

САМОТНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ ТА ПОТЕНЦІАЛ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Малімон В. І.

ВСТУП

Актуальність теми «Самотність дорослих та потенціал інноваційного освітнього середовища: соціально-психологічний аналіз» зумовлена тим, що самотність у дорослому віці дедалі виразніше постає як масштабне, тривале та соціально зумовлене явище, яке не можна зводити до індивідуального емоційного переживання. За сучасних умов вона набуває ознак суспільно значущого ризику: підвищує вразливість до психоемоційних порушень, послаблює здатність людини підтримувати стійкі міжособистісні зв'язки та знижує рівень її участі в економічному, громадянському й культурному житті. Унаслідок цього самотність перетворюється на чинник, що впливає на якість людського потенціалу, соціальну згуртованість і життестійкість спільнот.

Посиленню ризиків самотності дорослих сприяють сучасні соціальні перетворення, насамперед структурні зміни способу життя та комунікації. Урбанізація і зростання мобільності населення часто призводять до розриву традиційних локальних спільнот і заміщення тривалих взаємин ситуативними контактами. Трудова міграція, нестійкість зайнятості, вимушені переміщення, а також прискорення життєвого темпу формують дефіцит часу й ресурсів для підтримання близьких стосунків. Окремою обставиною є оцифрування повсякденного спілкування: висока частота взаємодії в мережі не гарантує психологічної близькості, натомість сприяє поширенню поверхневих зв'язків, у межах яких бракує співпереживання та взаємної відповідальності. Додатково травматичні події – воєнний досвід, втрати, вимушене переселення, руйнування звичного соціального середовища – посилюють емоційне виснаження, недовіру та соціальне дистанціювання.

Принципово важливо, що самотність має виразну соціально-психологічну природу і не тотожна простій нестачі контактів. Її сутність пов'язана з переживанням браку значущих взаємин, дефіцитом взаємності, ослабленням відчуття належності, визнання та психологічної безпеки. У цьому вимірі самотність може розглядатися як показник порушення не лише індивідуальних механізмів адаптації, а й соціальної

регуляції взаємодії: норм підтримки, усталених способів співприсутності та доступності середовищ, у яких можливе безпечне включення до спільноти. Відтак подолання проблеми не може обмежуватися виключно індивідуальною психологічною допомогою; воно потребує інституційного підходу, спрямованого на відновлення горизонтальних зв'язків, практик співучасті та мереж довіри.

У зазначеному контексті інноваційне освітнє середовище набуває особливої ваги як потенційний інструмент запобігання самотності та пом'якшення її наслідків у дорослому віці. Освіта дорослих (формальна, неформальна, у дистанційній чи змішаній формах) може виконувати функцію не лише передавання знань, а й соціальної інфраструктури: простору формування спільнот, взаємонавчання, співпраці та спільного вироблення смислів. Освітні програми здатні створювати майданчики комунікації, у межах яких формуються зв'язки підтримки через групові проекти, наставництво, волонтерські та громадянські ініціативи. За умови людиноцентричної організації (доступності, гнучкості форматів, інклюзивності, участі та підтримувальної комунікації) таке середовище може посилювати соціальний капітал, відчуття приналежності та суб'єктності, знижуючи ризики хронізації самотності.

Водночас наявна дослідницька прогалина, що додатково підсилює актуальність теми. Зокрема недостатньо з'ясовано, якими соціально-психологічними механізмами освітнє середовище може впливати на різні складники самотності – емоційний (переживання порожнечі), когнітивний (оцінювання себе й інших, очікування від взаємодії), поведінковий (тенденції до уникання або залучення), – а також на співвідношення об'єктивної соціальної ізоляції та суб'єктивного відчуття самотності. Окремого уточнення потребують умови, за яких освітні нововведення справді виконують профілактичну функцію, а не відтворюють явище «самотності в цифровому спілкуванні» через поверхневність взаємодії, низьку залученість і нестачу безпосередньої підтримки.

1. Теоретичні засади соціально-психологічного аналізу самотності дорослих

У сучасній соціально-психологічній парадигмі самотність дорослих трактується як складний, багатовимірний і контекстно зумовлений феномен, що виникає на перетині внутрішнього досвіду особистості (емоційних станів, когнітивних оцінок, очікувань від взаємин) та структурних параметрів соціального середовища (характеру соціальних мереж, доступності підтримки, норм взаємодії, ролей і статусів).

Узагальнення міждисциплінарних результатів^{1 2} переконливо демонструє, що самотність не може бути пояснена ні як стала індивідуальна риса, ні як механічний наслідок малої кількості контактів: вона радше постає як суб'єктивно переживаний дефіцит соціальної пов'язаності, коли людина фіксує розрив між бажаною якістю й інтенсивністю значущих взаємин та тими можливостями взаємодії, які реально доступні в її життєвих обставинах. Саме ця невідповідність – а не лише фактична ізольованість – визначає соціально-психологічну специфіку самотності, зумовлюючи її мінливість залежно від життєвих переходів, умов включеності до спільнот і відчуття прийняття та взаємності у стосунках.

Еволюційно-психологічний підхід

Одним із концептуально визначальних у поясненні самотності є еволюційно-психологічний підхід, у межах якого самотність інтерпретується не як випадкова «вада характеру» або суто приватне емоційне коливання, а як функціонально значущий адаптивний механізм. Його смислова роль полягає в тому, щоб своєчасно сигналізувати індивідуі про порушення соціальної інтегрованості – ситуацію, коли ступінь включеності до значущих взаємин стає недостатнім для підтримання суб'єктивного відчуття безпеки, взаємодопомоги та психічної рівноваги. У логіці цього підходу самотність постає як своєрідний «індикатор дефіциту соціальної опори», що мобілізує людину до відновлення зв'язків, оскільки в еволюційній перспективі тривала соціальна відокремленість корелює зі зростанням загроз для виживання й відтворення, а отже вимагає швидкої поведінкової відповіді^{3 4}.

¹ Hawkey L. C., Capitanio J. P. Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes : a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological sciences*. 2015. URL: <https://royalsocietypublishing.org/rstb/article/370/1669/20140114/22513/Perceived-social-isolation-evolutionary-fitness>. DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>.

² Mund M., et al. The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span : A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review*. 2019. Volume 24, Issue 1. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868319850738>. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>.

³ Cacioppo S., Cacioppo J. T. Chapter Three – Loneliness in the Modern Age : An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*. 2018. Vol. 58. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/chapter/bookseries/abs/pii/S0065260118300145>. DOI: <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>.

⁴ Hawkey L. C., Capitanio J. P. Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes : a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological sciences*. 2015. URL: <https://royalsocietypublishing.org/rstb/article/370/1669/20140114/22513/Perceived-social-isolation-evolutionary-fitness>. DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>.

Еволюційна теорія самотності, запропонована дослідниками С. Качіоппо та Дж. Качіоппо⁵, конкретизує психологічний механізм дії цього сигналу. Відчуття самотності активує стан підвищеної соціальної настороженості, у межах якого зростає чутливість до ознак можливого відторгнення, знецінення або загрози у взаємодії. Така «соціальна пильність» у короткостроковій перспективі може мати адаптивну цінність: вона спонукає індивіда уважніше аналізувати соціальні ситуації, прогнозувати наслідки контактів і обирати більш безпечні стратегії повернення до групи, уникаючи повторного негативного досвіду.

Отже, самотність у цьому розумінні не лише «болісне переживання», а й механізм, який налаштовує систему сприйняття та поведінки на відновлення соціальної пов'язаності.

Водночас теорія підкреслює, що за умов тривалої або хронічної самотності цей режим поступово набуває дезадаптивного характеру. Підсилення настороженості супроводжується накопиченням психоемоційного напруження, зростанням тривожних очікувань і формуванням стійкої готовності до негативної інтерпретації соціальних сигналів. У таких умовах навіть нейтральні жести або висловлювання можуть сприйматися як загрозові чи зневажливі, що підштовхує не до відновлення взаємин, а до соціального уникання і скорочення контактів⁶. Окремо наголошується, що тривале переживання соціальної відокремленості має не лише психологічні, а й соматичні наслідки. У межах еволюційно-психологічного пояснення це пов'язується із тривалим перебуванням організму в режимі напруження, коли мобілізаційні реакції, корисні в короткому проміжку, за хронізації трансформуються в чинник ризику для здоров'я. Відповідно, самотність упродовж життєвого шляху асоціюють із підвищенням імовірності негативних медико-соціальних наслідків і загальним погіршенням показників благополуччя⁷.

Узагальнюючи, еволюційно-психологічний підхід інтерпретує самотність як феномен із амбівалентною функціональністю. У короткочасному вимірі вона виконує роль еволюційно закріпленого

⁵ Cacioppo S., Cacioppo J. T. Chapter Three – Loneliness in the Modern Age : An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*. 2018. Vol. 58. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/chapter/bookseries/abs/pii/S0065260118300145>. DOI: <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>.

⁶ Ibid.

⁷ Hawkey L. C., Capitanio J. P. Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes : a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological sciences*. 2015. URL: <https://royalsocietypublishing.org/rstb/article/370/1669/20140114/22513/Perceived-social-isolation-evolutionary-fitness>. DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>.

регулятивного сигналу, що актуалізує потребу у відновленні соціальної пов'язаності та підсилює увагу до умов взаємодії. Натомість за тривалого збереження самотності цей механізм втрачає адаптивний потенціал і трансформується у дезадаптивний стан, здатний підтримувати замкнене коло соціальної настороженості, уникання та психологічного виснаження, із супутнім підвищенням ризиків для здоров'я. Така логіка пояснення підкріплює доцільність випереджувальних профілактичних стратегій і цілеспрямованого формування умов для відновлення стабільних, підтримувальних і взаємних соціальних зв'язків, які виступають ключовим ресурсом психосоціальної стійкості.

Життєвий (віковий) підхід

Суттєвий теоретико-методологічний внесок у пояснення самотності дорослих забезпечує життєвий (віковий) підхід, відповідно до якого самотність тлумачиться як динамічний психосоціальний стан, чутливий до змін життєвого шляху, вікових нормативних завдань і трансформацій соціальних ролей. У межах цього підходу самотність розглядають не як незмінну властивість особи, а як показник узгодженості її взаємин із соціальним оточенням у певний період життя та як індикатор того, чи забезпечує соціальне середовище ресурси залученості, визнання і підтримки⁸. Відтак інтенсивність переживання самотності варіює залежно від того, наскільки людина включена в значущі для відповідного віку соціальні контексти – професійні колективи й фахові спільноти, партнерські та сімейні стосунки, батьківські ролі, дружні кола, участь у громадському житті та локальних спільнотах.

У цьому вимірі самотність постає як індикатор співвідношення між соціальними потребами дорослої людини та реальною доступністю й якістю соціальних зв'язків. Вікові етапи супроводжуються зміною провідних джерел підтримки: у різні періоди зростає значущість партнерства й сім'ї, професійного середовища, дружніх мереж або громадянської участі. Тому життєвий підхід підкреслює, що ризик самотності зростає в ситуаціях, коли виникає розрив між соціальною роллю та середовищем її реалізації, а зв'язки, які раніше підтримували самовизначення і відчуття належності, послаблюються й не заміщуються новими.

Особливу увагу в межах цього підходу зосереджено на перехідних (критичних) подіях, які змінюють структуру щоденних контактів і порушують усталені схеми соціальної підтримки. До них належать зміна

⁸ Mund M., et al. The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span : A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review*. 2019. Volume 24, Issue 1. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868319850738>. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>.

місяця роботи або професійного статусу, перерви у трудовій діяльності, розірвання партнерських стосунків, втрата близьких, переїзд, різке звуження кола спілкування, а також вимушене переміщення⁹ ¹⁰. Спільною ознакою цих подій є те, що вони нерідко спричиняють тимчасовий дефіцит соціальної опори: звичні кола взаємодії руйнуються або слабшають швидше, ніж формуються нові, а особа опиняється в періоді соціальної невизначеності, коли ще не вибудовано стійких каналів підтримки та не відновлено відчуття належності.

Метааналітичні узагальнення даних довготривалих досліджень¹¹ засвідчують, що самотність у дорослому віці характеризується помірною стійкістю, однак не є сталою: її рівень здатен істотно змінюватися під впливом переозначення соціальних ролей і перетворення життєвих обставин. Така відносна стабільність радше відображає індивідуальні відмінності в чутливості до соціальних втрат і способах упорядкування взаємин, проте не заперечує того, що ключові події життєвого шляху можуть як підсилювати, так і послаблювати переживання самотності в різні періоди.

Важливими для поглиблення цього підходу є якісні дослідження¹², зосереджені на суб'єктивних уявленнях дорослих про власний досвід. Вони показують, що освітні та професійні переходи нерідко супроводжуються втратою «своєї» групи, зміною статусу й правил взаємодії, а також переживанням соціальної невідповідності або відчуження. У таких умовах навіть формальна участь у новому середовищі (навчальній групі, трудовому колективі, громаді) не гарантує інтеграції, якщо відсутні практики підтримки, взаємного залучення та психологічно безпечної комунікації. Саме тому в межах життєвого підходу наголошують: визначальним чинником ризику є не лише сам факт переходу, а якість середовища, яке зустрічає людину під

⁹ Mund M., et al. The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span : A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review*. 2019. Volume 24, Issue 1. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868319850738>. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>.

¹⁰ Sundqvist A. J. E., et al. The influence of educational transitions on loneliness and mental health from emerging adults' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2024. Volume 19. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2024.2422142>. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2422142>.

¹¹ Mund M., et al. The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span : A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review*. 2019. Volume 24, Issue 1. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868319850738>. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>.

¹² Sundqvist A. J. E., et al. The influence of educational transitions on loneliness and mental health from emerging adults' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2024. Volume 19. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2024.2422142>. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2422142>.

час цього переходу, – чи створює воно умови для встановлення значущих зв'язків, чи, навпаки, відтворює відчуття ізольованості та соціального відчуження.

Узагальнюючи, життєвий (віковий) підхід обстоює ключове положення: профілактика самотності дорослих буде результативною лише за умови, що вона ґрунтується не тільки на врахуванні індивідуально-психологічних чинників, а й на аналізі життєвої траєкторії людини – критичних подій, періодів зміни та переосмислення соціальних ролей, трансформацій статусу, умов соціального пристосування, а також наявності чи браку інституційних ресурсів підтримки. Із цього випливає прикладний висновок: необхідно завчасно виявляти періоди підвищеної вразливості, характерні для життєвих переходів, і цілеспрямовано формувати такі соціальні середовища та практики включення, які забезпечують безпечне входження до спільнот, доступ до підтримки й відновлення відчуття належності як основи психосоціальної стійкості.

Інституційно-середовищний підхід

Окремий, методологічно продуктивний і дедалі більш затребуваний напрям становить інституційно-середовищний підхід, у межах якого самотність дорослих пояснюється насамперед як наслідок структурних характеристик соціальних середовищ та способу організації інституційних практик. У цій логіці самотність розглядають не як суто «внутрішню» проблему індивіда, а як прояв дефіциту або порушення соціальної інфраструктури включення: недоступності середовищ, їх фрагментарності, низької якості міжособистісної взаємодії в них або відсутності механізмів, що забезпечують людині участь, визнання та переживання належності. Отже, аналітичний фокус переноситься на питання: як саме влаштовані соціальні інституції, які норми й правила взаємодії вони підтримують, і чи створюють вони реальні можливості для формування стійких горизонтальних зв'язків у навчанні, професійній діяльності, громадському житті та культурних практиках¹³.

У межах цього підходу соціальне середовище тлумачиться як сукупність умов, що визначають доступність і якість взаємодії: 1) правила входження до спільнот і характер «порогів» участі; 2) сталість контактів і передбачуваність взаємних зобов'язань; 3) наявність підтримувальних ролей (наставництво, фасилітація, кураторство); 4) комунікативні норми, які або підтримують взаємну повагу й довіру, або продукують дистанцію та недовіру; 5) інклюзивність і недискримінаційність практик; 6) можливість бути не лише «присутнім»,

¹³ Holford J., et al. Lifelong Learning, Young Adults and the Challenges of Disadvantage in Europe. 2023. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-14109-6>. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-14109-6>.

а й суб'єктно залученим – впливати на рішення, брати участь у спільних справах, отримувати зворотний зв'язок і визнання. Самотність у такій рамці постає як результат того, що середовище не забезпечує переходу від формальної присутності до соціальної включеності, а від контактів – до відносин підтримки.

У цьому контексті освітні, професійні та громадянські інституції мають подвійну функціональність. З одного боку, вони можуть виступати ресурсами соціальної підтримки, якщо їхня організація сприяє кооперації, взаємному визнанню та залученню до спільної діяльності. Для цього інституції повинні створювати умови, за яких соціальні зв'язки не є випадковими, а планомірно підтримуються через групові формати роботи, спільні проекти, ритуали взаємодії, наставництво, взаємонавчання, а також через наявність просторів для неформальної комунікації. За таких умов інституційне середовище може накопичувати й відтворювати соціальний капітал як мережу довіри, взаємності та взаємодопомоги, що знижує імовірність соціальної ізоляції та суб'єктивної самотності¹⁴.

З іншого боку, інституції здатні відтворювати або поглиблювати самотність навіть за зовнішньої «залученості» особи, якщо домінують практики формалізму й відчуження. До типових механізмів ризику належать: надмірна бюрократизація взаємодії; орієнтація на індивідуальну конкуренцію як основний принцип організації діяльності; сегрегація за віком, статусом або «продуктивністю»; слабка комунікативна культура; дефіцит підтримувальних ролей і процедур; відсутність психологічно безпечних каналів зворотного зв'язку. У таких умовах людина може бути формально включеною (відвідувати навчання, перебувати в трудовому колективі, взаємодіяти в організаційних мережах), однак залишатися соціально відчуженою, не маючи значущих зв'язків і не отримуючи досвіду належності¹⁵. Відтак виникає феномен «інституційної присутності без соціальної підтримки», коли середовище забезпечує діяльність, але не формує спільноту.

Особливе значення інституційно-середовищний підхід набуває в умовах поширення дистанційних і змішаних форматів взаємодії. Якщо інституція зводить взаємодію до передачі інформації та індивідуального виконання завдань, зростає ризик, що комунікація стане ситуативною та

¹⁴ Holford J., et al. Lifelong Learning, Young Adults and the Challenges of Disadvantage in Europe. 2023. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-14109-6>. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-14109-6>.

¹⁵ Perea-Rodríguez M. J., et al. Adult Education : A Sustainable Model for the Reduction of Psychosocial and Educational Risks Caused by COVID-19. *Sustainability*. 2021. Vol. 13 (9). URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/9/5264>. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334037>.

функціональною, а соціальні зв'язки – крихкими і поверхневими. Натомість середовища, які поєднують навчальну діяльність із продуманими механізмами групової взаємодії, наставництва та підтримки, можуть компенсувати дефіцит живого спілкування й запобігати соціальному віддаленню¹⁶. У цьому сенсі інституційно-середовищний підхід дозволяє розглядати самотність як ризик, що підлягає управлінню через проектування правил, форматів і практик взаємодії.

Саме тому інституційно-середовищний підхід є методологічно визначальним для нашої теми дослідження: він дає підстави розглядати інноваційне освітнє середовище не як просту сукупність навчальних засобів і технологічних рішень, а як соціально впорядкований простір із власними нормами, рольовою структурою, комунікативною культурою та процедурами включення. За належної організації таке середовище може знижувати рівень самотності, оскільки сприяє формуванню спільнот, зміцненню горизонтальних зв'язків, розвитку взаємності та підтримки. Водночас у разі формалізованої, надмірно конкурентної або сегрегованої моделі, позбавленої підтримувальних практик, воно здатне відтворювати чи посилювати самотність, редукуючи взаємодію до суто функціонального обміну без психологічної близькості й відчуття належності.

Соціально-психологічний підхід

У межах соціально-психологічного підходу самотність осмислюється передусім як наслідок якісного дефіциту міжособистісних взаємин, а не як простий підсумок кількісно обмежених контактів. Йдеться про нестачу таких характеристик взаємодії, які забезпечують психологічну підтримку та соціальне «вкорінення» особи: емоційну близькість, взаємність, довіру, визнання, прийняття, відчуття належності й безпеки у спілкуванні. У цьому ракурсі самотність постає як специфічний стан соціальної непов'язаності, коли індивід суб'єктивно фіксує невідповідність між очікуваним рівнем змістовності стосунків (їхньою глибиною, надійністю, здатністю бути джерелом підтримки) та реально доступним досвідом взаємодії^{17 18}.

¹⁶ Perea-Rodríguez M. J., et al. Adult Education : A Sustainable Model for the Reduction of Psychosocial and Educational Risks Caused by COVID-19. *Sustainability*. 2021. Vol. 13 (9). URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/9/5264>. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334037>.

¹⁷ Emerson E., et al. Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability : Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*. 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7403030>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>.

¹⁸ Ong A. D., Uchino B. N., Wethington E. Loneliness and Health in Older Adults : A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*. 2015. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6162046>. DOI: <https://doi.org/10.1159/000441651>.

Ключовою є теза про те, що самотність виявляє себе не там, де «мало людей», а там, де немає достатньо значущих людей, тобто тих, із ким можливе переживання взаємного залучення та психологічної присутності. Звідси випливає пояснення парадоксального явища, коли особа може бути оточена численними знайомими, активно взаємодіяти в професійному або громадському середовищі, проте водночас переживати самотність через формальність і поверхневність контактів, дефіцит емпатійного відгуку або відсутність стабільних зв'язків, у межах яких людина відчуває себе зрозумілою й прийнятою.

Таким чином, множинність соціальних взаємодій не гарантує зниження самотності, якщо ці взаємодії не перетворюються на відносини підтримки та взаємної відповідальності.

Принципово важливим для соціально-психологічного аналізу є розмежування двох споріднених, але не тотожних феноменів:

об'єктивної соціальної ізоляції – тобто структурного обмеження соціальних зв'язків (невелика кількість контактів, рідкісна взаємодія, низька включеність у мережі підтримки, обмежений доступ до ресурсів допомоги);

суб'єктивного переживання самотності – внутрішнього відчуття браку значущих взаємин, емоційної близькості й соціальної підтримки^{19 20}.

Зазначимо, що об'єктивна соціальна ізоляція та суб'єктивне переживання самотності не перебувають у прямій залежності й нерідко не збігаються. З одного боку, людина може демонструвати високу соціальну активність – працювати в колективі, навчатися, брати участь у спільнотах, підтримувати численні контакти, – однак водночас відчувати самотність через брак довірливих, емоційно насичених і тривалих стосунків, у яких можливі взаємність, підтримка та відчуття «мене розуміють». У такій ситуації соціальна взаємодія залишається переважно формальною або функціональною: контактів багато, але вони не перетворюються на стосунки психологічної близькості. З іншого боку, особа може мати відносно вузьке коло взаємодій і рідше бути присутньою в соціальних подіях, проте не переживати самотності, якщо в її житті існують кілька надійних, близьких і підтримувальних взаємин, які забезпечують стабільне відчуття прийняття й належності.

¹⁹ Emerson E., et al. Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability : Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*. 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7403030>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>.

²⁰ Ong A. D., Uchino B. N., Wethington E. Loneliness and Health in Older Adults : A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*. 2015. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6162046>. DOI: <https://doi.org/10.1159/000441651>.

Отже, визначальним чинником є не кількість контактів як така, а якість соціальних зв'язків і те, чи створюють вони досвід включеності до значущого «ми».

Таке розрізнення має принципове методологічне значення для емпіричних досліджень самотності, оскільки задає вимогу розділяти щонайменше два рівні аналізу. По-перше, доцільно окремо оцінювати структурні характеристики соціальних мереж: частоту взаємодії, розмір і щільність кола контактів, різноманітність джерел підтримки, доступність допомоги, участь у групах та спільних практиках. По-друге, необхідно фіксувати психологічні параметри якості взаємин: переживання підтримки, довіри, взаємності, прийняття, суб'єктивної близькості, а також задоволеність наявними стосунками. Лише поєднання цих двох груп показників дає змогу коректно відмежувати ситуації «ізоляції без самотності» від «самотності без ізоляції» та точніше визначити чинники, які посилюють або послаблюють самотність у дорослому віці, зокрема за різних соціальних умов і життєвих переходів.

Основні підходи щодо пояснення самотності дорослих узагальнено у порівняльній таблиці.

Порівняльна таблиця побудована як аналітична матриця, що зіставляє чотири комплементарні рамки пояснення самотності дорослих (еволюційно-психологічну, соціально-психологічну, життєву та інституційно-середовищну) за єдиними критеріями: поняттєвий апарат → механізм формування → індикатори → практичні наслідки для освітнього середовища. Така структура забезпечує методологічну прозорість і дозволяє перейти від теоретичних пояснень до операціоналізації та прикладного проектування (табл. 1).

Узагальнення теоретичних підходів дає підстави розглядати самотність дорослих як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що виникає на перетині індивідуальних переживань, життєвих переходів і характеристик соціальних середовищ. Такий висновок зумовлює необхідність переходу від пояснення механізмів самотності до аналізу ресурсів її подолання. Якщо самотність є чутливим індикатором якості соціальних зв'язків, стабільності ролей і доступності підтримуючих середовищ, то особливого значення набуває питання про ті інституційні простори, які здатні відновлювати соціальну пов'язаність у дорослому віці. У цьому контексті освіта дорослих постає не лише як сфера набуття знань і компетентностей, а як соціально організоване середовище, у межах якого можливе формування стійких спільнот, горизонтальних зв'язків і досвіду належності.

**Порівняльна таблиця теоретичних підходів до пояснення самотності дорослих
(соціально-психологічний аналіз і імплікації для освітнього середовища)**

Ключові поняття	Механізм формування самотності	Діагностичні індикатори	Практичні висновки для освітнього середовища
Самотність як адаптивний сигнал; соціальна пильність	Порушення інтеграції → настороженість → уникання (за хронізаці)	Гіперпильність до відторгнення; тривога; соматичне напруження	Зменшувати загрозливість взаємодії; пошук безпеки, наставництва, підтримки групи
Якість стосунків; взаємність; належність; довіра	Невідповідність очікуваної й реальної близькості/підтримки	Низька задоволеність зв'язками; дефіцит підтримки; відчуття «мене не чуєть»	Будувати спільноту; групові проекти; взаємонавантаження; ставати малі групи, зворотний зв'язок
Ролі; переходи; критичні події; адаптація	Зміна ролей/статусу → розрив мережі → тимчасовий дефіцит опори	Піки самотності під час переходів; втрата «своїх» груп; соціальна невизначеність	Підтримка в переходах: адаптаційні модулі, куратори, ритуали включення, спільні практики
Доступність середовищ; норми/ролі; інкогніт; горизонтальні зв'язки	Формалізм/конкуренція/ сегрегація → трикутність без включення	Бар'єри участі; відсутність ролей підтримки; низька участь у спільних справах	Проектувати умови включення; інклюзивні правила, фасилітація, простори взаємодії, культура поваги

Авторська розробка на основі [3; 5; 10; 12; 17; 19; 20; 26]

2. Інноваційне освітнє середовище як ресурс соціальної включеності дорослих та зниження рівня самотності

У сучасних умовах прискореної цифровізації повсякдення, поширення дистанційної праці та навчання, а також зростання частоти життєвих і професійних переходів (зміни роботи, міграційні переміщення, перекваліфікація, повернення до навчання) освітнє середовище дедалі частіше постає не лише як канал передавання знань, а як соціальний ресурс відновлення пов'язаності. У цій логіці освіта дорослих набуває значення «інфраструктури включеності»: вона здатна компенсувати розриви соціальних мереж, що виникають унаслідок мобільності та фрагментації спільнот, і знижувати ризики самотності шляхом формування нових контактів, підтримувальних зв'язків і відчуття належності. Дослідження, присвячені навчанню впродовж життя^{21 22}, підкреслюють, що освітня участь у дорослому віці виконує соціально-інтегративну функцію, оскільки створює простори регулярної взаємодії, взаємного визнання й участі у спільних практиках, що особливо важливо для груп, які зазнають соціальних обмежень або нерівностей.

Водночас емпіричні дані щодо дорослих, залучених до онлайн-навчання²³, показують, що ефективність і соціальний потенціал дистанційних форматів визначаються не стільки наявністю технічного доступу, скільки готовністю до онлайн-навчання як комплексною характеристикою. До її складу входять не лише цифрові вміння, а й соціально-психологічні компоненти: саморегуляція навчальної діяльності, здатність підтримувати комунікацію, взаємодіяти в групі, звертатися по допомогу, приймати зворотний зв'язок і бути активним учасником навчальної спільноти. Інакше кажучи, дистанційне навчання стає ресурсом соціальної включеності лише тоді, коли людина має (або отримує в процесі навчання) навички та установки, що дозволяють їй не просто споживати контент, а входити у взаємодію.

²¹ Addae D., et al. Adults who learn online : Exploring the online learning readiness of nontraditional undergraduate students in a Ghanaian university. *International Journal of Educational Research Open*. 2025. Volume 8. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266637402400089X>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100407>.

²² Holford J., et al. Lifelong Learning, Young Adults and the Challenges of Disadvantage in Europe. 2023. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-14109-6>. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-14109-6>.

²³ Addae D., et al. Adults who learn online : Exploring the online learning readiness of nontraditional undergraduate students in a Ghanaian university. *International Journal of Educational Research Open*. 2025. Volume 8. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266637402400089X>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100407>.

За відсутності необхідних соціально-психологічних передумов дистанційне навчання може мати зворотний ефект: замість посилення соціальної включеності воно підсилює переживання ізольованості. Така ситуація виникає тоді, коли освітній процес вибудовано переважно як індивідуальне виконання завдань, а взаємодію між учасниками обмежено поодинокими повідомленнями або формалізованими відповідями. Фрагментарність контактів, брак сталих малих груп, дефіцит безпосереднього діалогу та підтримувального зворотного зв'язку поступово формують у слухача досвід «навчання наодинці», за якого участь у курсі не переходить у реальну приналежність до спільноти. Додатковими чинниками ризику є відкладений характер спілкування, низька взаємна «помітність» учасників, обмежені можливості для неформальних взаємодій і нечітко визначені правила групової співпраці.

Особливо чутливими до таких наслідків є «нетрадиційні» студенти та дорослі слухачі, які поєднують навчання з трудовими й сімейними обов'язками. Для них характерні суворі часові обмеження, підвищена втомлюваність і нерівномірний ритм участі, що знижує імовірність спонтанного входження до навчального кола. Якщо середовище не передбачає структурованих механізмів включення – наставництва, керованих групових зустрічей, чітко розподілених ролей, регулярних коротких взаємодій, – дорослий слухач легко «випадає» з комунікації, навіть залишаючись формально залученим до курсу.

Отже, соціальна цінність інноваційного освітнього середовища визначається тим, наскільки воно спроектоване як простір спільнот, у якому технологічні засоби не є самоціллю, а слугують інструментами підтримання взаємодії. Дієве середовище забезпечує сталість контактів, передбачуваність правил спілкування, культуру поваги й довіри, можливість бути почутим і визнаним, а також реальні практики взаємодопомоги. Відтак інноваційність доцільно оцінювати не за рівнем технічної оснащеності, а за здатністю освітньої системи перетворювати навчання на досвід належності та взаємності.

Зв'язок між самотністю та освітніми результатами має не випадковий, а закономірний і відтворюваний характер, який набуває особливої виразності в умовах дистанційного навчання. За наявними емпіричними даними²⁴, підвищений рівень самотності у здобувачів освіти з інвалідністю статистично поєднується зі зниженням академічної залученості: зменшується участь у навчальних видах діяльності, слабшає

²⁴ Bevens W., et al. Loneliness, online learning and student outcomes in college students living with disabilities : results from the National College Health Assessment Spring 2022. *Frontiers in Psychology*. 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1408837/full>. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408837>.

наполегливість у виконанні завдань, рідше ініціативна взаємодія з викладачами й одногрупниками. Як наслідок, погіршуються показники навчальних досягнень і загальні освітні результати в цифровому середовищі. Для цієї групи ризики додатково посилюються поєднанням бар'єрів доступності, звуженням можливостей для неформальних контактів і залежністю від якості підтримувальних практик – системного зворотного зв'язку, наставництва, прозорих правил взаємодії та комунікативної доступності освітнього процесу. У такій ситуації самотність функціонує не лише як емоційне переживання, а як чинник, що деформує навчальну траєкторію: знижує відчуття належності, послаблює внутрішню мотивацію, ускладнює звернення по допомогу та обмежує включення в навчальну спільноту, що є критично важливим саме для дистанційних форматів.

Подібні закономірності простежуються і в ширших групах дорослого населення, однак вони реалізуються через інші психологічні механізми. Самотність пов'язують з емоційним виснаженням, зниженням навчальної мотивації та формуванням навчального вигорання, коли тривале напруження в поєднанні з браком підтримки робить навчання суб'єктивно надмірно ресурсозатратним. За таких умов зусилля сприймаються як недостатньо результативні, зростає відчуття перевантаження, а навчальна активність редукується до мінімально необхідних дій. Дорослий слухач частіше уникає взаємодії, рідше долучається до спільних обговорень, поступово втрачає відчуття сенсу навчання, що, своєю чергою, погіршує освітні результати й підсилює самотність як переживання особистої ізоляваності від значущих зв'язків²⁵.

Отже, самотність доцільно розглядати не як другорядний супровідний стан, а як психосоціальний механізм ризику, що безпосередньо впливає на освітню траєкторію дорослої людини. Вона знижує навчальну залученість через послаблення мотивації, зростання емоційного виснаження та втрату переживання належності до спільноти, без якої навчання дедалі частіше сприймається як ізольована й надмірно витратна діяльність. Унаслідок цього скорочується ініціативність, зменшується участь у взаємодії, рідшають звернення по допомогу, а навчальні завдання виконуються радше «для формальності», ніж як частина осмисленого розвитку.

Критично важливим є те, що самотність має тенденцію до самопідтримування. Зменшення включеності в навчальні взаємини позбавляє людину соціальної підтримки та позитивного зворотного зв'язку, які

²⁵ Li H., Yang Ju. Managing online learning burnout via investigating the role of loneliness during COVID-19. *BMC Psychol.* 2025. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02419-3>. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02419-3>.

могли б відновити впевненість і відчуття спільності. Натомість зростає дистанціювання, посилюється внутрішня установка на самодостатність «без інших», а будь-які труднощі переживаються як особиста неспроможність. Така конфігурація формує замкнене коло: обмеження участі у навчальному житті підсилює переживання самотності, а зростання самотності, своєю чергою, ще більше звужує можливості для взаємодії, підтримки й повноцінного навчання. У підсумку знижується не лише результативність навчання, а й потенціал освіти як простору соціальної включеності та відновлення психосоціальної стійкості.

Систематичні огляди та метааналітичні узагальнення, виконані в період пандемії COVID-19 і після неї^{26 27 28 29 30}, фіксують стійку макротенденцію: серед дорослого населення зросла поширеність самотності, і паралельно посилюються прояви соціальної ізоляції та погіршилися показники психічного благополуччя. Ідеться не лише про тимчасове зменшення контактів через карантинні обмеження, а про глибшу трансформацію повсякденних практик взаємодії: звуження «живих» соціальних зв'язків, руйнування звичних форматів підтримки, підвищення психологічного напруження, тривожності та виснаження, що в сукупності створювало сприятливі умови для хронізації переживання непов'язаності. Водночас наукові дослідження^{31 32} підкреслюють,

²⁶ Ernst M., et al. Loneliness before and during the COVID-19 pandemic : A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*. 2022. Vol. 77 (5). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35533109>. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001005>.

²⁷ Gonçalves A. R., et al. Preliminary findings on the associations between mental health indicators and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 2020. Vol. 2. <https://www.archivespp.pl/pdf-122576-80301?filename=80301.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.12740/APP/122576>.

²⁸ Sierakowska M., Doroszkiewicz H. Psychosocial Determinants of Loneliness in the Era of the COVID-19 Pandemic – Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19 (19). URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/11935>. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191911935>.

²⁹ van Tilburg T., et al. Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic : A Study Among Dutch Older Adults. *The Journals of Gerontology : Series B*. 2021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32756931>. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>.

³⁰ Latikka R., et al. Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic : Relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine*. 2022. Volume 293. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953621010066>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114674>.

³¹ Ernst M., et al. Loneliness before and during the COVID-19 pandemic : A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*. 2022. Vol. 77 (5). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35533109>. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001005>.

³² Sierakowska M., Doroszkiewicz H. Psychosocial Determinants of Loneliness in the Era of the COVID-19 Pandemic – Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19 (19). URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/11935>. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191911935>.

що самотність у пандемічний період не є універсальною та однаковою для всіх реакцією: її динаміка й психологічні наслідки виявилися суттєво диференційованими залежно від віку, життєвих обставин, наявності втрат, рівня довіри, а також від того, наскільки людина зберігала доступ до ресурсів взаємності та підтримки.

Особливо важливим є висновок про варіативність наслідків, пов'язану з доступом до структурованих соціальних середовищ. Там, де люди мали змогу підтримувати регулярну взаємодію в межах організованих спільнот – освітніх груп, професійних колективів, програм підвищення кваліфікації, навчально-практичних об'єднань, – обмеження фізичної присутності частіше компенсувалися сталістю контактів, передбачуваністю ролей, наявністю зрозумілих правил комунікації та інституційно забезпеченою підтримкою. Такі середовища працювали як своєрідні «каркаси соціальної включеності»: вони зменшували ймовірність переходу ситуативної ізоляції у стійке переживання самотності, забезпечуючи людині відчуття належності, визнання й залучення до спільної діяльності^{33 34}. Натомість за відсутності подібних середовищ соціальне звуження частіше набувало характеру тривалої відокремленості: контакти ставали епізодичними й функціональними, взаємність – нестабільною, а підтримка – малодоступною, що посилювало ризики психологічного виснаження та поглиблювало самотність як переживання дефіциту значущих зв'язків^{35 36}.

Узагальнення наявних наукових результатів дає підстави для концептуально важливого висновку: пандемія стала не лише як потужний стресор, а й як своєрідний індикатор спроможності суспільства підтримувати соціальну пов'язаність у кризових умовах. У тих випадках, коли зберігалися або швидко вибудовувалися організовані простори регулярної взаємодії та взаємодопомоги, негативні наслідки для переживання самотності й психічного благополуччя виявлялися менш

³³ Ernst M., et al. Loneliness before and during the COVID-19 pandemic : A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*. 2022. Vol. 77 (5). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35533109>. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001005>.

³⁴ van Tilburg T., et al. Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic : A Study Among Dutch Older Adults. *The Journals of Gerontology : Series B*. 2021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32756931>. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>.

³⁵ Gonçalves A. R., et al. Preliminary findings on the associations between mental health indicators and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 2020. Vol. 2. <https://www.archivespp.pl/pdf-122576-80301?filename=80301.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.12740/APP/122576>.

³⁶ Sierakowska M., Doroszkiewicz H. Psychosocial Determinants of Loneliness in the Era of the COVID-19 Pandemic – Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19 (19). URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/11935>. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191911935>.

вираженими. Натомість за втрати доступу до таких середовищ посилювалися ризики тривалої ізоляції, зростали прояви емоційного виснаження та формувалися передумови для хронізації самотності.

Особливої гостроти проблема самотності набуває в умовах дистанційної праці, коли щоденні контакти в організації істотно змінюють свою структуру: зникають короткі неформальні розмови, «випадкові» зустрічі, ситуативні акти взаємодопомоги й спонтанний обмін емоційною підтримкою. У результаті робоча комунікація дедалі частіше редукується до суто функціональних повідомлень і нарад, що забезпечують виконання завдань, але не відтворюють почуття командності та психологічної близькості. Огляди проблем дистанційної праці³⁷ підкреслюють, що саме дефіцит неформальної взаємодії посилює переживання ізольованості, знижує відчуття приналежності до організації, погіршує емоційний стан і може підірвати залученість та ефективність працівників. Додатковими чинниками ризику є «розмиття» меж між роботою і приватним життям, асинхронність взаємодії, нерівномірність доступу до підтримки керівника чи колег, а також обмеженість каналів, у яких людина може бути не лише виконавцем, а й повноцінним учасником спільноти.

У цьому контексті освітні програми для дорослих, інтегровані в професійне середовище, можуть виконувати компенсаторну функцію, якщо вони проєктуються не як «курс для індивідуального проходження», а як соціально організований простір. Їхній потенціал полягає в тому, що вони здатні відновлювати регулярність контактів і створювати структуровані приводи для взаємодії, які в дистанційній праці часто втрачаються. Насамперед ідеться про спільну діяльність (робота в малих групах, колективні завдання, взаємооцінювання, наставництво), що формує горизонтальні зв'язки та відчуття взаємності; про комунікативні практики, які підтримують довіру і психологічну безпеку; а також про механізми символічного визнання – видимість внеску учасника, підтвердження компетентності, позитивний зворотний зв'язок і включення до «професійного ми». Такі програми можуть стати інституційним «мостом» між працею й спільнотою, зміцнюючи соціальний капітал організації та знижуючи ризики соціального відчуження, характерні для дистанційних режимів роботи³⁸.

³⁷ Figueiredo E., Margaça C., Sánchez-García J. C. Loneliness and Isolation in the Era of Telework : A Comprehensive Review of Challenges for Organizational Success. *Healthcare*. 2025. Vol. 13 (16). DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13161943>. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/16/1943>.

³⁸ Там само.

Узагальнення результатів рандомізованих досліджень і оглядових робіт^{39 40 41} також показують, що сам по собі цифровий формат не є гарантією позитивного ефекту: вирішальним є те, як організовано взаємодію. Найбільш результативними виявляються програми, що містять компоненти людського контакту й підтримки – зокрема регулярний зворотний зв'язок, супровід, чітко структуровану групову роботу, а також керовані форми взаємодії між учасниками (наприклад, модеровані обговорення або взаємонавчання). Натомість моделі, які зводяться до пасивного споживання матеріалів або до «автоматизованих» повідомлень без реальної соціальної взаємності, частіше демонструють слабші й менш стійкі ефекти, оскільки не формують досвіду належності та підтримувальної присутності іншої людини.

Подібну логіку підтверджують і результати експериментальних досліджень інтернет-програм самодопомоги^{42 43}: найкращі наслідки досягаються тоді, коли цифрові інструменти поєднуються з супроводом, регулярним зворотним зв'язком і структурою, що підтримує залученість користувача та його/її контакт із «значущим іншим» – фахівцем або підготовленим консультантом. У практичному вимірі це означає, що ефективні цифрові рішення для зниження самотності мають працювати як керована соціальна ситуація: з правилами взаємодії, ролями підтримки, ритмом спільної роботи й каналами, через які учасник отримує підтвердження приналежності та можливість безпечного включення. Саме такий підхід дозволяє узгодити технологічні можливості з соціально-психологічною природою самотності та

³⁹ Hansen T., et al. Digital bridges to social connection : A systematic review and meta-analysis of digital interventions for loneliness and social isolation. *Internet Interventions*. 2025. Vol. 41. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782925000570>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100856>.

⁴⁰ Hansen T., et al. Tackling social disconnection : an umbrella review of RCT-based interventions targeting social isolation and loneliness. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19396-8>. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19396-8>.

⁴¹ Veronese N., et al. Interventions for reducing loneliness : An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*. 2021. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.13248>. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.13248>.

⁴² Pietrabissa G. et al. The RinasciMENTE 2.0 Project : A Study Protocol for a Randomized Controlled Trial Evaluating the Efficacy of an Internet-Based Self-Help Program for Managing Psychological Distress Within the Broader Italian Population. *Pervasive Computing Technologies for Healthcare*. Lecture Notes of the Institute for Computer Sciences, Social Informatics and Telecommunications Engineering. 2024. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-59717-6_30.

⁴³ Seewer N., et al. Efficacy of an Internet-based self-help intervention with human guidance or automated messages to alleviate loneliness : a three-armed randomized controlled trial. *Scientific Reports*. 2024. Volume 14. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-57254-0>. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57254-0>.

перетворити цифрове середовище на ресурс соціальної включеності дорослих.

Лонгітюдні узагальнення⁴⁴ дають підстави стверджувати, що самотність характеризується помітною індивідуальною стійкістю: у багатьох людей вона зберігає відносно стабільний рівень упродовж тривалих періодів, відображаючи усталені моделі взаємодії, стиль підтримання стосунків і типові способи реагування на соціальні втрати. Водночас самотність не є «застиглою» властивістю особистості: її інтенсивність здатна істотно змінюватися під впливом контекстуальних умов і подій життєвого шляху (переїздів, змін зайнятості, розривів значущих зв'язків, входження в нові групи). Це означає, що освітнє середовище може виступати керованою змінною: або підсилювати ризики самотності (через формалізовану, індивідуалізовану участь і дефіцит взаємності), або, навпаки, бути ресурсом відновлення пов'язаності (через сталі практики включення, підтримки й визнання).

Паралельно метааналітичні огляди втручань⁴⁵ свідчать, що середні ефекти зменшення самотності загалом є помірними, отже, «швидкі рішення» та інформативні поради без зміни реальних умов взаємодії рідко дають відчутний і тривалий результат. Натомість ефективність зростає тоді, коли втручання мають чітку структуру, достатню тривалість і поєднують психологічні механізми (робота з очікуваннями, навичками взаємодії, саморегуляцією, подоланням уникання) із соціальними механізмами (створенням стабільних груп, наставництвом, регулярними контактами, практиками взаємодопомоги). У такій рамці інноваційне освітнє середовище варто розуміти не як «додаток» до навчання, а як цілеспрямовано спроектовану систему соціальної участі, що забезпечує повторювані ситуації взаємності й переживання належності.

Особливо виразною є ця логіка для старших дорослих і загалом для осіб, вразливих до ізоляції. Дослідження⁴⁶ показують, що такі феномени, як соціальна ізоляція, соціальна підтримка та суб'єктивна самотність, хоча й пов'язані, проте не тотожні та по-різному «вписані» у повсякденне функціонування. Людина може мати обмежене коло

⁴⁴ Mund M., et al. The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span : A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review*. 2019. Volume 24, Issue 1. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868319850738>. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>.

⁴⁵ Lasgaard M., et al. Are loneliness interventions effective for reducing loneliness? A meta-analytic review of 280 studies. *American Psychologist*. 2025. URL: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2026-74694-001.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001578>.

⁴⁶ Manera K. E. Social Isolation, Social Support and Loneliness and Their Relationship With Physical Activity and Physical Function Among Older People. *Health and Social Care in the Community*. 2025. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/hsc/3212813>. DOI: <https://doi.org/10.1155/hsc/3212813>.

контактів, але зберігати добрий рівень адаптації завдяки надійній підтримці; або ж бути формально оточеною людьми, проте переживати самотність через дефіцит значущих взаємин і взаємності. Звідси впливає практично важливий висновок: освітні рішення мають адресувати не лише емоційний вимір самотності, а й структуру участі – доступність підтримки, «канали» взаємодопомоги, стабільність зв'язків, можливості бути корисним іншим і отримувати визнання. Саме така інституційна організація навчання підсилює його потенціал як ресурсу соціальної включеності.

Важливим методологічним положенням є те, що самотність у навчальному середовищі діє не ізольовано, а як посередницька ланка, через яку змінюються інші психологічні характеристики, критично значущі для успішності навчання. Інакше кажучи, самотність здатна «переналаштовувати» внутрішні умови освітньої діяльності: знижувати віру людини у власну спроможність упоратися з навчальними завданнями, послаблювати ініціативність, звужувати участь у взаємодії та підривати мотивацію до тривалого навчального зусилля. Дослідження, присвячене онлайн-навчанню⁴⁷, демонструє, що за зростання переживання самотності погіршуються показники академічної самоефективності та залученості, а навчальна активність стає більш уразливою до розчарування й відкладання справ. Водночас підкреслюється, що соціальний клімат у групі має пом'якшувальний потенціал: підтримувальна комунікація, доброзичливий тон, відчуття прийняття й взаємної уваги здатні частково нейтралізувати негативні наслідки самотності. Окремо показано, що гумор у навчальному середовищі може виконувати регулятивну функцію – знижувати напруження, полегшувати входження у взаємодію та сприяти формуванню психологічної безпеки, тобто таких умов, за яких учасник не боїться помилитися, висловитися й бути видимим для інших.

Ця логіка підтверджується й у дослідженнях, присвячених старшим дорослим⁴⁸: використання цифрових технологій саме по собі не гарантує соціального зближення, а за відсутності підтримуючого контексту може супроводжуватися зростанням тривоги, напруження та самотності. Наголошується, що взаємодія з технологіями без соціального супроводу інколи перетворюється на додаткове джерело стресу: людина відчуває

⁴⁷ Ramli M., et al. Loneliness, academic self-efficacy, and student engagement in the online learning environment : the role of humor in learning. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*. 2024. Vol. 19. URL: <https://rptel.apsce.net/index.php/RPTEL/article/view/2024-19002/2024-19002>. DOI: <https://doi.org/10.58459/rptel.2024.19002>.

⁴⁸ Nimrod G. Technostress : measuring a new threat to wellbeing in later life. *Aging & Mental Health*. 2018. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2017.1334037>. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnab047>.

невпевненість у власних уміннях, боїться помилок, переживає втрату контролю та, зрештою, ще більше уникає контактів. У цьому аспекті доречним є поняття техностресу, яке описує новий тип психологічного навантаження, пов'язаний із необхідністю адаптації до цифрових інструментів у пізнішому віці. Емпіричні дані пандемічного періоду⁴⁹ також показують, що певні практики користування цифровими засобами комунікації у старших людей можуть поєднуватися з вищими показниками тривоги, депресивних проявів і самотності, що свідчить: технологічна «підключеність» не тотожна психологічній близькості та підтримці. Дослідження різних вікових груп⁵⁰ додатково підкреслює, що зв'язок між цифровими практиками та самотністю залежить від поєднання онлайн- і офлайн-форм спілкування та від індивідуальних уподобань: для одних цифрові інструменти можуть доповнювати живі зв'язки, а для інших – замішати їх, не створюючи потрібної глибини взаємин.

Систематичні огляди втручань, спрямованих на зменшення самотності^{51 52 53 54}, переконливо свідчать: найбільш результативними є комплексні підходи, які поєднують освітні, психологічні та соціальні компоненти й впливають не лише на емоційний стан, а й на поведінкові механізми самотності. До таких підходів належать програми, що одночасно: 1) розвивають соціальні та саморегуляційні навички; 2) підтримують формування й утримання контактів; 3) створюють регулярні ситуації спільної діяльності; 4) забезпечують супровід і зворотний зв'язок; 5) зменшують бар'єри участі та підсилюють відчуття належності. У такому разі освіта дорослих постає не як

⁴⁹ Robbins R., et al. Digital Communications Technology Use and Feelings of Anxiety, Depression, and Loneliness Among Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Applied Gerontology*. 2023. Volume 42 (9). URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/07334648231169086>. DOI: <https://doi.org/10.1177/07334648231169086>.

⁵⁰ Zheng L., Brady B. & Anstey K. J. Social Technology Use and Loneliness : Exploring Online and Offline Patterns and Preferences in Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Human – Computer Interaction*. 2025. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10447318.2025.2543994>. DOI: <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2543994>.

⁵¹ Hickin N., et al. The effectiveness of psychological interventions for loneliness : A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 88. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34339939>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>.

⁵² Lasgaard M., et al. Are loneliness interventions effective for reducing loneliness? A meta-analytic review of 280 studies. *American Psychologist*. 2025. URL: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2026-74694-001.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001578>.

⁵³ Teoh S. L., et al. Can Mindfulness Help to Alleviate Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Volume 12. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.633319/full>. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633319>.

⁵⁴ Veronese N., et al. Interventions for reducing loneliness : An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*. 2021. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.13248>. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.13248>.

механізм передавання знань, а як соціально організоване середовище, в межах якого формуються спільноти практики, підтримуючі мережі, правила взаємності та досвід співучасті. Саме ці елементи дозволяють перетворити навчання на інституційний ресурс соціальної включеності та зниження ризиків хронізації самотності у дорослому віці.

ВИСНОВКИ

Самотність дорослих є багатовимірним соціально-психологічним явищем, що виникає й відтворюється у взаємодії суб'єктивних переживань, подій життєвого шляху та характеристик соціальних середовищ. Вона не зводиться ні до сталої особистісної якості, ні до простої нестачі контактів, а відображає дефіцит значущих, взаємних і підтримувальних взаємин та недостатність умов соціальної включеності й переживання належності.

Еволюційно-психологічний, соціально-психологічний, життєвий і інституційно-середовищний підходи взаємодоповнюють одне одного і сходяться на засадничому положенні: самотність закріплюється передусім тоді, коли соціальні обставини не забезпечують стабільних зв'язків, передбачуваних ролей, взаємності та психологічної безпеки. У короткочасному вимірі вона може виконувати сигнальну функцію, однак за тривалого збереження набуває дезадаптивного характеру, підтримуючи коло соціального віддалення, недовіри й емоційного виснаження.

Життєвий підхід підкреслює, що самотність має відносну індивідуальну стійкість, проте є змінною: її рівень коливається під впливом критичних подій, переходів і трансформацій соціальних ролей. Тому уразливість посилюється в періоди втрати звичних мереж підтримки або порушення рольових структур, тоді як доступ до організованих середовищ включеності здатний пом'якшувати ці наслідки та підтримувати адаптацію.

Інституційно-середовищний аналіз обґрунтовує керованість самотності як соціального ризику: інституції можуть відтворювати її через формалізацію та індивідуалізацію участі або знижувати шляхом цілеспрямованого конструювання практик взаємодії, наставництва, групової діяльності й інституційного визнання. У цьому контексті інноваційне освітнє середовище доцільно розуміти як соціально організований простір з унормованими ролями та комунікативною культурою, результативність якого визначається здатністю формувати спільноти, підтримувати горизонтальні зв'язки, забезпечувати регулярність взаємодії та відтворювати досвід належності.

Дистанційні й цифрові формати навчання є неоднозначними щодо самотності: за браку підтримувальних механізмів вони можуть поглиблювати ізолюваність і сприяти навчальному виснаженню; натомість фасилітована взаємодія, людський супровід і чіткі правила групової комунікації здатні частково компенсувати дефіцит безпосередніх контактів і зменшувати ризик хронізації самотності. Самотність, зі свого боку, знижує мотивацію, залученість і продуктивність навчання, формуючи самопідтримуючий цикл відсторонення, тоді як позитивний соціально-психологічний клімат і спільна діяльність виконують захисну функцію.

Отже, найперспективнішими є комплексні підходи, що поєднують освітні, психологічні та соціальні складники й спрямовані на зміну не лише індивідуальних станів, а й структури участі та підтримки. Загалом зниження самотності дорослих потребує переходу від переважно індивідуалізованих заходів до системного проєктування освітніх середовищ, які відновлюють соціальну пов'язаність, підтримують життєві переходи та перетворюють навчання на досвід взаємності, визнання й належності.

АНОТАЦІЯ

У статті проаналізовано самотність дорослих як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що зумовлюється взаємодією індивідуальних переживань, життєвих переходів і характеристик соціальних середовищ. Проблематика дослідження полягає у з'ясуванні того, яким чином інноваційне освітнє середовище може виступати ресурсом соціальної включеності дорослих і зниження ризиків хронізації самотності в умовах цифровізації, дистанційної праці та поширення змішаних форматів навчання. Визначено взаємодоповнювальність еволюційно-психологічного, соціально-психологічного, життєвого та інституційно-середовищного підходів у поясненні механізмів виникнення й підтримання самотності у дорослому віці. Обґрунтовано, що освітні інституції здатні як відтворювати переживання самотності за умов надмірної формалізації та індивідуалізації участі, так і зменшувати його завдяки системному проєктуванню взаємодії, наставницького супроводу, групової діяльності й практик інституційного визнання. Встановлено, що дистанційні та цифрові форми навчання мають подвійний ефект: за відсутності підтримуючих механізмів вони підсилюють ізолюваність і виснаження, тоді як фасилітована комунікація та сталі навчальні спільноти сприяють формуванню відчуття належності. Узагальнено, що самотність функціонує як психосоціальний чинник ризику для освітньої результативності, оскільки знижує мотивацію, залученість і продуктивність

навчальної діяльності. Запропоновано трактувати інноваційне освітнє середовище як керований інституційний ресурс зміцнення соціальної згуртованості та психосоціальної стійкості дорослих. Отримані результати підтверджують доцільність переходу від переважно індивідуалізованих заходів до комплексних організаційно-інституційних рішень, що поєднують освітні, психологічні та соціальні складники підтримки.

Література

1. Addae D., et al. Adults who learn online : Exploring the online learning readiness of nontraditional undergraduate students in a Ghanaian university. *International Journal of Educational Research Open*. 2025. Volume 8. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266637402400089X>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100407>.

2. Bevens W., et al. Loneliness, online learning and student outcomes in college students living with disabilities : results from the National College Health Assessment Spring 2022. *Frontiers in Psychology*. 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1408837/full>. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408837>.

3. Cacioppo S., Cacioppo J. T. Chapter Three – Loneliness in the Modern Age : An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*. 2018. Volume 58. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/chapter/bookseries/abs/pii/S0065260118300145>. DOI: <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>.

4. Ernst M., et al. Loneliness before and during the COVID-19 pandemic : A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*. 2022. Vol. 77 (5). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35533109>. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001005>.

5. Emerson E., et al. Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability : Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*. 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7403030>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>.

6. Figueiredo E., Margaça C., Sánchez-García J. C. Loneliness and Isolation in the Era of Telework : A Comprehensive Review of Challenges for Organizational Success. *Healthcare*. 2025. Vol. 13 (16). DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13161943>. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/16/1943>.

7. Gonçalves A. R., et al. Preliminary findings on the associations between mental health indicators and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 2020. Vol. 2. <https://www.archivespp.pl/pdf-122576-80301?filename=80301.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.12740/APP/122576>.

8. Hansen T., et al. Digital bridges to social connection : A systematic review and meta-analysis of digital interventions for loneliness and social isolation. *Internet Interventions*. 2025. Vol. 41. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782925000570>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100856>.
9. Hansen T., et al. Tackling social disconnection : an umbrella review of RCT-based interventions targeting social isolation and loneliness. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19396-8>. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19396-8>.
10. Hawkey L. C., Capitano J. P. Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes : a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological sciences*. 2015. URL: <https://royalsocietypublishing.org/rstb/article/370/1669/20140114/22513/Perceived-social-isolation-evolutionary-fitness>. DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>.
11. Hickin N., et al. The effectiveness of psychological interventions for loneliness : A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 88. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34339939>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>.
12. Holford J., et al. Lifelong Learning, Young Adults and the Challenges of Disadvantage in Europe. 2023. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-14109-6>. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-14109-6>.
13. Lasgaard M., et al. Are loneliness interventions effective for reducing loneliness? A meta-analytic review of 280 studies. *American Psychologist*. 2025. URL: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2026-74694-001.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001578>.
14. Latikka R., et al. Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic : Relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine*. 2022. Volume 293. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953621010066>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114674>.
15. Li H., Yang Ju. Managing online learning burnout via investigating the role of loneliness during COVID-19. *BMC Psychol*. 2025. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02419-3>. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02419-3>.
16. Manera K. E. Social Isolation, Social Support and Loneliness and Their Relationship With Physical Activity and Physical Function Among Older People. *Health and Social Care in the Community*. 2025. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/hsc/3212813>. DOI: <https://doi.org/10.1155/hsc/3212813>.

17. Mund M., et al. The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span : A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review*. 2019. Volume 24, Issue 1. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868319850738>. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>.

18. Nimrod G. Technostress : measuring a new threat to wellbeing in later life. *Aging & Mental Health*. 2018. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2017.1334037>. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnab047>.

19. Ong A. D., Uchino B. N., Wethington E. Loneliness and Health in Older Adults : A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*. 2015. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6162046>. DOI: <https://doi.org/10.1159/000441651>.

20. Perea-Rodríguez M. J., et al. Adult Education : A Sustainable Model for the Reduction of Psychosocial and Educational Risks Caused by COVID-19. *Sustainability*. 2021. Vol. 13 (9). URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/9/5264>. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334037>.

21. Pietrabissa G. et al. The RinasciMENTE 2.0 Project : A Study Protocol for a Randomized Controlled Trial Evaluating the Efficacy of an Internet-Based Self-Help Program for Managing Psychological Distress Within the Broader Italian Population. *Pervasive Computing Technologies for Healthcare*. Lecture Notes of the Institute for Computer Sciences, Social Informatics and Telecommunications Engineering. 2024. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-59717-6_30.

22. Ramli M., et al. Loneliness, academic self-efficacy, and student engagement in the online learning environment : the role of humor in learning. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*. 2024. Vol. 19. URL: <https://rptel.apsce.net/index.php/RPTEL/article/view/2024-19002/2024-19002>. DOI: <https://doi.org/10.58459/rptel.2024.19002>.

23. Robbins R., et al. Digital Communications Technology Use and Feelings of Anxiety, Depression, and Loneliness Among Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Applied Gerontology*. 2023. Volume 42 (9). URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/07334648231169086>. DOI: <https://doi.org/10.1177/07334648231169086>.

24. Seewer N., et al. Efficacy of an Internet-based self-help intervention with human guidance or automated messages to alleviate loneliness : a three-armed randomized controlled trial. *Scientific Reports*. 2024. Volume 14. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-57254-0>. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57254-0>.

25. Sierakowska M., Doroszkiewicz H. Psychosocial Determinants of Loneliness in the Era of the COVID-19 Pandemic – Cross-Sectional Study.

International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19 (19). URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/11935>. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191911935>.

26. Sundqvist A. J. E., et al. The influence of educational transitions on loneliness and mental health from emerging adults' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2024. Volume 19. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2024.2422142>. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2422142>.

27. Teoh S. L., et al. Can Mindfulness Help to Alleviate Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Volume 12. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.633319/full>. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633319>.

28. van Tilburg T., et al. Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic : A Study Among Dutch Older Adults. *The Journals of Gerontology : Series B*. 2021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32756931>. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>.

29. Veronese N., et al. Interventions for reducing loneliness : An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*. 2021. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.13248>. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.13248>.

30. Zheng L., Brady B. & Anstey K. J. Social Technology Use and Loneliness : Exploring Online and Offline Patterns and Preferences in Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Human – Computer Interaction*. 2025. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10447318.2025.2543994>. DOI: <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2543994>.

Information about the author:

Malimon Vitalii Ivanovych,

Candidate of Science in Public Administration, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Public Administration,
Management and National Security,
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas;
Postdoctoral Researcher, Department of Social Psychology,
Vasyl Stefanyk Carpathian National University
57, Shevchenka str., Ivano-Frankivsk, 76000, Ukraine