувати напрями психологічної підтримки осіб, які переживають самотність в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Воєнний контекст створює специфічні умови, у яких екзистенційна самотність набуває якісно нових характеристик. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) переживають не лише втрату територіального простору, але й руйнування звичних соціальних ролей, життєвих стратегій та ідентичнісних структур. Це спричиняє глибокий внутрішній розрив між минулим досвідом і теперішньою реальністю [3].

На відміну від соціальної самотності, що зумовлена дефіцитом контактів, екзистенційна самотність проявляється як внутрішнє переживання відокремленості, навіть за умов формальної інтеграції в нову спільноту. Як зазначає Ірвін Ялом, екзистенційна ізоляція є фундаментальною даністю людського буття, що особливо загострюється у кризових ситуаціях [8].

В умовах війни така ізоляція посилюється через:

- втрату дому як символу стабільності;
- розрив значущих соціальних зв'язків;
- порушення почуття безпеки;
- невизначеність майбутнього;
- переживання втрати сенсу.

Дослідження показують, що вимушене переселення часто супроводжується кризою ідентичності, коли особистість змушена переосмислювати власні соціальні ролі, статус та життєві перспективи [2]. У цьому контексті екзистенційна самотність виступає не лише реакцією на ізоляцію, а

глибинним переживанням розірваності життєвого континууму.

Як представлено на рис. 1, екзистенційна самотність внутрішньо переміщених осіб формується під впливом

чотирьох взаємопов'язаних психологічних механізмів: руйнування ідентичності, екзистенційного вакууму, когнітивної інтерпретації соціальної реальності та травматичного досвіду.

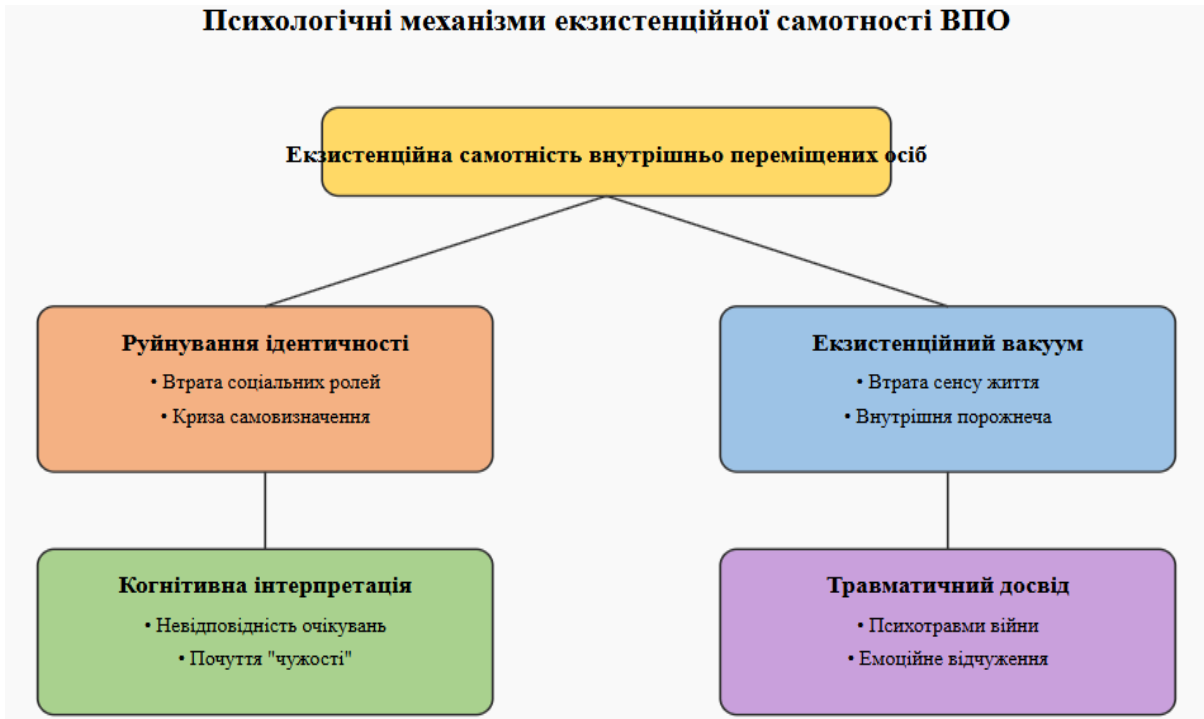


Рис. 1. Психологічні механізми формування екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Першим механізмом виступає руйнування ідентичності, яке виникає внаслідок втрати звичних соціальних ролей, професійного статусу, територіальної належності та стабільних життєвих орієнтирів. Вимушене переселення порушує цілісність образу "Я", спричиняючи кризу самовизначення та відчуття втрати внутрішньої опори. Особа змушена заново конструювати власну ідентичність у нових соціальних умовах, що супроводжується переживанням ізольованості та відчуження.

Другим важливим компонентом є *екзистенційний вакуум*, що проявляється у втраті сенсу життя та відчутті внутрішньої порожнечі. Порушення життєвих планів, невизначеність майбутнього та досвід втрати актуалізують питання про сенс існування, що в умовах війни набуває особливої гостроти. За відсутності чітких

смисложиттєвих орієнтирів формується глибоке переживання безсенсовності та внутрішньої ізоляції.

Третім механізмом є *когнітивна інтерпретація* ситуації, яка визначає суб'єктивне сприйняття власного становища. Невідповідність між очікуваними та реальними формами соціальної підтримки, почуття "чужості" в новому середовищі, сприйняття себе як "тягаря" або "іншого" посилюють переживання відокремленості навіть за наявності об'єктивних соціальних контактів. Отже, самотність постає не лише як соціальний, а передусім як *інтерпретаційний феномен*.

Четвертий механізм зумовлений *травматичним досвідом війни*, що охоплює переживання небезпеки, втрати, насильства та вимушеного переміщення. Непрожиті або неінтегровані психотравми сприяють

формуванню емоційного оніміння, виникненню труднощів у встановленні довірливих стосунків і поглибленню внутрішнього відчуження. У цьому контексті екзистенційна самотність може набувати хронічного характеру

Отже, представлена модель демонструє, що екзистенційна самотність

внутрішньо переміщених осіб є результатом взаємодії особистісних, когнітивних та травматичних чинників. Її формування має системний характер, що зумовлює необхідність комплексного психологічного втручання. Структурну організацію феномену подано на рис. 2.

Структурна модель екзистенційної самотності ВПО



Рис. 2. Структурна модель екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб

На рисунку представлено багаторівневу структурну модель екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Зовнішній рівень моделі відображає макросоціальні чинники: війну, вимушене переселення, втрату дому та невизначеність майбутнього. Саме ці обставини виступають тригерними факторами, що запускають глибинні психологічні процеси.

Середній рівень складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

– соціальна дезінтеграція (втрата звичних соціальних зв'язків і ролей);

– криза ідентичності (порушення цілісного образу “Я”);

– дефіцит смисложиттєвих орієнтацій (втрата екзистенційної перспективи).

Ці компоненти формують внутрішню психологічну напругу, яка в центрі моделі проявляється як екзистенційна самотність — глибоке переживання відчуження від світу, інших людей та власного “Я”.

Таким чином, модель демонструє багатовимірність феномену та підкреслює його системний характер.

Враховуючи викладене, екзистенційна самотність у ВПО є системним явищем, що потребує комплексного психологічного втручання. Саме це зумовлює необхідність переходу до аналізу можливих напрямів

психологічної підтримки.

Міжнародні дослідження свідчать про зростання рівня самотності в умовах соціальних криз та вимушеної ізоляції [4]. Диференціація соціальної та емоційної самотності, запропонована Робертом Вейсом, дозволяє глибше аналізувати специфіку переживання цього стану [10].

Українські дослідження підтверджують зростання тривожності, депресивності та соціальної дезадаптації серед ВПО [3]. Водночас окремі роботи вказують на розвиток резиліентності як ресурсу подолання ізоляції [2].

Враховуючи виявлені механізми формування екзистенційної самотності, психологічна допомога має бути спрямована не лише на зменшення емоційного дискомфорту, але й на відновлення порушених екзистенційних структур особистості. Вона передбачає такі елементи.

Екзистенційно-орієнтоване консультування. Оскільки одним із центральних механізмів є втрата смислу життя, доцільним є застосування підходів логотерапії (В. Франкл) та екзистенційної психотерапії (І. Ялом). Робота фокусується на:

- відновленні смисложиттєвих орієнтацій;
- прийнятті відповідальності за власне життя;
- інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію.

Особливої ваги набуває допомога клієнту у формуванні відповіді на питання “заради чого жити далі?”, що є ключовим у ситуації вимушеної втрати дому та звичного життєвого контексту.

Відновлення ідентичності та особистісної цілісності. Криза ідентичності потребує психологічної роботи, спрямованої на реконструкцію образу “Я”. Ефективними можуть бути:

- нарративні практики (переосмислення життєвої історії);
- арт-терапевтичні методи;
- техніки формування позитивної

самоідентифікації.

Важливо допомогти внутрішньо переміщеним особам інтегрувати новий соціальний статус у структуру самосприйняття без зниження самооцінки та почуття гідності.

Групові форми роботи та відновлення соціальних зв'язків. Оскільки одним із чинників є соціальна дезінтеграція, значну роль відіграють групові формати роботи:

- психотерапевтичні групи підтримки;
- психоосвітні програми;
- спільноти взаємодопомоги.

Групова взаємодія сприяє нормалізації переживань, зниженню відчуття ізоляції та формуванню нового досвіду безпечних соціальних контактів.

Розвиток резиліентності та адаптивних копінг-стратегій. Переживання війни потребує формування психологічної стійкості. У цьому контексті доцільними є:

- тренінги розвитку резиліентності;
- навчання технікам емоційної регуляції;
- формування конструктивних стратегій подолання стресу.

Резиліентність дозволяє трансформувати екзистенційну самотність із деструктивного стану у ресурс для особистісного зростання.

На рисунку 3 представлено систему психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямовану на подолання екзистенційної самотності.

Центральним елементом є комплексна психологічна підтримка, яка реалізується через чотири взаємодоповнювальні напрями:

1. *Екзистенційне консультування* — робота зі смисложиттєвими орієнтаціями, прийняттям свободи вибору та відповідальності.
2. *Групова терапія* — відновлення соціальної взаємодії, зниження почуття ізоляції.

3. *Робота з ідентичністю* — реконструкція образу “Я”, інтеграція травматичного досвіду.

4. *Розвиток резилієнтності* — формування психологічної стійкості та

адаптивних копінг-стратегій.

На рисунку 3 представлено систему психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямовану на подолання екзистенційної самотності.



Рис. 3. Модель психологічної підтримки

Схема демонструє, що ефективна допомога має бути системною та спрямованою як на внутрішні, так і на міжособистісні ресурси особистості.

Інтегративний підхід до психологічної допомоги. Ефективна підтримка має бути комплексною та поєднувати:

- індивідуальну психотерапію;
- групові форми роботи;
- соціально-психологічну інтеграцію;
- міждисциплінарну взаємодію з соціальними службами.

Такий підхід дозволяє одночасно впливати на внутрішні психологічні механізми та зовнішні соціальні умови, що підтримують стан екзистенційної самотності.

Однак ефективність запропонованих заходів безпосередньо залежить від урахування індивідуально-психологічних особливостей осіб, які переживають досвід вимушеного переселення, а також від розуміння потенційних ризиків і ресурсів адаптації. Саме тому доцільним є звернення

до аналізу факторів, що впливають на динаміку переживання екзистенційної самотності, та визначення перспектив подальших наукових досліджень:

Індивідуально-психологічні чинники переживання екзистенційної самотності внутрішньо переміщених осіб. Екзистенційна самотність не є однорідним явищем. Її інтенсивність, тривалість та характер проявів значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Вікові та гендерні особливості

Переживання самотності у різних вікових групах має специфічні прояви.

– У молоді воно часто пов’язане з кризою ідентичності та порушенням життєвих планів.

– У дорослих осіб — із відповідальністю за сім’ю та втратою професійної реалізації.

– У людей старшого віку — з поглибленням почуття втрати соціальної

значущості та ізоляції.

Гендерний аспект також відіграє роль: жінки частіше вербалізують емоційні переживання самотності, тоді як чоловіки можуть проявляти її через поведінкові реакції (замкненість, агресивність, уникання).

Особистісні риси та рівень резилієнтності.

Важливим фактором є рівень психологічної стійкості (резилієнтності), який визначає здатність особистості адаптуватися до стресових умов війни. Особи з високим рівнем внутрішнього локусу контролю, розвиненою рефлексією та сформованими копінг-стратегіями демонструють меншу схильність до хронічної екзистенційної самотності.

Натомість підвищена тривожність, низька самооцінка та схильність до ригідного мислення можуть посилювати переживання відчуження та безсенсовності.

Травматичний досвід та його інтеграція.

Ступінь психотравматизації є одним із ключових чинників. Непрожитий або неінтегрований травматичний досвід:

- посилює почуття відчуження;
- знижує здатність до встановлення довірливих стосунків;
- формує внутрішню ізоляцію навіть за наявності соціальної підтримки.

Водночас успішна інтеграція травматичного досвіду може сприяти особистісному зростанню та переосмисленню життєвих пріоритетів.

Соціально-культурний контекст

На переживання екзистенційної самотності впливають також:

- рівень соціальної підтримки в приймаючій громаді;
- наявність спільнот взаємодопомоги;
- культурні наративи щодо війни та переміщення.

Соціально-психологічне середовище може як посилювати відчуття ізольованості, так і сприяти формуванню нової ідентичності та відновленню почуття належності.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження дозволило прийти до таких висновків.

Визначено, що екзистенційна самотність внутрішньо переміщених осіб є глибинним психологічним феноменом, який виникає внаслідок порушення базових екзистенційних структур особистості — ідентичності, смислу життя, відчуття безпеки та належності.

Доведено, що в умовах війни та вимушеного переселення ключовими механізмами формування екзистенційної самотності виступають: руйнування соціальних зв'язків, криза ідентичності, екзистенційний вакуум і неінтегрований травматичний досвід.

Обґрунтовано, що екзистенційна самотність може проявлятися навіть за наявності соціальних контактів, оскільки має внутрішній, суб'єктивний характер і пов'язана з когнітивною інтерпретацією власного становища.

Встановлено, що ефективна психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб повинна бути комплексною та включати екзистенційно-орієнтоване консультування, групові форми роботи, розвиток резилієнтності та заходи з відновлення особистісної ідентичності.

Перспективами подальших досліджень є необхідність емпіричного вивчення рівня екзистенційної самотності серед різних груп ВПО та розроблення програм психологічної допомоги, адаптованих до умов воєнного часу. Практичний інтерес становить створення та апробація комплексних програм психологічної підтримки, орієнтованих на відновлення смисложиттєвих орієнтацій, розвиток резилієнтності та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Таким чином, подальші наукові пошуки мають поєднувати теоретичний аналіз із прикладними дослідженнями та міждисциплінарною взаємодією.

Список літератури:

1. Володарська Н. Д. Психологічні особливості переживання самотності особистістю. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177345>.

2. Глушко Ю. Р. Вплив війни та переміщення на психічне здоров'я українців. *Психологія та суспільство*. 2023. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/565>.

3. Лебідь О. М. Соціальна ізоляція та резиліентність дорослого населення ВПО. *Український журнал психології*. 2025. URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/797>.

4. Нестеренко І. Молодь та криза ідентичності в умовах ВПО в Україні. *Вісник психології та освіти*. 2022. URL: <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-18>.

5. Кочубейник О. М. Психологічна резиліентність особистості в умовах соціальної кризи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2022_45_5.

6. Сіляєва В. І. Соціально-психологічні наслідки вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології*. 2021. URL: <http://journals.uran.ua>.

7. Стельмах І. І. Психологічна самотність внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціально-психологічний аналіз. *Соціальна психологія в Україні*. 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745826/>.

8. Cacioppo J. T., Hwkley L. C. *Loneliness*. 2009. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1218-3_33.

9. Derlega V. J., Margulis S. T. *Loneliness and social isolation*. 1982. URL: <https://doi.org/10.1521/jscp.1982.1.3.268>.

10. Fromm E. *The Sane Society*. 1955. URL: <https://archive.org/details/sanesociety>.

11. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. 2006. URL: <https://www.beacon.org/Man-s-Search-for-Meaning-P41.aspx>.

12. Perlman D., Peplau L. *Toward a social psychology of loneliness*. 1981. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1982-23034-001>.

13. Weiss R. S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. 1973. URL: <https://mitpress.mit.edu/9780262730967>.

14. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. 1980. URL: <https://archive.org/details/existentialpsych00yalo>.

References:

1. Volodarska N. D. Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia samotnosti osobystistiu [Psychological aspects of an individual's experience of loneliness]. *Psykholohiia i osobystist*. 2019. No. 2. Available at: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177345>.

2. Hlushko Yu. R. Vplyv viiny ta peremishchennia na psykhychne zdorovia ukrainsiv [The impact of war and displacement on the mental health of Ukrainians]. *Psykholohiia ta suspilstvo*. 2023. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/565>.

3. Lebid O. M. Sotsialna izoliatsiia ta rezyliientnist dorosloho naseleння VPO [Social isolation and resilience among the adult IDP population]. *Ukrainskyi zhurnal psykholohii*. 2025. Available at: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/797>.

4. Nesterenko I. Molod ta kryza identychnosti v umovakh VPO v Ukraini [Young people and the identity crisis among internally displaced persons in Ukraine]. *Visnyk psykholohii ta osvity*. 2022. Available at: <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-18>.

5. Kochubeinyk O. M. Psykholohichna rezyliientnist osobystosti v umovakh sotsialnoi kryzy [Psychological resilience in times of social crisis]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*. 2022. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2022_45_5.

6. Siliaieva V. I. Sotsialno-psykholohichni naslidky vymushenoho pereseleunia [The socio-psychological consequences of forced displacement]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2021. Available at: <http://journals.uran.ua>.
7. Stelmakh I. I. Psykholohichna samotnist vnutrishno peremishchenykh osib v Ukraini: sotsialno-psykholohichniy analiz [The psychological loneliness of internally displaced persons in Ukraine: a socio-psychological analysis]. *Sotsialna psykholohiia v Ukraini*. 2025. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745826/>.
8. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. *Loneliness*. 2009. Available at: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1218-3_33.
9. Derlega V. J., Margulis S. T. *Loneliness and social isolation*. 1982. Available at: <https://doi.org/10.1521/jscp.1982.1.3.268>.
10. Fromm E. *The Sane Society*. 1955. Available at: <https://archive.org/details/sanesociety>.
11. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. 2006. URL: <https://www.beacon.org/Man-s-Search-for-Meaning-P41.aspx>.
12. Perlman D., Peplau L. *Toward a social psychology of loneliness*. 1981. Available at: <https://psycnet.apa.org/record/1982-23034-001>.
13. Weiss R. S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. 1973. Available at: <https://mitpress.mit.edu/9780262730967>.
14. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. 1980. Available at: <https://archive.org/details/existentialpsych00yalo>.

Стаття надійшла до редакції 28.02.2026.