МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ САМОТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-З-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Руденко Марія Олегівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Железнякова Ю.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології Малина О.Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Руденко Марії Олегівні

1. Тема роботи Вплив самотності на психологічне благополуччя людей зрілого віку

керівник роботи Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення психологічного благополуччя та феномену самотності; розкрити психологічні особливості зрілого віку та чинники, що впливають на благополуччя; емпірично дослідити рівень суб'єктивного відчуття самотності та показники психологічного благополуччя у людей зрілого віку; виявити особливості взаємозв'язку між рівнем самотності та компонентами психологічного благополуччя.

Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 12 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень-серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ М. О. Руденко

Керівник роботи _____ Ю. В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінки, 12 малюнків, 6 таблиць, 88 джерел.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя.

Предмет дослідження – взаємозв’язок між психологічним благополуччям та почуттям самотності у людей зрілого віку.

Мета дослідження – дослідити взаємозв’язок між психологічним благополуччям та почуттям самотності у людей зрілого віку.

Гіпотеза дослідження: підвищений рівень суб’єктивного відчуття самотності у людей зрілого віку супроводжується зниженням показників окремих компонентів психологічного благополуччя, насамперед, самоприйняття та позитивних стосунків з іншими.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та систематизація наукової літератури з теми; емпіричні – опитування, анкетування; психодіагностичні – шкала самотності за Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюсоном, методика оцінки психологічного благополуччя К. Ріфф.

Наукова новизна полягає в уточненні специфіки взаємозв’язку між рівнем самотності та компонентами психологічного благополуччя людей зрілого віку, а також у визначенні напрямів психологічної підтримки осіб, які переживають підвищене відчуття самотності.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів у роботі практичних психологів, психотерапевтів і соціальних працівників, при розроблення програм підтримки емоційного стану людей зрілого віку, проведенні тренінгів і курсів із розвитку психологічного благополуччя.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОТНІСТЬ, ЗРІЛИЙ ВІК, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Rudenko M. O. The impact of loneliness on the psychological well-being of people of mature age.

The qualifying work consists an Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (88 items, 36 of foreign origin), 5 appendix on 9 pages. The qualifying work volume is 78 pages long, 59 of them – main text. There are 6 tables and 12 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical overview and an empirical study of the relationship between loneliness and psychological well-being among people of mature age.

The research object: psychological well-being.

The research subject: the relationship between psychological well-being and the feeling of loneliness in people of mature age.

The research goal: to investigate the relationship between psychological well-being and feelings of loneliness in people of mature age.

The research tasks are:

1. To conduct a theoretical analysis of modern approaches to the study of psychological well-being and loneliness in mature age, considering the current social context in Ukraine.
2. To empirically examine the level of loneliness and the indicators of psychological well-being among people of mature age.
3. To identify the relationship between the level of subjective loneliness and the components of psychological well-being in the studied group.

Chapter 1 «Theoretical foundations of psychological well-being» provides an overview of modern concepts and components of well-being.

Chapter 2 «Loneliness as a psychological phenomenon» presents an analysis of theoretical approaches and highlights the role of loneliness in adult life.

Chapter 3 «Empirical study of the impact of loneliness on psychological well-being» describes the organization, methods, and results of the research, and offers practical recommendations for psychological support of mature adults.

Key words: psychological well-being, loneliness, mature age, emotional state, social support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 12
1.1. Поняття та основні підходи до вивчення психологічного благополуччя 12
1.2. Структура та компоненти психологічного благополуччя 15
1.3. Психологічні детермінанти та особливості благополуччя у зрілому віці 18
РОЗДІЛ 2. САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН 24
2.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену самотності 24
2.2. Види та прояви почуття самотності 27
2.3. Почуття самотності у зрілому віці та його вплив на психологічне благополуччя 31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ 36
3.1. Організація та вибірка дослідження 36
3.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження 41
3.3. Методичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя людей зрілого віку 52
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60
ДОДАТКИ 70

ВСТУП

Актуальність дослідження пояснюється тим, що психологічне благополуччя є одним із ключових показників гармонійного розвитку особистості та її здатності адаптуватися до життєвих викликів. У зрілому віці воно набуває особливого значення, адже саме цей період характеризується низкою кризових явищ: переоцінкою цінностей, зміною соціальних ролей, стагнацією, виходом дітей із сім'ї, необхідністю нової професійної самореалізації, погіршенням стану здоров'я. Усе це може знижувати рівень життєвої задоволеності та впливати на емоційний стан.

В умовах сучасної України актуальність проблеми благополуччя лише посилюється. Війна, вимушена міграція, внутрішнє переміщення осіб, втрата близьких, розрив соціальних контактів та загальна невизначеність майбутнього формують новий психологічний контекст. Для людей зрілого віку це означає підвищене навантаження на емоційну сферу та потребу у додаткових ресурсах для підтримки внутрішньої стабільності.

Одним із факторів, що значною мірою впливають на психологічне благополуччя, є самотність. Сучасні дослідження показують, що самотність не зводиться лише до браку соціальних контактів, а є насамперед суб'єктивним переживанням ізоляції та емоційної відчуженості. Вона негативно позначається на самоприйнятті, здатності до побудови позитивних стосунків, життєвій задоволеності та психологічній стійкості. Водночас наявність соціальної підтримки може значною мірою пом'якшувати ці наслідки.

У науковому дискурсі останніх десятиліть психологічне благополуччя активно досліджується як у зарубіжній, так і в українській науці. Так, Керол Ріфф запропонувала модель, що включає шість компонентів, через які розкривається «психологічне благополуччя», а Ед Дінер розглядав благополуччя через призму суб'єктивного щастя та життєвої задоволеності.

В Україні теоретичні й емпіричні дослідження проводять Пенькова, яка аналізує структуру, критерії та чинники психологічного благополуччя, Павленко, яка узагальнює сучасні підходи українських психологів, а також Попелюшко та Вовнянко, які вивчають психологічне благополуччя молоді в умовах невизначеності, акцентуючи роль внутрішніх ресурсів і адаптивних механізмів. Ці роботи стверджують, що психологічне благополуччя – це не лише емоційний чи суб'єктивний стан, але багатовимірний процес, пов'язаний із самореалізацією, ресурсністю та сенсовим функціонуванням.

Сьогодні феномен самотності привертає особливу увагу психологів, адже його розглядають як один із ключових чинників, що впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. У класифікації Р. Вейса самотність поділяється на соціальну та емоційну форми, які взаємодіють з когнітивними оцінками індивіда. Підхід К. Мустакаса і Л. Пепло трактує самотність як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У численних сучасних дослідженнях доведено, що самотність має серйозні наслідки для психічного здоров'я, зокрема сприяє виникненню депресивних і тривожних станів, порушень сну та загального емоційного виснаження. В Україні тему самотності досліджували, зокрема, Кулешова та Щедріна, які аналізували внутрішні й зовнішні чинники, що впливають на відчуття самотності, підкреслюючи різницю між ізоляцією та усамітненням. Однак більшість робіт фокусуються на молоді або літніх особах, в той час як вікова група 35-60 років залишається менш дослідженою, особливо у контексті соціальних стресів та воєнних викликів.

Таким чином, актуальність роботи зумовлена потребою комплексного аналізу взаємозв'язку між самотністю та психологічним благополуччям саме у людей зрілого віку в українському соціально-психологічному контексті.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між психологічним благополуччям та почуттям самотності у людей зрілого віку.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок між психологічним благополуччям та почуттям самотності у людей зрілого віку.

Гіпотеза дослідження: підвищений рівень суб'єктивного відчуття самотності у людей зрілого віку супроводжується зниженням показників окремих компонентів психологічного благополуччя, насамперед, самоприйняття та позитивних стосунків з іншими.

Відповідно до поставленої мети були обрані наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення психологічного благополуччя та самотності у зрілому віці з урахуванням українського воєнного контексту.
2. Емпірично дослідити рівень самотності та показники психологічного благополуччя у вибірці осіб зрілого віку.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та компонентами психологічного благополуччя.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з теми самотності та благополуччя;

– емпіричні: опитування, анкетування – для збору інформації про рівень суб'єктивного відчуття самотності та показники психологічного благополуччя у людей зрілого віку;

– психодіагностичні методи – для отримання порівняльних даних складаються з комплексу психодіагностичних методик: діагностики суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) у модифікації Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона, діагностики психологічного благополуччя за К. Ріфф – оцінка 6 компонентів благополуччя.

Наукова новизна дослідження полягає в:

– розгляді психологічного благополуччя людей зрілого віку крізь призму впливу самотності як чинника емоційного та соціального функціонування;

– уточненні специфіки взаємозв’язку між рівнем суб’єктивного відчуття самотності та компонентами психологічного благополуччя;

– уточненні уявлень про психологічне благополуччя у зрілому віці з урахуванням особливостей сучасного українського суспільства;

– визначенні напрямів психологічної підтримки осіб зрілого віку, які переживають підвищене відчуття самотності.

Практична значущість полягає в:

– можливості використання отриманих результатів під час розроблення психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня благополуччя та зменшення відчуття самотності у людей зрілого віку;

– підборі дієвих психопрофілактичних і консультативних підходів для психологів, психотерапевтів та соціальних працівників;

– використанні результатів дослідження у навчальних курсах із вікової та практичної психології;

– формуванні практичних рекомендацій щодо підтримки емоційного стану, розвитку соціальних зв’язків і внутрішньої стійкості осіб зрілого віку.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Апробація результатів дослідження: публікація тез за темою: «Вплив самотності на психологічне благополуччя людей зрілого віку» в збірнику міжнародної науково-практичної конференції «Молода наука-2025».

Структура кваліфікаційної роботи магістра: складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 88 найменувань і додатків на 9 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 55 сторінок. Робота містить 6 таблиць і 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Поняття та основні підходи до вивчення психологічного благополуччя

Проблематика психологічного благополуччя є однією з ключових у сучасній психології, оскільки охоплює фундаментальні аспекти людського життя – відчуття гармонії, внутрішньої цілісності та здатності підтримувати психічну рівновагу в складних умовах. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, благополуччя – це стан повного фізичного, психічного й соціального комфорту, а не лише відсутність хвороб чи розладів [87]. Отже, психологічне благополуччя трактується як здатність людини діяти узгоджено у розумовій, емоційній та соціальній сферах, зберігаючи внутрішню рівновагу навіть у складних чи невизначених життєвих ситуаціях.

Поняття має свої корені з античної філософії. Аристотель тлумачив «евдемонію» як найвищу мету людського життя – реалізацію потенціалу, розвиток чеснот і гармонію з власною природою. Епікур, навпаки, пов'язував щастя з насолодою та уникненням страждань, що заклало підґрунтя гедоністичного напряму. Стоїки вбачали джерело благополуччя у внутрішній злагоді й житті відповідно до розуму. Тож, уже в античності сформувалася дихотомія двох традицій: гедоністичної (орієнтація на задоволення) та евдемоністичної (орієнтація на самореалізацію і доброчесність) [64; 84].

Ці ідеї стали основою гуманістичної психології, що поєднала філософське та наукове розуміння благополуччя. А. Маслоу розглядав його як природний наслідок реалізації потенціалу особистості. У його ієрархії потреб самореалізація постає найвищим рівнем розвитку – станом гармонії з власним «Я». К. Роджерс підкреслював роль автентичності, прийняття себе та

відкритості до досвіду як базових умов психологічного здоров'я. Саме гуманістична парадигма заклала підґрунтя для розуміння благополуччя як процесу становлення та внутрішнього розвитку, а не лише як емоційного стану [68; 71].

У другій половині XX століття феномен психологічного благополуччя став предметом емпіричних досліджень. Н. Бредберн одним із перших запропонував його операціоналізацію, розглядаючи благополуччя як баланс між позитивними й негативними емоціями (1969). Цей підхід став основою гедонічного напряму, орієнтованого на емоційні переживання та відчуття задоволення [54].

Подальший розвиток цей напрям отримав у працях Е. Дінера, який створив модель суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-Being, SWB). Учений виокремив три компоненти: позитивний афект, негативний афект і загальну задоволеність життям. Психологічне благополуччя в його розумінні – це когнітивно-емоційна оцінка власного життя, зумовлена особистісними рисами, цінностями та соціальним контекстом. Таким чином, у центрі гедонічного підходу, досвід радості, вдячності та задоволення життям [58; 59].

Разом із тим, гедонічна парадигма не враховувала глибинних смислових і моральних аспектів існування. У 1980-1990-х роках формується евдемоністичний підхід, орієнтований на розвиток, самореалізацію та пошук сенсу. Найбільш відомою стала шостикомпонента модель психологічного благополуччя К. Ріфф (Psychological Well-Being, PWB) [78; 79]. Детальніше цей підхід і модель психологічного благополуччя К. Ріфф розглянуто в підрозділі 1.2.2.

Подальшого розвитку ідеї К. Ріфф набули у працях Е. Десі та Р. Раяна (Self-Determination Theory). Автори підкреслили значення трьох базових потреб: у компетентності, автономії та приналежності. Їх задоволення забезпечує внутрішню мотивацію, психологічну стійкість і відчуття осмисленості буття [57; 77].

Інтегративного характеру дослідження набули у межах позитивної психології. М. Селігман у моделі PERMA поєднав гедонічний і евдемоністичний підходи, виокремивши п’ять елементів благополуччя: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення. В той час К. Кіз запропонував поняття «психологічного процвітання» (flourishing) як стану повноцінного функціонування, у якому людина не лише уникає дистресу, а й активно реалізує свій потенціал [67; 81].

В українській психології інтерес до проблеми благополуччя посилився в останні десятиліття у зв’язку з соціальними кризами та війною. Т. Титаренко визначає його як результат життєтворення – здатності особистості осмислювати досвід, знаходити смисл і зберігати внутрішню рівновагу. І. Власова підкреслює роль гармонійної взаємодії людини з власним світом, а Н. Пов’якель – значення морально-ціннісних орієнтацій у підтриманні психологічної стабільності [3; 31; 40].

Підсумовуючи, психологічне благополуччя можна розглядати як динамічний процес узгодження емоційних, когнітивних і смислових аспектів життя. Воно проявляється у здатності людини підтримувати внутрішню цілісність, залишаючись у контакті зі своїми цінностями та реальністю.

У сучасній психології дедалі більшої ваги набуває уявлення про благополуччя саме як динамічний процес взаємодії між внутрішніми ресурсами людини та зовнішніми викликами середовища. Дослідження показують, що високий рівень благополуччя пов’язаний не лише з емоційною стабільністю, а й зі здатністю до смислотворення, прийняття себе й активного подолання труднощів [63]. Отже, психологічне благополуччя стає показником не комфорту, а зрілості, адаптивності та відповідальності за власне життя.

Подальший аналіз структурних компонентів цього феномену дозволить визначити, як саме взаємодіють його емоційні, когнітивні, мотиваційні та смислові рівні.

1.2 Структура та компоненти психологічного благополуччя

Для поглибленого розуміння феномену психологічного благополуччя необхідно розглядати його не лише як загальне відчуття задоволеності, а як складну динамічну систему, у якій взаємодіють емоційні переживання, когнітивні оцінки, мотиваційні прагнення та смислові орієнтири. Визначення структури благополуччя дає змогу простежити, як саме особистість поєднує емоції, мислення й цінності у процесі підтримання внутрішньої рівноваги.

У сучасній психології структуру благополуччя доцільно розглядати через три ключові моделі, що представляють різні теоретичні підходи: модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, модель психологічного благополуччя К. Ріфф та інтегративну модель І. Власової. Попри різні акценти, усі вони розглядають благополуччя як показник цілісного функціонування особистості – поєднання емоційного комфорту, реалістичного ставлення до життя і здатності знаходити смисл у власному досвіді [3; 58; 78].

1.2.1 Модель суб'єктивного благополуччя. У межах гедонічного підходу Е. Дінер визначає психологічне благополуччя як результат суб'єктивної оцінки власного життя. Його структура ґрунтується на взаємодії двох рівнів: емоційного й когнітивного. Дослідник виокремив три основні компоненти:

1) позитивний афект – частота та інтенсивність позитивних емоцій (радість, інтерес, вдячність);

2) негативний афект – переживання емоцій протилежного знаку (смуток, тривога, вина);

3) загальна задоволеність життям – когнітивна оцінка того, наскільки життя відповідає власним очікуванням і цінностям [58; 59].

Узагальнюючи, можна визначити, що суб'єктивне благополуччя – це баланс між емоційним досвідом і раціональною оцінкою життя. Цю ідею також розвивав Д. Канеман, який увів поняття «пережитого благополуччя» (Experienced Well-Being), підкреслюючи, що миттєві емоційні стани не завжди узгоджуються із загальним сприйняттям життєвого шляху [65].

Практичне значення моделі полягає в її вимірюваності. Існують валідні інструменти, зокрема Satisfaction with Life Scale (SWLS) та PANAS (Watson, Clark & Tellegen), які дозволяють кількісно оцінити рівень благополуччя [60; 85]. Однак обмеження цієї концепції полягає у фокусі переважно на емоційних станах, без урахування особистісного розвитку та смислових вимірів.

1.2.2 Модель психологічного благополуччя К. Ріфф. На відміну від гедонічного підходу, евдемоністична концепція розглядає психологічне благополуччя як процес розвитку й самореалізації особистості. К. Ріфф пропонує більш глибинне розуміння благополуччя як процесу самореалізації особистості. Згідно з її концепцією, структура психологічного благополуччя включає шість взаємопов'язаних компонентів:

1) самоприйняття;
2) позитивні стосунки з іншими;
3) автономію;
4) управління середовищем;
5) життєві цілі;
6) особистісне зростання [78; 79].

Ці елементи взаємодіють між собою, утворюючи динамічну систему. Автономія підтримує самоприйняття, позитивні стосунки сприяють відчуттю сенсу, а наявність життєвих цілей забезпечує мотиваційну спрямованість. К. Ріфф розглядала благополуччя як показник зрілості та автентичності, а саме здатності бути в контакті зі своїми цінностями та приймати життя у його суперечностях.

Модель Ріфф стала методологічною основою численних досліджень і вимірюється за допомогою Scales of Psychological Well-Being. Її концепція добре узгоджується з положеннями гуманістичної та екзистенційної психології, де благополуччя розглядається як інтеграція досвіду, а не лише як емоційний комфорт [45; 69; 72].

В українському науковому контексті ідеї К. Ріфф розвивають Т. Титаренко та І. Власова, які підкреслюють активну позицію особистості у

формуванні власного життєвого шляху. Благополуччя трактується як результат життєтворення – здатності осмислювати досвід, долати кризи й відновлювати внутрішню рівновагу навіть у мінливому середовищі [3; 39; 40].

1.2.3 Інтегративна структурна модель. І. Власова, розвиваючи цей підхід, запропонувала власну інтегративну модель, що поєднує гедонічний та евдемоністичний підходи. Вона розглядає психологічне благополуччя як багаторівневу систему, у якій взаємодіють чотири рівні:

1) емоційно-оцінний – відображає суб'єктивне відчуття радості, задоволення, спокою;

2) когнітивний – усвідомлення свого життєвого шляху, оцінка досягнень і відповідності очікуванням;

3) мотиваційно-смисловий – прагнення до розвитку, реалізації потенціалу, постановки цілей;

4) екзистенційний – глибинне прийняття життя, переживання його цілісності та сенсу.

Цей підхід акцентує на взаємозв'язку внутрішніх (цінності, риси особистості, рівень рефлексії) і зовнішніх (соціальна підтримка, культурні норми, стабільність середовища) чинників. Благополуччя трактується як адаптивний механізм підтримання особистісної цілісності, що дозволяє людині зберігати психологічну стійкість навіть у невизначених умовах [3].

Враховуючи вищезгадані моделі, доцільно порівняти їхні основні характеристики, щоб виявити спільні та відмінні аспекти розуміння структури психологічного благополуччя. Це дозволить побачити, як різні теоретичні підходи узгоджуються між собою та доповнюють один одного в розумінні природи людського щастя й гармонії (табл. 1).

Таблиця 1.2 – Порівняльна характеристика моделей психологічного благополуччя

Автор/модель	**Е. Дінер**	**К. Ріфф**	**І. Власова**
Структура та ключові компоненти	Позитивний і негативний афект, когнітивна оцінка життєвої задоволеності	Самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, життєві цілі, особистісне зростання	Емоційно-оцінний, когнітивний, мотиваційно-смисловий, екзистенційний рівні

Продовження таблиці 1.2

Виміри благополуччя	Емоційний, когнітивний	Емоційний, когнітивний, мотиваційний, ціннісний	Емоційний, когнітивний, смисловий, соціокультурний
Особливості підходу	Гедонічний баланс емоцій і раціонального сприйняття	Евдемоністичний підхід – благополуччя як розвиток і зрілість	Інтегративний підхід, урахування контексту
Переваги	Простота, кількісна вимірюваність, універсальність	Глибина, орієнтація на самореалізацію	Адаптивність, практичність
Обмеження	Не враховує смислового виміру	Складність стандартизації	Потребує подальшої валідації

Відомі дослідники (Кіз, Селігман, Дінер, Ріфф) також звертають увагу на культурно-історичну специфіку сприйняття благополуччя [67; 78; 81]. У західних культурах, де більше цінують самостійність і особисті досягнення, благополуччя частіше пов’язують із успіхом і реалізацією власних цілей. Натомість у культурах, де важлива спільність і підтримка, із почуттям приналежності, гармонії у стосунках та прийняттям у групі. Для українського контексту, де поєднуються обидва полюси, важливо враховувати баланс між індивідуальною автономією та соціальною взаємопідтримкою.

Отже, порівняння різних моделей демонструє, що психологічне благополуччя поєднує як емоційний комфорт, так і процес розвитку та смислотворення. Воно виявляється не лише у стані задоволеності, а й у здатності підтримувати гармонію, залишаючись відкритим до змін. Саме ці аспекти набувають особливого значення у зрілому віці, коли благополуччя спирається на досвід, самоприйняття й глибше усвідомлення власних цінностей.

1.3 Психологічні детермінанти та особливості благополуччя у зрілому віці

Попередній аналіз показав, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні

та смислові рівні. Проте в різні вікові періоди воно набуває специфічних форм і детермінант. Особливого значення цей феномен набуває у зрілому віці, коли людина стикається з переоцінкою життєвих цінностей, пошуком сенсу та необхідністю зберігати внутрішню рівновагу в умовах соціальних і особистісних змін [24; 25].

У сучасній психології зрілий вік зазвичай охоплює проміжок від 35 до 60 років і визначається як період найбільшої соціальної активності, професійної реалізації та відповідальності за інших [24; 25]. Це час, коли людина вже має значний досвід, але водночас переосмислює власний життєвий шлях. На зміну питанням «Хто я?» приходять запити «Навіщо я?» і «Що далі?». Така переоцінка природно супроводжується кризами: екзистенційними, ідентифікаційними, сімейними чи професійними, які водночас є ресурсом для внутрішнього зростання [45; 72].

Психологічне благополуччя у зрілому віці ґрунтується не лише на зовнішніх досягненнях, а насамперед на здатності особистості підтримувати внутрішню узгодженість, приймати зміни та зберігати відчуття сенсу [35; 39]. Цей період поєднує досвід і вразливість: людина вже має сформовану систему цінностей, але часто стикається з обмеженнями, втратою стабільності, зміною соціальних ролей або фізичними трансформаціями, що вимагають психологічної гнучкості й нової саморегуляції [20; 25].

В українських реаліях зрілість набуває додаткового змісту. Соціальні потрясіння, війна, вимушена міграція, втрати та колективна тривога змінюють саме уявлення про стабільність і безпеку [8; 22; 39]. У таких умовах благополуччя стає не стільки показником задоволеності, скільки проявом психологічної стійкості та здатності зберігати людяність і ціннісний орієнтир [16; 41]. Для багатьох дорослих українців саме зрілість стає періодом, коли життєвий досвід перетворюється на джерело витримки, а турбота про інших – на спосіб підтримати власний внутрішній баланс [39; 40].

1.3.1 Психологічні особливості зрілого віку. Е. Еріксон визначав центральне завдання середньої дорослості як досягнення генеративності –

здатності передавати досвід, підтримувати інших і створювати нові сенси [46]. Її протилежністю є стагнація, що проявляється у відчутті беззмістовності, емоційного виснаження та втрати перспективи. Відтак, у зрілому віці благополуччя визначається не стільки кількістю здобутків, скільки здатністю інтегрувати власну історію – приймати минуле, визнавати обмеження та знаходити смисл у досвіді, який неможливо змінити [45; 46].

Д. Левінсон описував середину життя як період структурного переходу – коли особистість зіставляє «життя, яке є», із «життям, якого прагнула» [46]. Ця переоцінка може супроводжуватись відчуттям втрати або втоми, але водночас відкриває можливість глибшого самопізнання. Л. Орбан-Лембрик підкреслює, що зрілість – це етап, коли зовнішні досягнення поступаються місцем внутрішній гармонії, а прагнення контролю замінюється здатністю приймати неоднозначність і змінність життя [24; 25].

У середині життя також відбуваються біопсихосоціальні зміни: поступове зниження фізичних ресурсів, переоцінка зовнішності, зміна соціальних ролей. Проте саме в цей час посилюються когнітивна гнучкість, емпатія, здатність бачити причинно-наслідкові зв’язки, приймати неоднозначність і не прагнути абсолютних відповідей. Зрілий вік характеризується підвищенням когнітивної гнучкості, емпатії та рефлексивності. Людина починає усвідомлювати, що гармонія не означає відсутності труднощів, а полягає у здатності відновлювати рівновагу після них. Саме ця гнучкість забезпечує стабільність і психологічну стійкість, дозволяючи приймати життя у його суперечностях.

1.3.2 Внутрішні детермінанти психологічного благополуччя. До внутрішніх чинників благополуччя у зрілому віці належать самоприйняття, рефлексивність, екзистенційна зрілість, ціннісна узгодженість і внутрішній локус контролю [31; 35; 40].

Самоприйняття – ключова ознака психологічної зрілості. Воно означає визнання себе без ідеалізації, із власними межами, помилками й обмеженнями [78; 79]. Це стан, коли минуле інтегрується у цілісне сприйняття

себе, а досвід стає ресурсом, а не джерелом провини. Людина, яка приймає себе, здатна зберігати стабільність навіть у стресових ситуаціях [40; 41].

Рефлексивність забезпечує усвідомлення власних думок, почуттів і виборів. У зрілості вона перетворюється на механізм розвитку: допомагає осмислювати події, відновлювати рівновагу після втрат і знаходити сенс у щоденному досвіді [35; 39]. Рефлексія підтримує гнучкість, дозволяє приймати неоднозначність і не уникати внутрішніх конфліктів.

Внутрішній локус контролю означає відчуття, що саме людина керує своїм життям, а не обставини. Дослідження показують, що навіть у кризових ситуаціях відчуття впливу на події зменшує емоційне напруження й підвищує рівень благополуччя. Усвідомлення того, що власна реакція на подію може бути вагомішою, ніж сама подія, формує психологічну стійкість [67; 68; 73].

Екзистенційна зрілість (за І. Власовою) полягає у прийнятті життя у його повноті – радості й втратах, стабільності й змінах [3; 40]. Людина більше не прагне ідеальності, натомість знаходить опору в автентичності та смислі. Це дозволяє не тікати від болю, а інтегрувати його у власну історію як частину особистісного становлення [45; 80].

1.3.3 Зовнішні детермінанти психологічного благополуччя. Зрілість завжди розгортається у соціальному контексті. Родина, робота, дружні стосунки, спільнота – це базові ресурси, які визначають психологічний клімат життя дорослої людини [20; 24; 25].

Дослідження Л. Міщихи та В. Кравченко показують, що підтримка у близьких стосунках є ключовою умовою благополуччя у зрілому віці [20]. Наприклад, жінки, які мають простір для самореалізації та взаємну турботу у сімейній системі, демонструють вищий рівень життєвої задоволеності. Натомість дефіцит емоційної підтримки або перевантаження обов’язками знижує відчуття психологічного комфорту [6; 10].

О. Гаврилюк наголошує, що соціальна підтримка й відчуття приналежності є важливими буферами стресу [6]. Люди, які мають стабільні міжособистісні зв’язки, легше адаптуються до змін, рідше стикаються з

емоційним виснаженням і зберігають відчуття життєвого контролю [16; 35; 42].

В українських умовах війни, зовнішні ресурси часто порушуються: родини розділені, спільноти втрачені, звичні системи безпеки зруйновані. Проте навіть за таких обставин благополуччя не зникає, воно трансформується [39; 41]. Люди знаходять опору у взаємодопомозі, волонтерстві, солідарності. Психологічна підтримка набуває колективного виміру, стаючи способом відновлення внутрішньої рівноваги через спільний сенс і причетність до спільноти [16; 35].

Отже, зовнішні детермінанти (соціальна підтримка, стабільність, приналежність) та внутрішні (самоприйняття, рефлексія, цінності) діють у взаємозв'язку, формуючи психологічну стійкість зрілої людини.

1.3.4 Вікові виклики та адаптивні ресурси зрілої особистості. Криза середини життя часто стає точкою перегляду пріоритетів і сенсів [24; 46]. Усвідомлення обмеженості часу може викликати тривогу, втому або сум, але водночас стає імпульсом для глибшого контакту з власним «Я». Зріла людина вчиться не уникати цих питань, а осмислювати їх, знаходячи у них джерело внутрішнього росту [40; 41].

Крім того, у зрілому віці змінюється структура мотивації: зовнішні стимули (статус, досягнення) поступово відходять на другий план, натомість посилюється цінність внутрішнього спокою, автентичності й моральної узгодженості [35; 77; 80]. Як зазначає Т. Титаренко, доросла людина переходить від прагнення «бути успішною» до потреби «бути цілісною», що свідчить про новий рівень психологічного благополуччя. Таке переорієнтування сприяє зменшенню внутрішньої напруги й формуванню більш стійкої самооцінки [39; 41].

В. Франкл наголошував, що сенс не завжди полягає у щасті. Іноді він відкривається в подоланні страждання, коли людина обирає своє ставлення до того, що не може змінити. Е. Фромм визначав зрілість як здатність любити без страху втрати, розуміючи любов як активне ставлення до світу, засноване на відповідальності та турботі [45].

У сучасних українських умовах ці ідеї набувають особливої актуальності: любов, підтримка, здатність бути поруч стають не лише емоційними, а й екзистенційними опорами [39; 40]. Через турботу про інших люди відновлюють власне відчуття сенсу й людяності. Зріла особистість сприймає самотність не лише як брак спілкування, а як простір для саморефлексії й самопізнання [21; 33; 40]. Уміння побути наодинці з собою стає ресурсом внутрішньої стабільності, можливістю відновити контакт із власними потребами та цінностями. Це вміння згодом стає основою для формування здорових і автентичних стосунків із іншими [25; 40].

Отже, психологічне благополуччя у зрілому віці є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів (самоприйняття, смислотворення, рефлексія) та зовнішніх (соціальна підтримка, стабільність, любов) [31; 35; 41]. Воно виявляється не у відсутності труднощів, а у здатності зберігати цілісність у мінливих умовах. У контексті сучасної України цей феномен набуває особливого значення як форма життєстійкості та внутрішньої сили [8; 41; 42].

Саме вміння приймати життя у його суперечностях і знаходити сенс навіть у кризових обставинах створює основу для психологічного благополуччя і, водночас, готує підґрунтя для подальшого аналізу феномену самотності як чинника цього процесу.

Висновки. У першому розділі було розкрито теоретико-методологічні засади дослідження феномену психологічного благополуччя. Проаналізовано основні наукові підходи: гедонічний, евдемоністичний та інтегративний, окреслено їх взаємодоповнюваність у сучасній психології. Визначено, що психологічне благополуччя є не статичним станом, а динамічним процесом узгодження емоційних, когнітивних і смислових аспектів життя. Особлива увага приділена віковим особливостям зрілого періоду, у якому благополуччя виявляється через цілісність, самоприйняття та стійкість до зовнішніх викликів. У контексті українських соціальних реалій воно набуває значення життєстійкості та морально-ціннісної опори. Підґрунтям для подальшого аналізу стає розуміння того, що відчуття внутрішньої рівноваги нерозривно пов’язане з досвідом самотності – темою наступного розділу.

РОЗДІЛ 2
САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

2.1 Теоретичні підходи до розуміння феномену самотності

Проблема самотності належить до числа фундаментальних питань, які супроводжують людину протягом усього її існування. Вона має глибокі філософські, культурні та психологічні корені, відображаючи не лише відсутність контактів чи близькості, а й внутрішній стан особистості – її спосіб бути із собою та світом. Самотність не можна зводити лише до соціальної ізоляції – це, насамперед, складне екзистенційне переживання, що має як деструктивні, так і конструктивні аспекти.

У сучасній психології самотність визначається як суб'єктивне почуття емоційної або соціальної ізоляції, що виникає між бажаним і фактичним рівнем міжособистісних стосунків [55; 71]. Проте історичні та філософські джерела свідчать, що це переживання не завжди мало негативне забарвлення: у різні епохи його розуміли і як умову до самопізнання, і як прояв духовної зрілості.

Античні мислителі вже порушували питання людської самодостатності та духовної незалежності. Відтак, Аристотель розглядав самотність, як неприродний стан, оскільки «людина – істота суспільна», тоді як стоїки трактували її як прояв внутрішньої свободи й гармонії з собою [26]. Епікур бачив у самотності простір для роздумів і відновлення рівноваги душі. У християнській традиції вона часто набуває духовного сенсу, як усамітнення, необхідного для молитви, очищення та пошуку зв'язку з Богом.

У добу Нового часу ставлення до самотності ускладнилось. Мислителі Просвітництва, підкреслюючи автономію розуму, водночас наголошували на небезпеці відчуження. Романтики ж, навпаки, ідеалізували самотність як умову творчості й глибокого внутрішнього переживання.

Найглибше феномен самотності осмислили представники екзистенційної філософії ХХ століття. С. К’єркегор трактував її як невід’ємну частину духовного становлення: людина усвідомлює самотність, коли стикається зі своєю унікальністю та відповідальністю за вибір. Ж.-П. Сартр і А. Камю розглядали самотність як наслідок абсурдності буття: світ байдужий до людських прагнень, тому людина має самостійно надавати сенс власному існуванню. В. Франкл, навпаки, бачив у самотності не безвихідь, а виклик – можливість знайти смисл навіть у стражданні, зберігаючи свободу ставлення до подій [45].

Отже, філософська традиція заклала основу двох ключових інтерпретацій самотності: як трагедії людського існування та як джерела внутрішнього розвитку. Ця подвійність зберігається і в сучасних психологічних концепціях.

Проблема самотності в психологічній науці почала активно вивчатися у середині ХХ століття. Однією з перших спроб системно описати її був підхід Р. Вейса, який виокремив два типи самотності: емоційну та соціальну. Емоційна самотність пов’язана з відсутністю глибоких емоційних зв’язків, тоді як соціальна – з дефіцитом почуття приналежності до групи або спільноти [86].

У межах психоаналітичного підходу З. Фрейд розглядав самотність як прояв внутрішнього конфлікту між потребою у прихильності та страхом втрати незалежності. Г. Салліван наголошував, що самотність є реакцією на розрив між «Я» та «значущим іншим», а отже, завжди має соціальне підґрунтя. Е. Фромм описував самотність як неминучий наслідок свободи: звільняючись від зовнішніх авторитетів, людина стикається зі своєю окремістю, що породжує тривогу і водночас прагнення до зв’язку [46].

Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) феномен самотності розглядали за межею патології, підкреслюючи його потенціал до розвитку. Маслоу зазначав, що зріла людина здатна до «творчої самотності» – стану, коли усамітнення сприяє зростанню, а не відчуженню. В той час як К. Роджерс

вважав, що прийняття своєї самотності є ознакою автентичності: лише та особа, яка не тікає від себе, може будувати щирі стосунки з іншими [69; 72].

Екзистенційно-гуманістичний напрям, представлений К. Мустакасом, І. Яломом, В. Франклом, розглядає самотність як глибинний онтологічний досвід, так звану екзистенційну самотність. Людина народжується й помирає наодинці, і прийняття цієї даності є умовою зрілості. К. Мустакас вважав, що лише той, хто зустрівся зі своєю самотністю, здатен на справжню любов і творчість [45; 70].

Когнітивно-біхевіоральна школа інтерпретує самотність через механізми соціального сприйняття. Л. Пепло, Д. Рассел і М. Фергюсон описали її як розрив між очікуваним і фактичним рівнем соціальної взаємодії. Людина може мати широке коло контактів, але все одно відчувати себе самотньою, якщо ці зв'язки не задовольняють її емоційних потреб. Як підсумок, самотність набуває статусу психологічного індикатора якості міжособистісних стосунків [71; 75; 76].

Сучасні інтегративні концепції (Пепло, Кіз, Ган) розглядають самотність як багатовимірне явище, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона може бути наслідком не лише дефіциту соціальних контактів, а й суб'єктивних переконань. Наприклад, відчуття власної «інакшості» чи переконання, що ніхто не здатен зрозуміти мій досвід [67; 71].

В українській психології феномен самотності набуває особливого змісту в умовах соціальної нестабільності та війни. О. Помазова трактує самотність як чинник психологічної напруги, що посилюється через втрату звичних соціальних зв'язків. Вона звертає увагу на парадоксальність сучасної самотності: люди можуть бути постійно «на зв'язку», але водночас відчувати глибоку емоційну ізоляцію [33].

М. Мовчан розглядає самотність як ціннісно-смисловий феномен, пов'язаний із пошуком себе, власної ідентичності й внутрішньої опори. Для сучасної людини це не лише біль, а й можливість переосмислення життєвого досвіду та відновлення контакту із собою [21].

У дисертаційному дослідженні Т. Кулаєвої зазначено, що самотність у дорослих українців часто поєднується з втратою соціальних ролей – професійних, сімейних, статусних. Подолання цього стану відбувається через смислотворення, підтримку й формування нових соціальних зв'язків [18]. В умовах війни самотність набуває нового виміру – стає наслідком вимушеної розлуки, втрати дому чи еміграції, але, водночас, стимулює розвиток емпатії та соціальної солідарності.

Підсумовуючи, сучасні українські дослідники підкреслюють амбівалентність самотності: вона може бути як джерелом страждання, так і простором самопізнання. Її переживання не є ознакою слабкості, а відображає глибинну потребу у сенсі, зв'язку та прийнятті.

У сучасних дослідженнях з'являється поняття «позитивної самотності» (positive solitude) – стану усамітнення, який не супроводжується стражданням, а навпаки, забезпечує глибше самопізнання. Як зазначає Ц. Юй та співавтори (2022), здатність залишатися наодинці із собою корелює з високим рівнем емоційного інтелекту, рефлексивності та творчості [88]. Для людей зрілого віку це може бути одним зі способів підтримання внутрішнього ресурсу.

Узагальнюючи, можна сказати, що феномен самотності є багатовимірним явищем, яке охоплює соціальний, емоційний і екзистенційний рівні. Його осмислення еволюціонувало від сприйняття як патологічного стану до розуміння як природної частини людського досвіду, необхідної для формування зрілості, рефлексії та психологічної стійкості.

2.2 Види та прояви почуття самотності

Після аналізу теоретичних підходів до розуміння феномену самотності доцільно зосередитися на її структурі, видах і формах прояву. Це необхідно для того, щоб розкрити різноманіття проявів цього почуття у психологічному досвіді людини. Адже самотність не є однорідним явищем – вона може бути короткочасною або тривалою, поверхневою чи глибинною, усвідомленою або

латентною. Для різних людей її зміст має різне емоційне забарвлення, що залежить від життєвого досвіду, особистісних рис, віку та соціального контексту. У сучасній психології самотність розглядається не як статичний стан, а як багатовимірний процес, який по-різному впливає на емоційне, когнітивне й соціальне функціонування особистості [55; 71].

2.2.1 Класифікації та типи самотності. Однією з найвідоміших типологій є класифікація, запропонована Р. Вейсом, який виокремив два основні види самотності: емоційну та соціальну.

1. Емоційна самотність виникає тоді, коли людині бракує глибокого емоційного зв'язку з іншими, відчуття, що її розуміють, підтримують і приймають. Вона може виявлятися навіть за наявності численних контактів, якщо ці стосунки є поверховими або формальними.

2. Соціальна самотність, навпаки, пов'язана з відсутністю почуття приналежності до певної спільноти чи групи. Людина може відчувати себе зайвою або ізольованою навіть у присутності інших.

Обидва види самотності мають різні психологічні наслідки. Емоційна самотність частіше пов'язана з тривогою, депресивними переживаннями, відчуттям покинутості. Соціальна з відчуженістю, апатією та зниженням соціальної активності [86].

Інша типологія належить К. Мустакасу, який запропонував розрізняти екзистенційну самотність, як глибинне переживання відокремленості людини у світі, та міжособистісну самотність, пов'язану з конкретними стосунками і втратами. К. Мустакас підкреслював, що екзистенційна самотність є невід'ємною частиною людського буття, а її прийняття створює умови для розвитку особистості, самопізнання та зрілості [70].

Дослідження у сфері соціальної та когнітивної психології свідчать, що відчуття зв'язку з іншими залежить не стільки від кількості контактів, скільки від їх глибини й щирості. Саме дефіцит емоційної близькості може викликати переживання суб'єктивної самотності навіть за активного соціального життя [55; 74].

Сучасні інтегративні підходи (Пепло, Рассел, Хоклі) трактують самотність як багатовимірне явище, що включає три взаємопов'язані компоненти:

1) когнітивний – система переконань і уявлень про себе й інших («мене не розуміють», «я нікому не потрібен»)

2) емоційний – переживання смутку, тривоги, спустошеності, сорому чи відчуття власної незначущості;

3) поведінковий – тенденції уникати контактів, прояви замкненості або, навпаки, надмірна соціальна активність як спосіб компенсувати внутрішню порожнечу [55; 71; 74].

У цій моделі підкреслюється, що самотність зумовлена не лише зовнішніми обставинами, а й тим, як людина сприймає свої стосунки та почуттям власної цінності.

За тривалістю й характером перебігу виділяють три основні види самотності:

1. Тимчасова (ситуативна) – реакція на певні життєві зміни: розрив стосунків, переїзд, втрату близьких чи нове середовище. Це короткочасний адаптаційний стан, який минає після відновлення відчуття зв'язку зі світом.

2. Хронічна (тривала) – стійкий стан ізоляції, який може тривати роками, супроводжуючись безпорадністю, низькою самооцінкою, зниженням довіри до інших. Хронічна самотність часто поєднується з депресивними тенденціями та емоційним вигоранням [56; 61].

3. Конструктивна (усвідомлена) – свідомо обране усамітнення, необхідне для внутрішнього відновлення, саморефлексії, творчості. Такий тип самотності не є втечею, а, навпаки, формою турботи про себе [70; 88].

Поділ самотності за функціональним змістом дозволяє розуміти її не лише як деструктивний стан, а і як адаптивний ресурс, що сприяє відновленню психологічної рівноваги та гармонізації внутрішнього світу.

З точки зору тілесно-орієнтованої психології, переживання самотності має і тілесний вимір: вона може проявлятися через напруження, порушення

сну чи відчуття виснаження. Дослідження показують, що тривала ізоляція послаблює відновні ресурси організму й підвищує ризики для фізичного здоров'я [61]. Тож саме усвідомлення тілесних проявів самотності допомагає людині краще розуміти свій емоційний стан і знаходити способи саморегуляції через рух, дихання чи тілесне усвідомлення.

2.2.2 Прояви самотності в емоційній та поведінковій сфері. Почуття самотності має багаторівневі прояви, які охоплюють емоційний, когнітивний і поведінковий рівні психічної організації.

На емоційному рівні воно може виявлятися у вигляді смутку, тривоги, почуття провини, сорому або безпорадності. Часто ці емоції формують стійке тло пригніченості та зниження енергетичного потенціалу.

На когнітивному рівні самотність відображається в переконаннях про власну «інакшість» чи нездатність бути прийнятим іншими. Людина може інтерпретувати нейтральні події як прояв відкидання, що формує замкнене коло самопідкріплення негативних уявлень про себе.

На поведінковому рівні можливі два полярні варіанти: уникання соціальних контактів, самоізоляція, або ж навпаки – надмірна потреба у схваленні, прагнення постійної взаємодії як спосіб уникнути зустрічі з внутрішньою порожнечею [74].

До внутрішніх чинників, які зумовлюють переживання самотності, належать підвищена чутливість до відторгнення, низький рівень довіри, емоційна залежність, а також недостатній рівень самоприйняття. Ці риси створюють схильність до сприйняття самотності як загрози, а не як природного стану психічної автономії [70].

Окремим аспектом сучасного життя є феномен цифрової самотності – відчуття емоційної ізоляції попри постійну присутність у віртуальному просторі. Розвиток соціальних мереж створює ілюзію зв'язку, але часто не забезпечує емоційного наповнення та відчуття справжньої близькості [55]. Як зазначає О. Помазова, у сучасному суспільстві самотність набуває нових форм: людина може бути постійно «на зв'язку», але не мати досвіду

справжньої присутності у стосунках [33]. Дослідження показують, що надмірна онлайн-активність не компенсує емоційної потреби у прийнятті, а в окремих випадках посилює самокритику й почуття соціальної неадекватності [56; 61].

Узагальнюючи вищесказане, самотність має різні рівні та форми прояву – від тимчасових реакцій на життєві зміни до стійких екзистенційних станів. Її психологічний зміст варіюється від руйнівного переживання ізоляції до конструктивного процесу внутрішнього відновлення. Незалежно від тривалості чи форми, у центрі феномену самотності залишається потреба у зв'язку, прийнятті та розумінні. Усвідомлення багатогранності цього явища створює основу для подальшого аналізу того, як воно виявляється у зрілому віці та впливає на психологічне благополуччя особистості.

2.3 Почуття самотності у зрілому віці та його вплив на психологічне благополуччя

Розглянувши теоретичні підходи та типології самотності важливо зосередитися на тому, як це почуття проявляється у зрілому віці – періоді, що поєднує життєвий досвід, соціальну відповідальність і потребу в оновленому осмисленні себе. Самотність у цьому віковому етапі має особливий психологічний зміст, оскільки її причини та наслідки визначаються як зовнішніми соціальними змінами, так і внутрішнім світом особистості, її цінностями, смислами та життєвими орієнтирами.

Зрілий вік супроводжується численними трансформаціями: у професійній діяльності, сімейних стосунках, соціальних зв'язках і тілесних відчуттях. Відбувається природне звуження кола спілкування – діти стають самостійними, змінюється соціальна активність, посилюється рефлексія щодо прожитого шляху. Людина починає переосмислювати досягнення, життєві цілі, стосунки та сенс власного існування. У цей період почуття самотності часто стає складовою життєвих криз середини віку (за Е. Еріксоном, Д.

Левінсоном), коли виникає потреба інтегрувати минуле та теперішнє у цілісне бачення свого «Я» [24; 25].

Самотність у зрілому віці має двоїсту природу: з одного боку, може бути наслідком втрати попередніх джерел підтримки (партнерських, професійних, сімейних), з іншого – слугувати умовою внутрішнього оновлення та переорієнтації життєвих цінностей. Дослідження свідчать, що у більшості випадків вона не є наслідком фізичної ізоляції, а відображає суб'єктивне відчуття відсутності емоційної глибини у стосунках, коли поряд є люди, але втрачається почуття взаєморозуміння [56; 70].

І. Власова зазначає, що в середині життя особистість нерідко переживає стан «екзистенційної самотності» – усвідомлення власної окремості, яке спонукає до глибшого пізнання себе поза звичними соціальними ролями. Це не є деструктивним явищем, а радше процесом внутрішнього росту, який сприяє формуванню зрілості, самоприйняття та автентичності [3].

На характер переживання самотності у цьому віці впливають зовнішні соціальні чинники: зміни у сімейній структурі (розлучення, втрата партнера, віддалення дітей), професійне вигорання, соціально-економічна нестабільність. В українських реаліях ці фактори доповнюються наслідками воєнних дій: вимушеною міграцією, розлукою з близькими, втратою дому, невизначеністю майбутнього. За спостереженнями О. Гаврилюк, у людей зрілого віку поширюється феномен «травматичної самотності» – стану, коли звичні системи підтримки зруйновані, а нові ще не сформовані [6].

Водночас у суспільстві простежується зворотна тенденція – розвиток «солідарної самотності», коли переживання ізоляції долається через об'єднання, взаємодопомогу та участь у волонтерських або громадських ініціативах. Це свідчить, що самотність може трансформуватися у соціально значущий ресурс. Як зазначають українські дослідники (Т. Титаренко, О. Помазова, Т. Кулаєва), навіть у кризових обставинах люди схильні шукати сенс і опору в нових формах спільності [18; 33; 39].

Соціальна самотність у зрілому віці, таким чином, тісно пов’язана з історико-культурним контекстом. Вона є не лише відображенням особистих змін, а й реакцією на соціальні виклики часу.

Згідно з дослідженнями, самотність має суттєвий вплив на більшість компонентів психологічного благополуччя, виокремлених К. Ріфф: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, цілеспрямованість, особистісне зростання та контроль над середовищем.

1. Самоприйняття. Люди з низьким рівнем самоприйняття гостріше переживають самотність, сприймаючи її як підтвердження власної «неповноцінності». Натомість особистості зі сформованою самоцінністю здатні приймати періоди ізоляції як природні й тимчасові етапи внутрішньої перебудови.

2. Позитивні стосунки з іншими. Самотність знижує якість міжособистісних контактів, але водночас може стимулювати переоцінку взаємин і розвиток здатності до щирої близькості.

3. Автономія. Цей компонент має амбівалентний зв’язок із самотністю: з одного боку, внутрішня автономія знижує залежність від зовнішнього схвалення, з іншого – надмірна емоційна дистанція може ускладнювати формування глибоких зв’язків.

4. Цілеспрямованість і смислотворення. Втрата життєвих орієнтирів або професійного сенсу часто супроводжується підвищенням рівня самотності. Натомість наявність особистісних цілей, творчої активності чи залученості у суспільно корисні справи зменшує її інтенсивність.

5. Контроль над середовищем. Для людей зрілого віку важливо зберігати відчуття впливу на власне життя. Дослідження показують, що навіть у кризових умовах здатність діяти (допомагати іншим, волонтерити, навчатися) знижує відчуття ізоляції та безсилля [77; 78].

Переживання самотності у цьому віці часто не набуває відкритих форм, а виявляється через емоційні або психосоматичні симптоми: втому, апатію, тривожність, порушення сну. Дослідження (Помазова, 2021; Кулаєва, 2023)

доводять, що хронічна самотність підвищує ризик депресивних розладів і соціальної тривожності, знижує самооцінку та мотивацію до діяльності [18; 33].

На поведінковому рівні самотність у зрілих осіб може проявлятися як звуження контактів, уникання соціальної взаємодії або, навпаки, у надмірній активності, спрямованій на компенсацію почуття порожнечі. Часто такі люди виявляють підвищену контрольованість у спілкуванні, стриманість, прагнення уникати емоційної вразливості.

За результатами досліджень (Гаврилюк, 2024), у жінок середнього віку самотність частіше має емоційно-чуттєвий характер, тоді як у чоловіків – когнітивно-захисний, пов’язаний із зануренням у роботу або раціональне дистанціювання [6].

Самотність може виконувати дві функції: руйнівну та трансформаційну. У першому випадку вона знижує життєву енергію, посилює ізоляцію, провокує апатію. У другому – сприяє розвитку внутрішньої рефлексії, пошуку сенсу та переоцінці життєвих цінностей. Ключовим завданням психологічної підтримки людей зрілого віку є допомога у переході від пасивного переживання самотності до її усвідомлення як ресурсу розвитку.

Як підкреслює Т. Титаренко, у кризових періодах смислотворення стає головним механізмом відновлення внутрішньої цілісності: навіть у складних обставинах людина здатна надавати подіям суб’єктивного значення [39; 40].

З позиції логотерапії В. Франкла, навіть у стражданні людина зберігає свободу ставлення до ситуації. Саме ця здатність визначає рівень психологічного благополуччя, адже перетворює досвід самотності на процес самопізнання та зрілості [45].

Це дозволяє зробити висновок, що у зрілому віці самотність виступає не лише як наслідок соціальної ізоляції, а як складне психологічне явище, пов’язане з процесами самосвідомості, переоцінки цінностей і смислів. Її вплив на психологічне благополуччя є багатовекторним: у деструктивному вимірі вона знижує життєву задоволеність, а у конструктивному – сприяє внутрішньому росту, формуванню зрілості та стійкості.

В українських реаліях самотність має додаткові соціально-травматичні чинники, однак водночас створює передумови для солідарності, емпатії та відновлення зв’язку зі світом.

Отже, самотність у зрілому віці можна розглядати не лише як фактор ризику, а як маркер особистісного розвитку та джерело потенційного зростання психологічного благополуччя.

Висновки. У другому розділі було здійснено системний аналіз феномену самотності як багатовимірного психологічного явища. Розкрито основні теоретичні підходи до його розуміння – від філософсько-екзистенційних до когнітивно-поведінкових та гуманістичних. Визначено види самотності, її структурні рівні та емоційно-поведінкові прояви. Показано, що самотність може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал, виступаючи ресурсом внутрішнього розвитку. Особлива увага приділена особливостям переживання самотності у зрілому віці та її впливу на психологічне благополуччя. Зроблено висновок, що здатність приймати самотність як природну частину людського досвіду сприяє формуванню зрілості, автентичності та стійкості особистості. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв’язку самотності та психологічного благополуччя у розділі 3.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1 Організація та вибірка дослідження

Проведене теоретичне дослідження показало, що феномени самотності та психологічного благополуччя мають спільне смислове поле: обидва пов’язані зі здатністю людини підтримувати внутрішній контакт із собою та світом, регулювати емоційний стан і будувати автентичні взаємини з іншими. У другому розділі було доведено, що самотність не зводиться лише до соціальної ізоляції, а є багатовимірним психологічним станом, який може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив. Водночас благополуччя постає як інтегральний показник гармонії між внутрішніми та зовнішніми аспектами життя.

Таким чином є сенс спільного аналізу, адже саме у взаємозв’язку цих двох феноменів проявляється глибша картина психологічного функціонування людини у зрілому віці. Це узгоджується з тенденціями сучасних досліджень у практичній психології [18; 35; 78]. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення характеру цього взаємозв’язку в умовах сучасного українського суспільства, що переживає період воєнних і соціальних викликів.

3.1.1 Мета і завдання емпіричного етапу. Метою емпіричного дослідження є дослідження взаємозв’язку між рівнем самотності та показниками психологічного благополуччя у людей зрілого віку (35–60 років).

Для реалізації мети були поставлені такі завдання:

1) визначити рівень суб’єктивного відчуття самотності у вибірці осіб зрілого віку;

2) оцінити рівень психологічного благополуччя та суб’єктивного добробуту учасників;

3) встановити кореляційні зв’язки між рівнем самотності та компонентами психологічного благополуччя;

4) провести статистичний аналіз результатів і сформулювати висновки щодо впливу самотності на окремі аспекти благополуччя.

Для досягнення мети було використано такі методи:

– теоретичні: аналіз, синтез і систематизація наукових джерел з проблематики самотності та благополуччя [33; 70; 78];

– емпіричні: анкетування, тестування, опитування респондентів у форматі Google Forms;

– статистичні: обчислення середніх показників, стандартного відхилення, коефіцієнта Кронбаха (α) для перевірки внутрішньої узгодженості шкал, а також кореляційного аналізу Пірсона для встановлення взаємозв’язків між показниками [12].

3.1.2 Обґрунтування вибору психодіагностичних методик. Добір методик спирався на такі критерії:

– наукова обґрунтованість і наявність міжнародних валідацій;

– відповідність завданням дослідження;

– наявність україномовних адаптацій або апробацій у вітчизняних вибірках;

– можливість застосування в онлайн-форматі без втрати валідності.

У нашій вибірці така комбінація методик дозволяє отримати і глибину, і порівнюваність із попередніми роботами [12; 18; 74].

Попри те, що не всі з обраних методик входять до офіційного переліку валідизованих тестів в Україні, їх використання є науково допустимим, оскільки вони мають підтверджену психометричну надійність у міжнародних і локальних дослідженнях, а також застосовувалися у працях українських науковців (Кулаєва, 2023; Карсканова, 2011; Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022) [13; 14; 18].

Шкала самотності (UCLA Loneliness Scale). Автори цієї методики: Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон, в українській адаптації Т. Кулаєвої

(2023) [18]. Шкала використовується у численних дослідженнях дорослого населення у Європі та США, демонструючи високу внутрішню узгодженість (за Кронбахом α = 0,89-0,94) та стабільність результатів при повторних вимірюваннях [74; 76].

В українських умовах адаптація Кулаєвої показала достатню надійність (α = 0,665), що узгоджується з тенденціями сучасних досліджень у галузі практичної психології (див. Додаток А).

Ця методика була обрана тому, що вона дає змогу оцінити суб'єктивне відчуття самотності, а не лише соціальні контакти, що є важливим для зрілого віку, коли коло спілкування часто звужується, але психологічна самотність не завжди збігається з об'єктивною ізоляцією.

Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale, PWB). Автор методики К. Ріфф, в українській адаптації С. В. Карсканової (2011) [14; 78; 79]. У цьому дослідженні використано скорочену версію методики: 18 тверджень, по три на кожну з шести підшкал: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, цілеспрямованість, особистісне зростання, контроль над середовищем. Шкала дає змогу оцінити рівень евдемонійного благополуччя, тобто не лише задоволеність життям, а й глибше відчуття реалізованості, сенсу та внутрішньої гармонії.

Українська адаптація підтвердила шістьфакторну структуру моделі Ріфф, високу внутрішню узгодженість шкал (α = 0,78-0,86) та показала коректну валідність, тобто узгодженість результатів із суміжними показниками: самооцінкою та задоволеністю життям (див. Додаток Б).

Вибір цієї методики зумовлений тим, що вона дозволяє виявити не лише загальний рівень благополуччя, а й його окремі компоненти: самоприйняття, цілеспрямованість, автономію, міжособистісні стосунки, що безпосередньо пов'язані з темою самотності.

Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 Well-Being Index). Розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (1998). Українська адаптація – Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер (2022) [13].

Методика є скринінговим інструментом, який дозволяє швидко оцінити рівень суб'єктивного добробуту, що забезпечує можливість порівняння з міжнародними стандартами ВООЗ [5; 83]. Її використання в українських дослідженнях демонструє високу надійність (α = 0,83) та кореляцію з іншими показниками психічного здоров'я (див. Додаток В).

Отже, обраний комплекс методик дозволяє поєднати глибокий аналіз емоційно-когнітивних проявів самотності з оцінкою загального і евдемонійного благополуччя, що робить дослідження цілісним і методологічно узгодженим.

3.1.3 Процедура проведення дослідження. Дослідження проводилося у червні-серпні 2025 року в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Анкета містила чотири розділи:

1) соціально-демографічні питання;
2) блок питань UCLA Loneliness Scale;
3) опитувальник PWB К. Ріфф;
4) шкалу WHO-5.

Перед початком учасники ознайомлювалися з інформацією про мету дослідження, умови анонімності, добровільність участі та можливість відмови. Згода на участь підтверджувалася натисканням кнопки «Далі». Дані автоматично фіксувалися у Google Sheets. Після завершення збору інформації проведено математико-статистичну обробку за допомогою програм SPSS Statistics та Microsoft Excel. Розраховувалися середні показники, стандартні відхилення, коефіцієнт Кронбаха (α) для кожної шкали, а також коефіцієнти кореляції Пірсона, щоб перевірити гіпотезу про їхній взаємозв'язок.

3.1.4 Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 61 респондент віком від 35 до 60 років, які належать до періоду зрілого віку за класифікацією вікової психології [24].

Серед опитаних: 54 жінки (88,5%) та 7 чоловіків (11,5%), що узгоджується з тенденцією переважання жінок серед осіб, які беруть участь у психологічних опитуваннях зрілої вибірки [36].

За віковим розподілом учасники розподілилися наступним чином:

– 35–40 років – 14 осіб (22,9%);
– 41–45 років – 9 осіб (14,8%);
– 46–50 років – 12 осіб (19,7%);
– 51–55 років – 11 осіб (18,0%);
– 56–60 років – 15 осіб (24,6%).

За сімейним станом більшість респондентів перебувають у шлюбі – 38 осіб (62,3%), розлучених – 12 осіб (19,7%), у стосунках – 5 осіб (8,2%), незаміжніх / неодружених – 4 особи (6,6%), вдів / вдівців – 2 особи (3,2%).

Сфера діяльності учасників є різноманітною, що підвищує репрезентативність вибірки.

Найбільше представників галузей освіти (≈15%), психології та соціальної сфери (≈10%), а також державного управління, промисловості, фінансів, технічної та творчої діяльності. Серед респондентів також є особи, які тимчасово не працюють або знаходяться у статусі пенсіонерів. Це відповідає профілю онлайн-досліджень зрілих вибірок, де традиційно більше жінок-респонденток [36].

Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Участь була добровільною та анонімною, усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні. На заповнення анкети в середньому витрачалося 10-15 хвилин. Соціально-демографічна характеристика вибірки подана в таблиці 3.1. Повний текст анкети наведено в Додатку Г.

Дослідження проводилося відповідно до Етичного кодексу психолога, затвердженого Українською спілкою психотерапевтів та Асоціацією практичних психологів України (АППУ) [83]. Було забезпечено добровільність участі, анонімність, конфіденційність даних та право учасників відмовитися від заповнення анкети на будь-якому етапі. Отримані результати використовувались виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Таблиця 3.1 – Соціально-демографічна характеристика вибірки (n=61)

Показник	Категорія	Кількість	%
Стать	Жіноча	54	88,5
	Чоловіча	7	11,5
Вік (роки)	35-40	14	22,9
	41-45	9	14,8
	46-50	12	19,7
	51-55	11	18,0
	56-60	15	24,6
Сімейний стан	Заміжня / одружений	38	62,3
	Розлучена / розлучений	12	19,7
	У стосунках	5	8,2
	Незаміжня / неодружений	4	6,6
	Вдова / вдівець	2	3,2

3.2 Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Емпіричне дослідження мало на меті виявити взаємозв’язок між рівнем самотності та показниками психологічного благополуччя у людей зрілого віку (35-60 років). У межах аналізу розглянуто три взаємопов’язані аспекти: відчуття самотності, рівень психологічного благополуччя та загальний психічний добробут. Результати обробки даних наведено у таблицях і графічних діаграмах, щоб наочно побачити розподіли та зв’язки між показниками.

3.2.1 Перевірка надійності використаних методик. Психометрична перевірка показала, що всі три використані шкали характеризуються високою внутрішньою узгодженістю. Розрахунок коефіцієнтів α Кронбаха проведено за допомогою програм SPSS Statistics та Microsoft Excel (див. Додаток Д).

Узагальнюючи, усі інструменти продемонстрували належну психометричну якість. Отримані значення узгоджуються з показниками попередніх українських адаптацій (Каркасанова, 2011; Кулаєва, 2023; Карамушка, 2022 та ін.) та свідчать про валідність отриманих результатів [12; 14; 17].

3.2.2 Результати за шкалою рівня самотності UCLA. Рівень суб'єктивного відчуття самотності ми виміряли за допомогою шкали UCLA Loneliness Scale (автори Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон, українська адаптація Т. Кулаєвої, 2023) [17; 74; 75]. Методика дозволяє кількісно оцінити частоту переживань, пов'язаних із самотністю, ізольованістю, відчуттям емоційної віддаленості від інших.

Отримані дані показали, що переважна більшість опитаних (59%) мають середній рівень самотності, тоді як високий рівень виявлено лише у 18% вибірки.

Це свідчить про те, що самотність є поширеним, але не патологічним переживанням у зрілому віці. І це, власне, видно з нашої вибірки: більшість учасників описують самотність, як періодичне почуття, а не як сталий стан.

Таблиця 3.2 – Рівень суб'єктивного відчуття самотності серед респондентів за шкалою UCLA

Рівень самотності	Діапазон балів	Кількість осіб	%
Низький	0-20	14	23
Середній	21-40	36	59
Високий	41-60	11	18
Разом	–	61	100

Підрахунок здійснено на основі сумарних балів за всіма пунктами UCLA Loneliness Scale (адаптація Т. Кулаєвої, 2023; див. Додаток А).

Для більш детального аналізу було розглянуто три показові твердження шкали, що найкраще відображають різні аспекти феномену самотності:

– пункт 4 «Мені не вистачає спілкування» – ілюструє потребу у соціальній взаємодії (див. рис. 3.1);

– пункт 5 «Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене» – відображає емоційно-когнітивний компонент відчуження (рис. 3.2);

– пункт 12 «Я почуваюся зовсім самотнім» – узагальнює переживання емоційної ізоляції (рис 3.3).

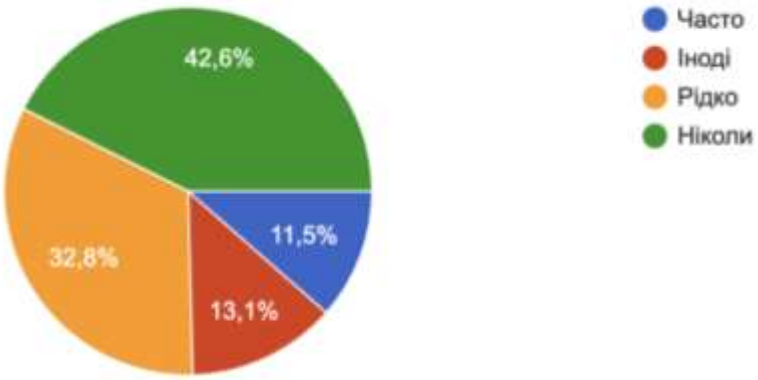


Рисунок 3.1 – Статистика відсотку респондентів, яким не вистачає спілкування

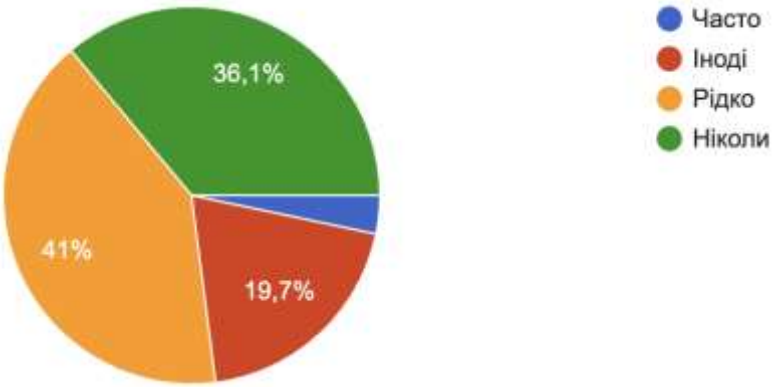


Рисунок 3.2 – Статистика відсотку респондентів, які відчувають, що їх ніхто не розуміє

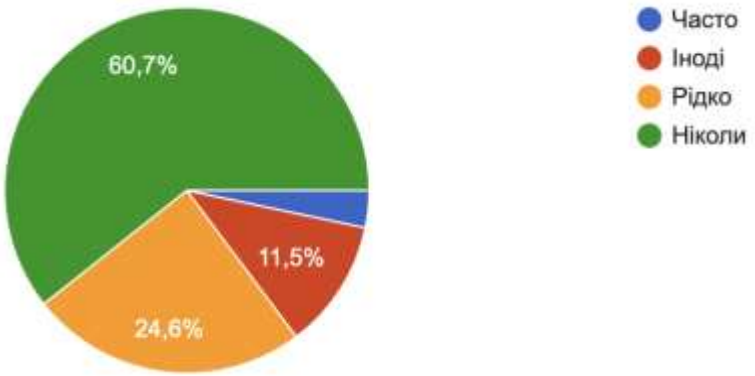


Рисунок 3.3 – Статистика відсотку респондентів, які почуваються самотніми

Як видно з діаграм (див. рис. 3.1), на запитання «Мені не вистачає спілкування» 42,6% респондентів відповіли «ніколи», а ще 32,8% – «рідко». Отже, лише близько 25% (сума відповідей «іноді» та «часто») регулярно відчувають брак соціальних контактів. Це дає підстави стверджувати, що переважна більшість учасників мають задовільний рівень соціальної інтегрованості.

Разом з тим, на твердження «Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене» близько третини опитаних відповіли «іноді», що може свідчити про наявність епізодів емоційної самотності, навіть за наявності зовнішніх контактів. Цей показник узгоджується з даними Д. Рассела, який вказував, що емоційна самотність є типовою для середнього віку [73; 74].

Найбільш показовим є твердження «Я почуваюся зовсім самотнім», де більшість респондентів (понад 60%) відповіли «ніколи» або «рідко». Це підтверджує, що для більшості учасників самотність не є домінуючим станом, а радше епізодичним емоційним досвідом.

Отже, бачимо, що за результатами шкали UCLA Loneliness Scale можна зробити висновок, що для вибірки осіб зрілого віку характерний середній рівень самотності. У нашій вибірці самотність радше епізодична, ніж хронічна, що відчутно на графіках (рис. 3.1-3.3). Проте емоційний компонент самотності (відчуття нерозуміння, внутрішньої віддаленості) проявляється частіше, ніж соціальний (відсутність контактів). Це узгоджується з висновками досліджень Кулаєвої (2023), де відзначається, що у зрілому віці самотність набуває рефлексивного характеру. Люди більше осмислюють свої стосунки, ніж реально ізолюються від світу [17].

3.2.3 Результати за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB). Психологічне благополуччя оцінювали за шкалою Psychological Well-Being (PWB), розроблену К. Ріфф та адаптовану українською дослідницею С.В. Каркасановою (2011) [14].

Методика дозволяє оцінити шість ключових складових евдемонійного благополуччя:

– самоприйняття;
– позитивні стосунки з іншими;
– автономію;
– цілеспрямованість;
– особистісне зростання;
– управління середовищем.

Кожен із компонентів відображає окремий аспект зрілості особистості, її здатність до внутрішнього розвитку, побудови автентичних стосунків і свідомого ставлення до життя.

Результати опитування свідчать, що більшість учасників (62,3%) мають середній рівень психологічного благополуччя, 22,9% – високий, і лише 14,8% – низький.

Це означає, що для більшості людей зрілого віку, які брали участь у дослідженні, притаманна загальна задоволеність життям, відчуття особистої ефективності та цілеспрямованості, хоча окремі аспекти гармонії виявляються менш стійкими.

Таблиця 3.3 – Рівень психологічного благополуччя серед респондентів за шкалою PWB

Рівень благополуччя	Діапазон балів	Кількість осіб	%
Низький	18-45	9	14,8
Середній	46-65	38	62,3
Високий	66-90	14	22,9
Разом	–	61	100

Підрахунок здійснено за сумарними балами PWB (адаптація С.В. Каркасанової, 2011; див. Додаток Б) [14].

Розглянемо детальніше кілька показових тверджень шкали:

Пункт 1 «Я в цілому задоволений собою» – понад 70% респондентів відповіли «скоріше згоден» або «повністю згоден». Це демонструє високий рівень самоприйняття як базового елементу психологічної стабільності (див. рис. 3.4).

Пункт 10 «Моє життя має чітку мету» – близько 60% опитаних обрали варіанти «скоріше згоден» і «повністю згоден», що вказує на збереження **смислової спрямованості**, притаманної зрілому періоду (див. рис. 3.5).

Пункт 14 «Я відчуваю, що розвиваюся як особистість» – понад половина учасників відзначили, що продовжують внутрішньо зростати, що відображає позитивну динаміку евдемонійного благополуччя навіть у старших вікових групах (див. рис. 3.6).

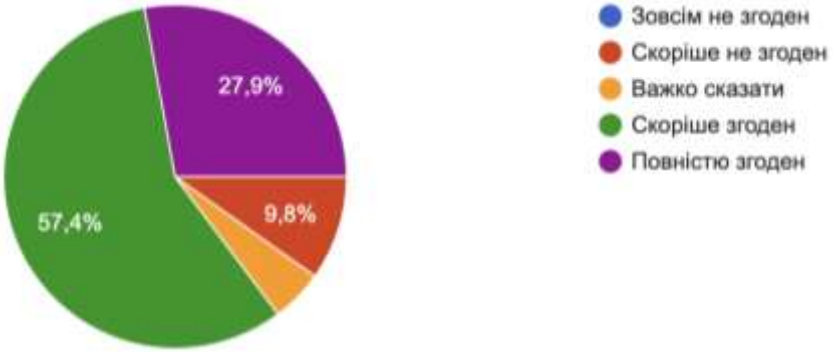


Рисунок 3.4 – Статистика відсотку респондентів, які задоволені собою

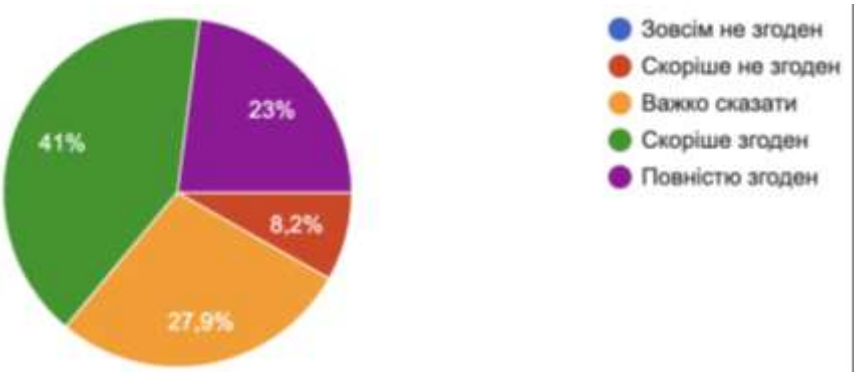


Рисунок 3.5 – Статистика відсотку респондентів, які мають чітку мету життя

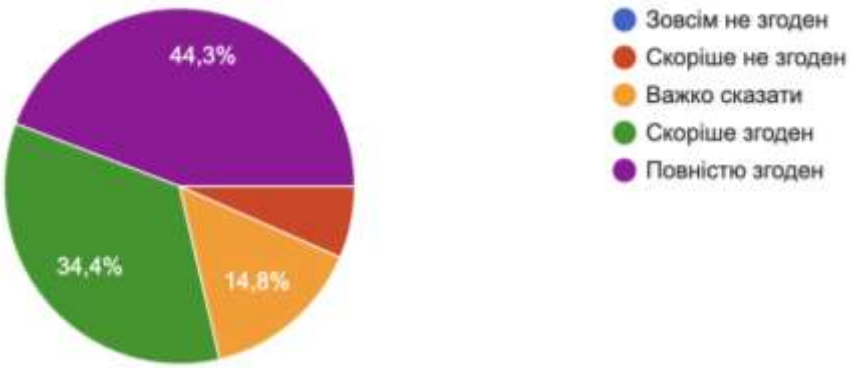


Рисунок 3.6 – Статистика відсотку респондентів, які відчувають, що розвиваються як особистість

Водночас певна частка респондентів (до 20%) виявила ознаки емоційного виснаження, що проявляється в підвищеній самокритиці (рис. 3.7) або відчутті контролю з боку обставин (рис 3.8).

Це можна пояснити загальним соціальним контекстом – впливом воєнного стану, економічної нестабільності та підвищеної невизначеності, що знижують почуття особистісного контролю [27; 32].

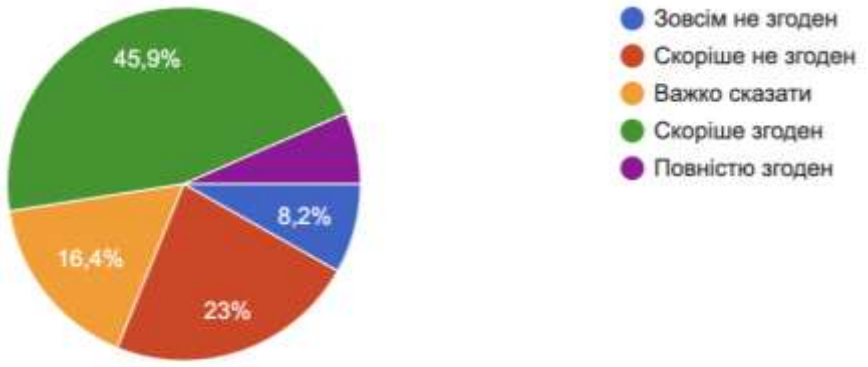


Рисунок 3.7 – Статистика відсотку респондентів, які часто критикують себе

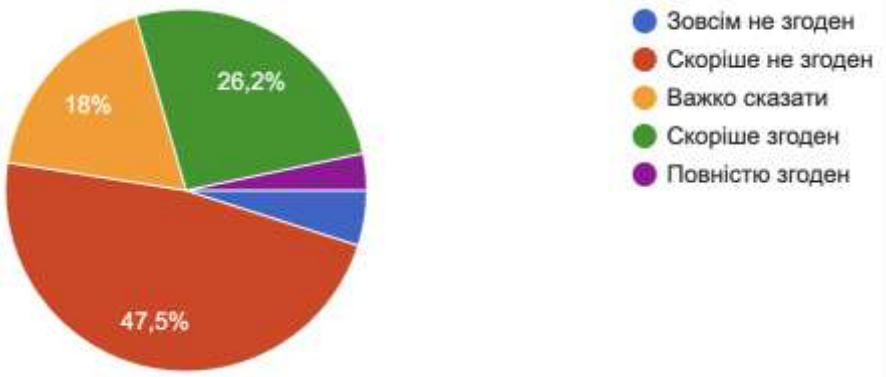


Рисунок 3.8 – Статистика відсотку респондентів, які вважають, що обставини часто контролюють їх

Отже, за результатами шкали PWB можна зробити висновок, що психологічне благополуччя респондентів загалом перебуває на середньому рівні, але потребує підтримки за напрямами:

– посилення почуття контролю над життям;
– прийняття власних обмежень без надмірної самокритики;
– формування більш стійких соціально-емоційних зв’язків.

Ці висновки узгоджуються з результатами українських досліджень С.В. Каркасанової (2011), а також підтверджують сучасні тенденції вивчення евдемонійного благополуччя у зрілому віці [14; 76; 77].

3.2.4. Результати за шкалою психологічного добробуту ВООЗ-5 (WHO-5 Well-Being Index). Для оцінки суб'єктивного рівня психологічного добробуту застосовано індекс благополуччя ВООЗ-5 в українській адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (2018) [13]. Опитувальник містить п'ять тверджень, які відображають частоту позитивних емоційних станів протягом останніх двох тижнів (почуття радості, спокою, енергії, інтересу до життя, значущості для інших) [81].

Високі показники за шкалою свідчать про добрий рівень психічного та емоційного здоров'я, а низькі – можуть сигналізувати про наявність емоційного виснаження або депресивних тенденцій.

Таблиця 3.4 – Рівень психологічного добробуту респондентів за індексом WHO-5

Рівень добробуту	Діапазон (%)	Кількість осіб	%
Низький	0-49%	8	13,1
Середній	50-74%	31	50,8
Високий	75-100%	22	36,1
Разом	–	61	100

Показники обчислено за формулою ВООЗ: сума балів × 4 = індекс у %, адаптація Карамушки, Терещенко та Креденцер (2018); див. Додаток В.

Як видно з таблиці 3.2.4, більшість респондентів (≈ 51 %) мають середній рівень психологічного добробуту, третина (36,1 %) – високий, і лише 13,1 % – знижений. Ці результати свідчать про загалом сприятливий емоційний стан вибірки: більшість учасників зберігають життєву енергію, відчуття сенсу та задоволення від життя.

Аналіз окремих тверджень показав, що:

– за пунктом «Я почуваюся щасливим і в доброму гуморі» понад 60 % учасників відповіли «часто» або «постійно» (див. рис. 3.9);

– за пунктом «Я маю енергію до життя» близько 55 % відзначили «часто», тоді як 15 % вибрали «рідко» чи «ніколи», що може вказувати на ознаки втоми (рис. 3.10);

– позитивним є результат за пунктом «Я відчуваю інтерес до життя»: понад 70 % респондентів зазначили «часто» або «постійно», що вказує на високу мотивацію до самореалізації (рис. 3.11).

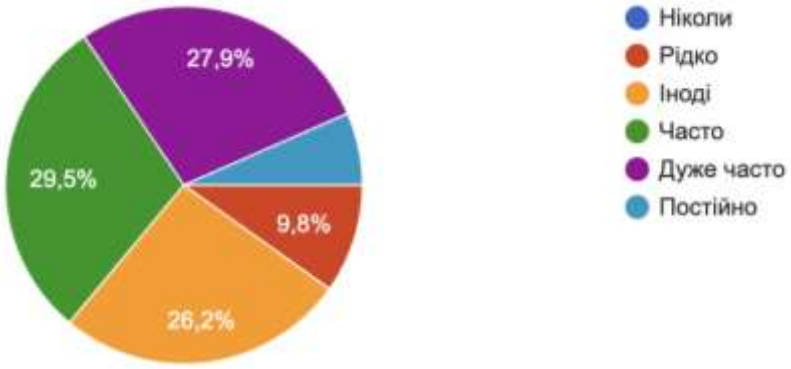


Рисунок 3.9 – Статистика відсотку респондентів, які останні 2 тижні почуваються щасливими та в доброму гуморі

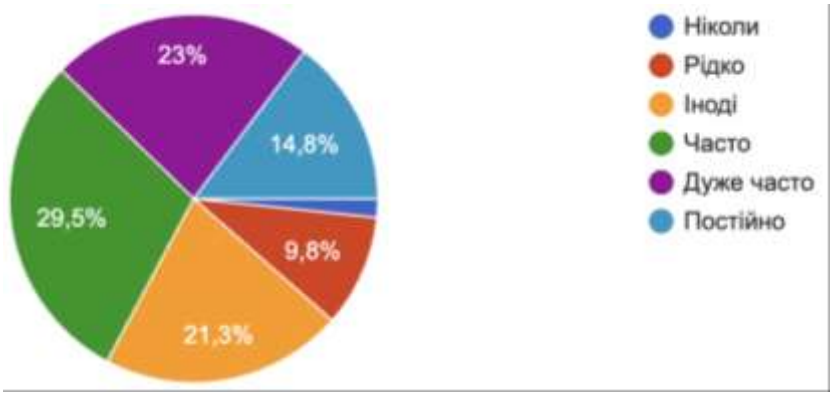


Рисунок 3.10 – Статистика відсотку респондентів, які останні 2 тижні мають енергію до життя

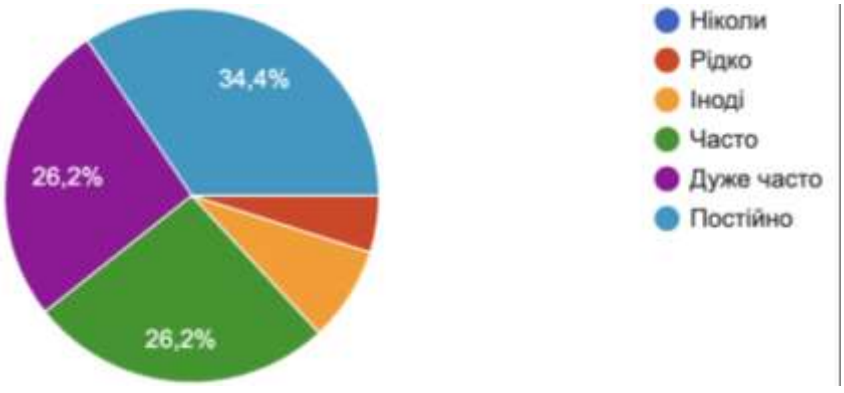


Рисунок 3.11 – Статистика відсотку респондентів, які останні 2 тижні відчувають інтерес до життя

Узагальнюючи, бачимо, що для вибірки характерне емоційно підтримувальне та ресурсне ставлення до життя, що узгоджується з висновками досліджень Карамушки та співавт. (2018) [13], які підтверджують високу надійність і чутливість WHO-5 до емоційного стану дорослих. Водночас наявність 13 % опитаних із низькими показниками підкреслює потребу у психологічній підтримці та включенні практик емоційної саморегуляції.

3.2.5 Кореляційний аналіз взаємозв'язку між самотністю та психологічним благополуччям. Для виявлення характеру взаємозв'язку між показниками самотності (UCLA Loneliness Scale), психологічного благополуччя (PWB) та психологічного добробуту (WHO-5) було проведено кореляційний аналіз Пірсона (r).

Аналіз здійснено у програмному середовищі SPSS Statistics та Microsoft Excel, на основі сумарних балів за трьома методиками (див. Додаток Д).

Таблиця 3.5 – Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками самотності та благополуччя (n = 61)

Показники	UCLA Loneliness	PWB (К. Ріфф)	WHO-5
UCLA Loneliness	1,00	**-0,62**	**-0,58**
PWB (К. Ріфф)	**-0,62**	1,00	**0,67**
WHO-5	**-0,58**	**0,67**	1,00

Примітка: жирним шрифтом виділено статистично значущі зв'язки ($p < 0,01$).

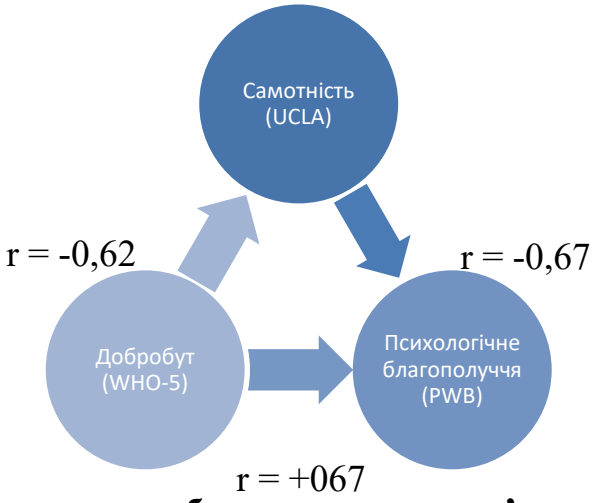


Рисунок 3.12 – Схематичне зображення взаємозв'язку між самотністю та показниками благополуччя

Як видно з таблиці 3.2.5, між рівнем самотності та показниками психологічного благополуччя виявлено достовірні обернені кореляційні зв’язки:

– між самотністю (UCLA) і психологічним благополуччям (PWB) – $r = -0,62$ ($p < 0,01$);

– між самотністю (UCLA) і психологічним добробутом (WHO-5) – $r = -0,58$ ($p < 0,01$).

Це означає, що чим вищий рівень самотності, тим нижчий рівень загального і емоційного благополуччя. І навпаки – ті, хто має високі показники за шкалами PWB і WHO-5, рідше описують себе як самотніх. Окрім того, встановлено позитивний і досить тісний зв’язок між шкалами PWB і WHO-5 ($r = 0,67$, $p < 0,01$) [13; 17; 81].

Тобто ці виміри, по суті, підсилюють один одного. Відчуття сенсу, цілеспрямованості та особистісного зростання супроводжується підвищенням позитивного емоційного тону та життєвої енергії.

Як підсумок, отримані результати підтверджують основну гіпотезу дослідження: самотність має негативний вплив на психологічне благополуччя осіб зрілого віку. Цей висновок узгоджується з результатами теоретичного аналізу та сучасними емпіричними даними [59; 74; 77; 81]. Інакше кажучи, коли самотності більше, респондентам складніше втримувати емоційний тон і відчуття сенсу, і це помітно на наших даних.

Порівняльний аналіз трьох шкал дозволяє дійти таких висновків:

1. Самотність у зрілому віці має переважно емоційно-когнітивний характер, а не лише соціальний: вона знижує здатність до відчуття радості, смислу та внутрішнього розвитку.

2. Психологічне благополуччя виступає буфером, що зменшує вплив самотності, адже охоплює автономію, самоприйняття й цілеспрямованість – риси, пов’язані з емоційною зрілістю.

3. Індекс ВООЗ-5 відображає короткотерміновий емоційний стан і є чутливим до зовнішніх обставин, тоді як PWB показує стабільніші особистісні ресурси.

Узагальнюючи, зниження відчуття самотності пов’язане з підвищенням як емоційного, так і екзистенційного благополуччя. Ці висновки створюють підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо профілактики самотності та підвищення психологічного благополуччя у зрілому віці [14; 76; 77].

3.3 Методичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя людей зрілого віку

Проведене дослідження показало, що самотність і психологічне благополуччя є взаємопов’язаними аспектами внутрішнього світу особистості. На основі отриманих результатів і узагальнення сучасних підходів у практичній психології розроблено методичні рекомендації, що охоплюють три рівні впливу:

– індивідуальний рівень – саморегуляція, самоприйняття, розвиток особистісних ресурсів;

– міжособистісний рівень – покращення комунікації, розвиток емоційної підтримки та групової взаємодії;

– організаційний / соціальний рівень – рекомендації для психологів, керівників і соціальних служб щодо формування сприятливого психологічного середовища.

Таке структурування поєднує емпіричні результати з практичними стратегіями в сучасних умовах та відповідає рекомендаціям практичної психології (гештальт-підхід, гуманістична, позитивна психотерапія) [84; 85; 86].

Отже, результати емпіричного дослідження стали підґрунтям для розроблення комплексу методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя осіб зрілого віку та профілактику деструктивних наслідків самотності.

Методичні рекомендації розроблено з урахуванням принципів гештальт-підходу, гуманістичної психології та позитивної психотерапії, які акцентують увагу на розвитку самосвідомості, прийнятті власних почуттів і побудові автентичних стосунків з іншими людьми [84; 85].

Рефлексія. Втрата внутрішнього контакту часто є першопричиною самотності. Людина перестає відчувати, чого вона насправді потребує, що для неї цінне, і поступово віддаляється від власних емоцій [17; 32].

Рекомендується:

– практикувати щоденне усвідомлення власного стану через короткі паузи, техніки тілесного сканування або ведення «емоційного щоденника»;

– ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Що мені потрібно?», «Що може допомогти мені бути в контакті?»;

– тренувати відчуття автономії через маленькі усвідомлені вибори у повсякденному житті.

Такі практики сприяють зниженню емоційного напруження, повертають почуття внутрішнього контролю й стабільності, що, як показує аналіз даних, позитивно корелює з показниками благополуччя (див. табл. 3.5; r = -0,62; r = -0,58).

Відновлення автентичних міжособистісних зв’язків. Респонденти з нижчим рівнем самотності частіше повідомляли про наявність довірливих стосунків і підтримувальних контактів (див. рис. 3.10-3.12).

Рекомендовано:

– орієнтуватися не на кількість спілкування, а на якість контактів, де присутні прийняття, взаємність і довіра;

– розвивати вміння відкрито просити про підтримку;

– практикувати спілкування у форматі «Я-повідомлень», що знижує рівень конфліктності;

– поступово розширювати соціальні зв’язки через участь у спільнотах, волонтерстві або навчальних програмах для дорослих [17].

Підтримка цілеспрямованості та смислової орієнтації. Для зрілого віку характерне переосмислення життєвих цілей. У цей період важливо підтримувати почуття життєвого сенсу, адже саме воно виступає протектором проти емоційної ізоляції [77; 87].

Доцільно використовувати:

– вправу «Колесо життя» для самооцінки балансу основних життєвих сфер;

– вправу «Мої п’ять цінностей» – для визначення внутрішніх орієнтирів;

– наративні практики – написання листа собі у минуле або майбутнє для інтеграції життєвого досвіду.

Кореляція між компонентом «цілеспрямованість» (за шкалою PWB) та загальним індексом благополуччя WHO-5 ($r = 0,67$, $p < 0,01$) підтверджує, що смислова орієнтація виступає базовим чинником психологічної стійкості [13; 81].

Розвиток навичок самопідтримки. Особи з нижчим рівнем самотності відзначали кращу здатність відновлювати енергію через турботу про себе та тіло.

Рекомендовано:

– використовувати дихальні вправи та короткі тілесні техніки для регуляції емоційного стану;

– здійснювати психогігієну інформаційного простору (обмеження новин, контроль часу в соцмережах);

– щотижнево проводити рефлексію ресурсів: «Що мене підтримало цього тижня?», «Що виснажило?»;

– у разі потреби звертатися до психолога превентивно, не лише у кризових станах [84; 86].

Профілактика емоційного виснаження. В умовах багатофункціональних соціальних ролей (робота, сім’я, догляд за родичами) люди зрілого віку часто стикаються із синдромом емоційного виснаження [32; 87].

Рекомендується:

– встановлювати чіткі межі робочого часу;

– поєднувати відпочинок з активностями, що приносять задоволення;

– створити власні ритуали завершення робочого дня, які допомагають розмежувати професійне та особисте життя.

Рекомендації для психологів-практиків. Робота з клієнтами зрілого віку передбачає акцент на подвійній темі: прийнятті себе та відновленні сенсу життя [84; 85].

Доцільно:

– використовувати емоційно-фокусовані техніки для пропрацювання ізоляції та неприйняття;

– застосовувати гештальт-підхід у дослідженні меж контакту й автономії;

– включати наративні інтервенції – створення та переосмислення життєвої історії клієнта;

– залучати групові форми роботи (групи підтримки, тренінги для осіб 40+, клуби життєвих історій).

Психоосвітня робота. Психологам, освітянам і соціальним працівникам варто проводити просвітницькі заходи для людей зрілого віку щодо:

– навичок емоційної грамотності та саморегуляції;

– розуміння природності самотності як частини розвитку, а не патології;

– формування культури звернення по психологічну допомогу [84; 86].

Такі заходи сприяють зниженню стигматизації, формують довіру до психологічної підтримки та розвивають соціальну згуртованість.

Рекомендації на соціально-психологічному рівні. Результати дослідження можуть бути використані не лише на індивідуальному, а й на соціальному рівні.

Доцільно:

– впроваджувати програми підтримки психологічного благополуччя для осіб середнього та старшого віку у громадах, навчальних і медичних закладах;

– створювати платформи соціальної взаємодії – клуби, спільноти, громадські ініціативи, спрямовані на розвиток почуття приналежності;

– розробляти тренінгові програми з профілактики самотності для соціальних працівників, педагогів і волонтерів;

– включати тематику благополуччя і самопідтримки у корпоративні well-being програми та політики з охорони психічного здоров’я [85; 87].

Запропоновані методичні рекомендації поєднують індивідуальний, міжособистісний і соціальний виміри роботи з феноменом самотності. А також, мають не лише теоретичне підґрунтя, а й цілком реалістичні для практики повсякденного життя Саме їх упровадження сприятиме розвитку основних складових психологічного благополуччя у зрілому віці: внутрішньої зрілості, емоційної стійкості та здатності до підтримки автентичних зв’язків.

Підсумовуючи зазначимо, що результати дослідження можуть бути практично застосовані як у роботі психологів-практиків, так і у програмах розвитку ментального здоров’я в українському суспільстві.

ВИСНОВКИ

У дослідженні було здійснено теоретичний і емпіричний аналіз феномену самотності та його впливу на психологічне благополуччя осіб зрілого віку.

Робота базувалася на поєднанні сучасних гуманістичних, екзистенційних і позитивно-психологічних підходів, що дозволило розглянути самотність не лише як емоційний стан, а як багатовимірне переживання, тісно пов’язане з особистісним розвитком і життєвими сенсами [84; 85; 86].

У першому розділі було уточнено сутність понять «самотність» і «психологічне благополуччя», розкрито їх структуру, функції та основні наукові підходи до вивчення. Показано, що в межах гедоністичної парадигми благополуччя трактується як суб’єктивне відчуття задоволеності, тоді як евдемонійний підхід (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Раян) наголошує на самореалізації, автентичності та відчутті життєвого сенсу [77; 78; 79].

Самотність у теоретичному аспекті постає як багаторівневе явище, що охоплює емоційний, когнітивний і соціальний компоненти. Для зрілого віку воно є особливо значущим, адже в цей період людина переосмислює власну ідентичність, стосунки й життєві пріоритети [17; 32; 87]. У другому розділі систематизовано результати попередніх досліджень і проаналізовано особливості переживання самотності у зрілому віці. Показано, що вона може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал: надмірна ізоляція знижує рівень емоційного тонусу, а вміння бути наодинці з собою може сприяти особистісній зрілості [87].

Теоретичний аналіз дозволив сформулювати робочу гіпотезу: чим вищий рівень самотності, тим нижчий рівень психологічного благополуччя осіб зрілого віку.

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження на вибірці з 61 респондента віком 35-60 років.

Було використано три інструменти:

– UCLA Loneliness Scale (адаптація Т. Кулаєвої, 2023) для вимірювання рівня самотності [17];

– шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С.В. Каркасанової, 2011) [14];

– WHO-5 Well-Being Index (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, 2018) [13].

Розрахунок коефіцієнта α Кронбаха підтвердив внутрішню узгодженість шкал (α = 0,77-0,81). Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона засвідчив статистично значущі обернені зв'язки між самотністю та психологічним благополуччям (r = -0,62 між UCLA та PWB; r = -0,58 між UCLA та WHO-5, p < 0,01), а також позитивний зв'язок між двома шкалами благополуччя (r = 0,67, p < 0,01).

Ці результати підтвердили гіпотезу: зростання самотності супроводжується зниженням рівня емоційного, когнітивного та смислового добробуту.

Встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем самотності при водночас середньому або високому рівні благополуччя. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів адаптації, що допомагають підтримувати емоційну стабільність навіть у соціально напружених умовах.

Найбільш уразливими виявилися компоненти самоприйняття та життєвої мети, тоді як автономія й особистісне зростання виступають компенсаторними факторами.

На підставі результатів емпіричного аналізу розроблено методичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя осіб зрілого віку, які охоплюють три рівні впливу:

– індивідуальний – розвиток саморегуляції, усвідомлення емоцій, робота з цінностями;

– міжособистісний – налагодження автентичних контактів, підтримка емоційної взаємності;

– організаційно-соціальний – створення програм підтримки благополуччя та профілактики самотності на рівні громад і соціальних служб.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило наявність взаємозв’язку самотності та психологічного благополуччя у зрілому віці. А також, продемонструвало можливість його практичного застосування у сфері психологічного консультування, психопрофілактики та освітньо-просвітницької роботи.

Результати можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, а також у розробленні програм підтримки ментального здоров’я дорослого населення. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення гендерних, культурних та професійних відмінностей у переживанні самотності, а також на розроблення інтервенцій, що підвищують рівень особистісної ресурсності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2024. Т. 59, № 3(59). С. 29–33. DOI : 10.17721/1728-2217.2024.59.29-33

2. Вернік О.Л., Павленко О.В. Середовище життєдіяльності як чинник особистісного благополуччя у юнацькому і зрілому віці. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 7, Вип. 50. С. 33–39. URL : http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i50/4.pdf (дата звернення: 05.06.2025)

3. Власова Д.О. Характеристика психологічного благополуччя особистості: кваліфікац. роб. магіст. Київ : КНЛУ, 2022. 84 с. URL : https://surl.lt/qenpma (дата звернення: 05.06.2025)

4. Вознюк А. В. Психологічне благополуччя як основа успішного функціонування особистості. *Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології.* 2020. С. 78–82.

5. Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ). WHO-5 Well-Being Index. Копенгаген : WHO Regional Office for Europe, 2024. URL : https://www.who.int/publications/m/item/WHO-UCN-MSD-MHE-2024.01 (дата звернення: 20.08.2025)

6. Гаврилюк О.В. Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці : кваліфікац. роб. магіст. / О. В. Гаврилюк; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2024. 75 с. URL : https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/27729 (дата звернення: 05.06.2025)

7. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія : навч.-метод. посіб. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка», 2023. 86 с. URL : http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/10188 (дата звернення: 05.06.2025)

8. Дригіна Д.Г. Соціально-психологічні чинники відчуття самотності у жінок під час війни. Київ : КІСПП, 2024. URL : https://kispp-repo.com/jspui/handle/library/390 (дата звернення: 13.07.2025)

9. Дущак-Кочан А.В. Життєстійкість особистості як динамічна ознака психологічного благополуччя : кваліфікац. роб. бакалав. / А.В. Дущак-Кочан; Київ. нац. лінгв. ун-т. Київ, 2025. 66 с. URL : http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/7785 (дата звернення: 30.07.2025)

10. Звягіна Т.Г. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності жінками : кваліфікац. роб. магіст. / Т. Г. Звягіна; Запоріз. нац. ун-т. Запоріжжя, 2024. 99 с. URL : https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/24996 (дата звернення: 13.07.2025)

11. Ільїна Н.М., Мисник С.О. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2011. 352 с.

12. Карамушка Л.М. (ред.) Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

13. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-Scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3(27). С. 85–94. DOI : 10.31108/2.2022.3.27.8

14. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. № 1. С. 1–10. URL : http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=1412334 (дата звернення: 05.06.2025)

15. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Вип. 34. URL : https://surl.lu/njmrpt (дата звернення: 05.06.2025)

16. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751 (дата звернення: 05.06.2025)

17. Кондратова Т.В. Соціально-психологічні особливості переживання самотності внутрішньо переміщеними особами у дорослому віці : кваліфікац. роб. магіст. / Т. В. Кондратова; Запоріз. нац. ун-т. Запоріжжя, 2025. 71 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25732 (дата звернення: 20.09.2025)

18. Кулаєва Т.В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. *Вісник післядипломної освіти.* Серія «Соціальні та поведінкові науки»; серія «Управління та адміністрування». 2023. № 25(54). С. 70–83. DOI : 10.58442/2522-9931-2023-25(54)-70-83

19. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тез круглого столу (24 квіт. 2020 р.). Київ, 2020. С. 33–39.

20. Міщиха Л.П., Кравченко В.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2022. Вип.2. С. 20–24. URL : http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/114/206 (дата звернення: 05.06.2025)

21. Мовчан М.М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії.* 2008. URL : https://surl.li/arktlc (дата звернення: 30.07.2025)

22. Молчан Т.О. Психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу *:* кваліфікац. роб. бакалав. / Т.О. Молчан; Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 101 с. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3502 (дата звернення: 05.06.2025)

23. Ничипорук В. Проблема самотності та шляхи її подолання. *Освіта і наука.* 2021. № 1. URL : https://surl.li/wuraie (дата звернення: 30.07.2025)

24. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія *:* навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009.

25. Орбан-Лембрик Л.М. Психологія розвитку зрілої особистості. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2010.

26. Осадча Н.О. Проблеми самотності: історичний і сучасний дискурси. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2015. № 2. С. 95–106. URL : https://surl.lu/rwzoad (дата звернення: 30.07.2025)

27. Павленко Г.В. Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія «Психологія». 2021. Вип. 71. С. 45–52. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/232952794.pdf (дата звернення: 05.06.2025)

28. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія: теорія і практика. Київ : Українська спілка психотерапевтів, 2017.

29. Пенькова О.І. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2020. Т. 21, Вип. 11. С. 327–340. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723570 (дата звернення: 05.06.2025)

30. Пенькова О. І. Психологічне благополуччя як умова становлення особистості. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір* : тези доп. X наук.-практ. семінару (23 квіт. 2020 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 65. URL : https://surl.li/jwmdnj (дата звернення: 05.06.2025)

31. Пов’якель Н.І. Психологічне благополуччя в контексті життєвих смислів особистості. *Психологія і суспільство.* 2019. № 2. С. 12–20.

32. Підтьоп І.М. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану : кваліфікац. роб. магіст. / І. М. Підтьоп; Черніг. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2024. 70 с. URL : http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11339 (дата звернення: 05.06.2025)

33. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206–214. URL : https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2549/1/Pomazova%20O.V..pdf (дата звернення: 30.07.2025)

34. Попелюшко Р.П., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки. 2024. Вип. 25(70). С. 35–44. URL : https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1630/1339 (дата звернення: 05.06.2025)

35. Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Турбан В.В. та ін. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023 (дата звернення: 05.06.2025)

36. Савченко О.В., Калюк О.О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 1(25). С. 89–101. DOI : 10.31108/2.2022.1.25.10

37. Сергієнко І.І., Кубриченко Т.В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 3. С. 136–146.

38. Слюсаревський М.М., Найдьонова Л.А., Титаренко Т.М. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722833 (дата звернення: 05.06.2025)

39. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740719 (дата звернення: 30.07.2025)

40. Титаренко Т.М. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 320 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705047 (дата звернення: 05.06.2025)

41. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724758 (дата звернення: 05.06.2025)

42. Титаренко Т.М., Андрєєва Я.Ф., Щотка О.П. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності. Київ : ІСПП НАПН України, 2018. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711262 (дата звернення: 30.07.2025)

43. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тез за матеріалами круглого столу. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720390 (дата звернення: 30.07.2025)

44. Федотова Т.К. Соціально-психологічні чинники самотності особистості. *Інноваційні рішення для відродження України у глобальній парадигмі конкурентоспроможності* : зб. доп. Київ, 2025. С. 80–83. URL : https://ir.kneu.edu.ua/handle/2010/51716 (дата звернення: 30.07.2025)

45. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. *Психолог у концтаборі* / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

46. Хьєлл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Київ : Психея, 2006.

47. Хрепливець М.А., Шиліна А.А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та зміст. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання.* Харків, 2017. С. 138–139.

48. Швалб Ю.М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. *Актуальні проблеми психології.* Серія: Екологічна психологія. 2018. Вип. 47(7). С. 314–331. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717671 (дата звернення: 05.06.2025)

49. Щедріна В.В. Психологічні наслідки самотності особистості в сучасному суспільстві : кваліфікац. роб. магіст. / В. В. Щедріна; Хмельн. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 74с. URL : https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/15123 (дата звернення: 30.07.2025)

50. Щедріна В.В., Кулешова О.В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Psychology Travelogs.* 2023. № 4. С. 230–241. DOI : 10.31891/PT-2023-4-24.

51. Юр'єва Н.О. Психологічне благополуччя особистості: концепти, чинники, засоби розвитку. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 17, Вип. 3. С. 198–210.

52. Янкова І.В. Особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя особистості зрілого віку. Хмельницький : Хмельн. нац. ун-т, 2024. URL : https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/17653 (дата звернення: 05.06.2025)

53. Argyle M. The Psychology of Happiness. London : Routledge, 2001. DOI : 10.4324/9781315812212.

54. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine, 1969.

55. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Perceived Social Isolation and Cognition. *Trends in Cognitive Sciences.* 2009. Vol. 13, No. 10. P. 447–454. DOI : 10.1016/j.tics.2009.06.005.

56. Cacioppo J.T., Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York : W. W. Norton, 2008.

57. Deci E.L., Ryan R.M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry.* 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI : 10.1207/S15327965PLI1104_01.

58. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin.* 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575. DOI : 10.1037/0033-2909.95.3.542.

59. Diener E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55, No. 1. P. 34–43.

60. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment.* 1985. Vol. 49, No. 1. P. 71–75. DOI : 10.1207/s15327752jpa4901_13.

61. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine.* 2010. Vol. 7, No. 7. DOI : 10.1371/journal.pmed.1000316.

62. Huppert F. A. Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being.* 2009. Vol. 1, No. 2. P. 137–164.

63. Huppert F.A. The State of Well-Being Science: Concepts, Measures, Interventions, and Policies. *Wellbeing: A Complete Reference Guide. Volume VI: Interventions and Policies to Enhance Wellbeing* / eds. Felicia A. Huppert, Cary L. Cooper. Chichester : Wiley-Blackwell, 2014, P.1–50.

64. Huta V., Ryan R. M. Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies.* 2010. Vol. 11, No. 6. P. 735–762. DOI : 10.1007/s10902-009-9171-4.

65. Kahneman D. Objective Happiness. In: Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (eds.) *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology.* New York : Russell Sage Foundation, 1999. P. 3–25.

66. Kakungulu Samuel J. The Psychology of Loneliness in Modern Society. 2025. URL : https://surli.cc/zhyysk (дата звернення: 10.09.2025)

67. Keyes C.L.M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior.* 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222.

68. Keyes C.L.M. Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 2005. Vol. 73, No. 3. P. 539–548.

69. Maslow A.H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954.

70. Moustakas C.E. Loneliness. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1961.

71. Peplau L A., Perlman D. (eds.) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. New York : Wiley, 1982.

72. Rogers C.R. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961.

73. Rotter J.B. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs.* 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28.

74. Russell D., Peplau L. A., Cutrona C. E. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1980. Vol. 39, No. 3. P. 472–480.

75. Russell D., Peplau L. A., Ferguson M. L. Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment.* 1978. Vol. 42, No. 3. P. 290–294.

76. Russell D.W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment.* 1996. Vol. 66, No. 1. P. 20–40.

77. Ryan R.M., Deci E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology.* 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI : 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

78. Ryff C.D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

79. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice. *Psychotherapy and Psychosomatics.* 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28.

80. Ryff C.D., Singer B. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies.* 2008. Vol. 9, No. 1. P. 13–39.

81. Seligman M.E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York : Free Press, 2011.

82. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55, No. 1. P. 5–14.

83. Topp C.W., Østergaard S. D., Søndergaard S., Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics.* 2015. Vol. 84, No. 3. P. 167–176.

84. Waterman A.S. Two Conceptions of Happiness: Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1993. Vol. 64, No. 4. P. 678–691.

85. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1988. Vol. 54, No. 6. P. 1063–1070. DOI : 10.1037/0022-3514.54.6.1063.

86. Weiss R.S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, MA : MIT Press, 1973.

87. World Health *Organization.* Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva : WHO, 2001.

88. Yu Z., Ye B., Hu Y., Yang Q. Latent Profile Analysis of Positive Solitude During the Recurrent Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Public Health.* 2022. Vol. 10. Article 872128. DOI : 10.3389/fpubh.2022.872128

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення рівня самотності (UCLA Loneliness Scale), адаптація Т.В. Кулаєвої (2023)

Інструкція: Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі
14. Мені дуже не вистачає компанії
15. Ніхто не знає яким я є насправді
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий
18. Мені важко знаходити друзів

19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Ключ до опрацювання результатів

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), і «ніколи» – на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Додаток Б

Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB-18) в українській адаптації С.В. Каркасанової (2011)

Інструкція: Оцініть, наскільки ви погоджуєтеся або не погоджуєтеся з кожним твердженням за шкалою: 1 – зовсім не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко сказати, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден.

Твердження
1. Я в цілому задоволений / задоволена собою.
2. Я приймаю свої сильні і слабкі сторони.
3. Часто я критикую себе.
4. У мене є теплі, довірливі стосунки з іншими.
5. Я відчуваю, що можу бути щирим / щирою з близькими людьми.
6. Я часто почуваюсь відчуженим / відчуженою від інших.
7. Я керуюся власними переконаннями, навіть якщо вони відрізняються від думки більшості.
8. У мене чітке уявлення про те, що важливо для мене.
9. Мене занепокоює, що про мене подумають інші.
10. Моє життя має чітку мету.
11. Я маю життєві цілі, до яких прагну.
12. Іноді мені здається, що моє життя не має сенсу.
13. Я відкритий / відкрита до нових досвідів, що допомагають мені рости.
14. Я відчуваю, що розвиваюся як особистість.
15. Я відчуваю, що вже не змінююся так, як раніше.
16. Я ефективно справляюся з повсякденними труднощами.
17. Я відчуваю, що керую подіями у своєму житті.
18. Часто обставини контролюють мене.

Інтерпретація: Вищі показники свідчать про більш виражене психологічне благополуччя. Для аналізу можна обчислювати як загальний бал, так і середні за компонентами (6 підшкал × 3 твердження).

Додаток В

Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 Well-Being Index) в українській адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещена, О. В. Креденцера (2018)

Інструкція: Позначте відповіді, що найкраще відповідають вашій ситуації: Як Ви почувалися протягом останніх двох тижнів?

Варіанти відповідей: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – постійно.

Твердження
1. Останні два тижні я почувався / почувалася щасливим і в доброму гуморі.
2. Останні два тижні я відчував / відчувала спокій і розслабленість.
3. Останні два тижні я мав / мала енергію до життя.
4. Останні два тижні я відчував / відчувала себе важливим і потрібним іншим людям.
5. Останні два тижні я відчував / відчувала інтерес до життя.

Обробка результатів: Сумарний бал множиться на 4 – отримується індекс у відсотках (0–100%).

<50% – знижений рівень благополуччя;

50-75% – середній;

75% – високий рівень психологічного добробуту.

Додаток Г

Повна анкета дослідження у форматі Google Forms

Опитування для дослідження взаємозв'язку самотності та психологічного благополуччя у людей зрілого віку

Опитування проводиться в межах магістерського дослідження Руденко Марії на тему: «Вплив самотності на психологічне благополуччя людей зрілого віку».

Мета дослідження – вивчити особливості переживання самотності та її взаємозв'язок із психологічним благополуччям у людей віком від 35 до 60 років.

Опитування є анонімним і добровільним. Отримані дані використовуються лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Просимо відповідати щиро, тут немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Орієнтовний час заповнення: 10-15 хвилин.

Натискаючи «Далі», ви надаєте згоду на участь у дослідженні.

Загальна інформація

1.Ваш вік

- 35-40 років
- 41-45 років
- 46-50 років
- 51-55 років
- 56-60 років

2.Ваша стать

Жіноча

Чоловіча

3.Ваш сімейний стан

Заміжня / одружений

Незаміжня / неодружений

У стосунках

Розлучена / розлучений

Вдова / вдівець

3.Сфера діяльності_____

Дослідження відчуття самотності. Методика: Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон (UCLA Loneliness Scale), українська адаптація Т. В. Кулаєвої (2023).

Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

1. Я нещасливий / нещаслива, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім / самотньою
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі зателефонують мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг / могла би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим / покинутою
11. Я не здатен / не здатна розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім / самотньою
13. Мої соціальні зв'язки та контакти поверхневі
14. Мені дуже не вистачає компанії
15. Ніхто не знає яким я є насправді
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей
17. Я дуже нещасливий / нещаслива, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий / відторгнута

18. Мені важко знаходити друзів
19. Я відчуваю, що я виключений / виключена із соціуму
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Дослідження благополуччя (PWB). Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, українська адаптація С.В. Каркасанової (2011).

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь чи не погоджуєтесь із кожним твердженням за такими варіантами відповідей: Зовсім не згоден / Скоріше не згоден / Важко сказати / Скоріше згоден / Повністю згоден

1. Я в цілому задоволена / задоволений собою
2. Я приймаю свої сильні та слабкі сторони
3. Я часто критикую себе
4. У мене є теплі, довірливі стосунки з іншими
5. Я відчуваю, що можу бути щирим / щирою з близькими людьми
6. Я часто почуваюсь відчуженим / відчуженою від інших
7. Я керуюся власними переконаннями, навіть якщо вони відрізняються від думки більшості
8. У мене є чітке уявлення про те, що важливо для мене
9. Мене занепокоює, що про мене подумають інші
10. Моє життя має чітку мету
11. Я маю життєві цілі, до яких прагну
12. Іноді мені здається, що моє життя не має сенсу
13. Я відкритий / відкрита до нових досвідів, що допомагають мені рости
14. Я відчуваю, що розвиваюся як особистість
15. Я відчуваю, що вже не змінююся так, як раніше
16. Я ефективно справляюся з повсякденними труднощами
17. Я відчуваю, що керую подіями у своєму житті
18. Часто обставини контролюють мене

Дослідження психічного добробуту. Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 Well-being Index), українська адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер (2018).

Позначте відповіді, що найкраще відповідають вашій ситуації: Як Ви почувалися останні два тижні?(з такими варіантами відповідей: Ніколи / Рідко / Іноді / Часто / Дуже часто / Постійно)

1. Останні два тижні я: почуваюся щасливим / щасливою та в доброму гуморі
2. Останні два тижні я: відчуваю себе спокійним / спокійною та розслабленим / розслабленою
3. Останні два тижні я: маю енергію до життя
4. Останні два тижні я: відчуваю себе важливим / важливою, потрібним / потрібною іншим людям
5. Останні два тижні я: відчуваю інтерес до життя

Додаток Д

Коефіцієнти надійності (α Кронбаха) використаних методик

Методика	Автори, адаптація	Кількість пунктів (n)	α Кронбаха	Рівень узгодженості
UCLA Loneliness Scale	Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон (адапт. Т. Кулаєва, 2023)	20	0,91	Висока
PWB (К. Ріфф)	К. Ріфф (адапт. С.В. Каркасанової, 2011)	18	0,89	Висока
ВООЗ-5 Well-Being Index	ВООЗ (адапт. Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, 2022)	5	0,88	Висока

Примітка. Для шкали PWB враховано реверсивні пункти (3, 6, 9, 12, 15, 18), що підвищило внутрішню узгодженість до α = 0,89.