

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології

на тему: «Самотність як чинник психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості»

Допущено до захисту

«_____» _____ 2026 р.

студента групи Пс 02-22

факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми Практична психологія
за спеціальністю 053 Психологія
Кокіної Наталії Дмитрівни

Завідувач кафедри психології
проф. Бондаренко О.Ф.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Каряка І.В.

4-бальна шкала _____

100-бальна шкала _____

Оцінка ЄКТС _____

КИЇВ – 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Bachelor's qualification work in psychology
on the topic: «Loneliness as a factor in the psychological well-being of
individuals in late adulthood»

Admitted to defense of thesis student of group Ps 02-22
«_____» _____ 2026 p. Faculty of Tourism, Business and Psychology
Of the educational program Practical
Psychology
in specialty 053 Psychology
Kokina Nataliia Dmytrivna

Head of the Department of Scientific supervisor:
Psychology candidate of psychological sciences, associate
Prof. O.F. Bondarenko professor
_____ Kariaka I. V.

4-point scale _____
100-point scale _____
ECTS _____

KYIV – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЗРІЛОСТІ	9
1.1. Самотність, як психологічний феномен наукового пізнання	9
1.2. Особливості прояву самотності та психологічного благополуччя у період пізньої зрілості	14
1.3. Психологічні детермінанти виникнення та прояву самотності у осіб пізньої зрілості	24
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЗРІЛОСТІ	37
2.1. Процесуально-змістові аспекти дослідження самотності у осіб пізньої зрілості	37
2.2. Діагностика рівня розвитку самотності та психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості	46
2.3. Опис та інтерпретація отриманих результатів дослідження на основі кількісного, якісного та кореляційного аналізу	54
2.4. Практичні рекомендації щодо подолання та зниження самотності в період пізньої зрілості задля підвищення їхнього психологічного благополуччя	63
Висновки до другого розділу	71
ВИСНОВКИ	75
РЕЗЮМЕ	77
RESUME	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах демографічного старіння населення проблема забезпечення психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості набуває особливої соціальної значущості. Підвищується потреба у створенні умов для підтримки активного соціального життя людей старшого віку, збереження їхнього психоемоційного ресурсу та здатності до адаптації в умовах життєвих змін. Одним із ключових викликів цього періоду є переживання самотності, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний вплив на внутрішній стан особистості. У період пізньої зрілості відбуваються суттєві трансформації життєвого укладу: завершення трудової діяльності, звуження кола соціальних контактів, зміна сімейних і міжособистісних ролей, переживання втрат, що нерідко призводить до відчуття соціальної ізоляції та дефіциту емоційної підтримки. У зв'язку з цим, дослідження самотності як чинника психологічного благополуччя у цьому віці є важливим для розуміння механізмів адаптації людини до нового етапу життєвого шляху та вироблення ефективних форм психологічної підтримки.

Питання самотності розглядається у різних галузях наукового знання: у філософії самотність розуміється як фундаментальний онтологічний стан людського існування, пов'язаний із пошуком сенсу та особистісної автентичності. У цьому контексті самотність не лише трактується як негативне переживання, але й може виступати передумовою самопізнання, свободи та духовного зростання; у соціології самотність вивчається як явище, спричинене змінами в структурі соціальних зв'язків та інститутів взаємодії, процесами урбанізації, трансформацією сімейних форм, та індивідуалізацією суспільного життя; медицина та геронтологія акцентують увагу на впливі самотності на соматичне здоров'я, показники старіння та ризик розвитку хронічних захворювань; педагогіка ж вивчає можливості соціально-психологічної підтримки осіб пізньої зрілості через участь у навчальних, комунікативних та

соціально значущих формах діяльності, що сприяють розширенню кола взаємодії, збереженню особистої активності та підвищенню суб'єктивного відчуття включеності у соціальне життя.

У психологічній науці проблема самотності має багатовимірний характер і розглядається у контексті емоційних, когнітивних та особистісних процесів. Загальна психологія визначає самотність як комплексне емоційне переживання, пов'язане з незадоволеністю якістю міжособистісних стосунків; вікова психологія аналізує вплив специфіки життєвих завдань пізньої зрілості – підбиття підсумків, переоцінка цінностей, інтеграція життєвого досвіду – на інтенсивність переживання самотності; соціальна психологія досліджує роль соціальної підтримки, мережі спілкування та групової належності у забезпеченні психологічного благополуччя; психологія здоров'я розглядає самотність як фактор ризику для психічного та фізичного благополуччя, підкреслюючи її зв'язок із рівнем стресостійкості, адаптивності, здатністю до регуляції емоцій та загальною якістю життя.

Вивчаючи дане питання, варто зазначити, що дослідження самотності як чинника психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості базуються на декількох фундаментальних підходах, де екзистенційний підхід підкреслює, що самотність є необхідним елементом становлення індивідуальності та усвідомлення сенсу власного буття; когнітивний підхід розглядає самотність як результат інтерпретації соціальних ситуацій і очікувань щодо стосунків, що впливає на поведінкові та емоційні реакції людини; гуманістичний підхід наголошує на тому, що переживання самотності може стати ресурсом внутрішнього зростання, та актуалізації творчого потенціалу; біхевіористичний підхід зосереджується на аналізі конкретних моделей соціальної поведінки та способів їх корекції, розглядаючи самотність як наслідок дефіциту соціальних навичок та неадаптивних форм взаємодії з оточенням.

Разом із тим, незважаючи на наявність різних теоретичних пояснень даного феномену, питання взаємозв'язку самотності та психологічного благополуччя у періоді пізньої зрілості залишається недостатньо дослідженим. Це пояснюється тим, що більшість наукових досліджень зосереджують увагу на часткових аспектах даного феномену, не розглядаючи його у системному взаємозв'язку особистісних, соціальних та вікових чинників. Окрім цього, недостатньо висвітленими залишаються механізми впливу самотності на суб'єктивне відчуття благополуччя, способи подолання цього стану та роль соціальної підтримки у його регуляції. Зазначені прогалини у вивченні взаємозв'язку самотності та психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості зумовлюють потребу у подальшому науковому аналізі даної проблеми та обумовлюють вибір теми нашого дослідження: «Самотність як чинник психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості».

Об'єкт дослідження: благополуччя.

Предмет дослідження: самотність як чинник психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самотність як чинник психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

Визначена мета дозволяє виокремити **основні завдання** нашої кваліфікаційної роботи:

1. Провести теоретичний аналіз вивчення самотності як чинника психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

2. Дослідити рівень розвитку самотності та стану психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження.

4. Розробити практичні рекомендації щодо подолання та зниження самотності в період пізньої зрілості задля підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, систематизація, класифікація, конкретизація, узагальнення та порівняння теоретичних та емпіричних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології.

емпіричні: констатувальний експеримент, методи опитування (тестування).

Для розв'язання поставлених завдань щодо вивчення самотності як чинника психологічного благополуччя було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик:

а) для визначення суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції було застосовано «Шкалу самотності UCLA» Д. Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона; б) для діагностики вираженості основних складових психологічного добробуту використано «Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф»; в) для виявлення рівня соціальної підтримки було використано опитувальник Г. Зімета «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS»; г) для вивчення ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій особистості застосовано «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва.

методи статистично-математичної обробки даних: виявлення ступеня узгодженості змін за допомогою непараметричного критерію Спірмена; аналіз міжгрупових відмінностей за досліджуваними показниками за допомогою непараметричного U-критерій Манна–Уїтні. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2003.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані фахівцями у галузі практичної психології для глибшого розуміння впливу самотності на психологічне благополуччя осіб пізньої зрілості. Дані дослідження можуть слугувати основою для розробки індивідуальних і групових програм

психологічної підтримки, спрямованих на розвиток соціальних зв'язків, підвищення психологічного благополуччя та посилення особистісних ресурсів. Крім того, результати можуть бути корисними для соціальних працівників, консультантів та працівників центрів для людей похилого віку з метою створення заходів, що сприяють соціальній взаємодії та профілактиці соціальної ізоляції. Отримані матеріали також можуть бути використані при розробці освітніх лекцій, тренінгових та волонтерських програм, спрямованих на підвищення якості життя і підтримку активного соціального залучення людей пізньої зрілості.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом їх представлення на Міжнародній науково-практичній конференції «AD ORBEM PER LINGUAS / До світу через мови» (14–15 травня 2026 р., Київ).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань (з них – 43 іноземною мовою), додатків на 46 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 73 сторінках і містить 8 таблиць, 1 рисунок, на 10 сторінках. Загальний обсяг роботи – 134 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Самотність, як психологічний феномен наукового пізнання

Розглядаючи феномен самотності, слід зазначити, що він посідає помітне місце в системі наукового знання про людину та є предметом дослідження низки гуманітарних і соціальних дисциплін, зокрема психології, соціології, філософії, культурології, педагогіки, а також медицини. Кожна з цих галузей розкриває самотність крізь призму власних методологічних засад, інтерпретуючи її як соціальний стан, екзистенційне переживання, психологічний досвід або чинник розвитку особистості. У межах психологічної науки самотність розглядається насамперед як суб'єктивне переживання, пов'язане з якістю міжособистісних контактів і особливостями сприйняття соціальної взаємодії. Водночас трансформація форм спілкування та зростання опосередкованих контактів змінюють характер соціальних зв'язків, що зумовлює необхідність глибшого теоретичного осмислення самотності як психологічного феномену.

Проблематика самотності не є новою для психологічної науки та має тривалу історію наукового осмислення. У зарубіжних дослідженнях активний інтерес до цього феномену почав формуватися з середини ХХ століття, коли самотність стала розглядатися як самостійний психологічний конструкт, пов'язаний із міжособистісними стосунками, соціальними очікуваннями та суб'єктивним благополуччям особистості. Значний внесок у розробку проблеми здійснили Р. С. Вейс, К. Е. Мустакас, Ф. Слейтер, Л. Е. Пепло, Д. Рассел, Д. Рісмен, та інші дослідники, у працях яких було закладено теоретичні

й емпіричні основи вивчення самотності як психологічного феномену (Дем'яненко, Бойправ, 2020).

Водночас у радянський період розвиток досліджень самотності у вітчизняній науці був суттєво обмежений ідеологічними чинниками, що зумовлювало фрагментарність та поодинокість наукових праць у цьому напрямі. Лише впродовж останніх десятиліть проблема самотності почала привертати підвищену увагу науковців, що дало підстави розглядати її як одну з важливих соціально-психологічних проблем сучасності. У цей період з'являються дослідження, присвячені різним аспектам самотності, зокрема у працях Б. М. Голоти, Ю. М. Швалба, Г. Каралаш, О. О. Ільяшенко, О. В. Данчевої та інших авторів (Дем'яненко, Бойправ, 2020).

Українські науковці та дослідники пострадянського простору зверталися до цієї проблематики порівняно рідко, проте, як зазначає М. Мовчан, саме в межах психологічного дискурсу феномен самотності був опрацьований найбільш ґрунтовно. До таких праць належать дослідження С. Гіної, Р. Немова, А. Лібіної, М. Литвака, Н. Самоукіної, В. Сіляєвої, А. Хараша та інших авторів (Мовчан, 2008).

Феномен самотності також має глибоке філософське підґрунтя. У межах філософського знання він осмислювався ще з античних часів, зокрема у працях Марка Аврелія, Плотіна, Боеція. Подальший розвиток і концептуальне наповнення проблема самотності отримала в екзистенційній філософії, де вона розглядалася як фундаментальний вимір людського буття та внутрішнього досвіду особистості (К. Ясперс, Н. Аббаньяно, М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр). Ці ідеї істотно вплинули на психологічні інтерпретації самотності, розширивши її розуміння за межі суто соціальних чинників (Мовчан, 2008).

Узагальнення наукових підходів дозволяє окреслити основні напрями дослідження самотності, серед яких виокремлюють: вивчення самотності як соціально-психологічного феномену; аналіз її культурно-історичних форм; дослідження психологічних особливостей переживання самотності на різних

вікових етапах; а також опис суміжних із самотністю явищ, таких як соціальна ізоляція та відокремленість. Ці напрями представлені у працях К. О. Абульханової-Славської, Л. І. Старовойтової, Г. М. Тихонова, Ж. В. Пузанової, М. Е. Покровського, С. О. Ветрова, І. С. Кона, Н. В. Першиної, В. І. Лебедева та інших дослідників (Муханова, Романова, 2013).

Загалом феномен самотності розглядався у працях широкого кола філософів, зарубіжних і вітчизняних учених, серед яких також Й. В. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г. І. Ціммерман, Н. Н. Трубніков, Н. Є. Покровський, А. І. Тітаренко, Н. В. Хамітов, Е. Фромм, Е. Еріксон, Д. Майерс, О. С. Алейникова, Н. Є. Харламенкова, І. В. Бабанова та інші. Така різноманітність підходів свідчить про складність і багатовимірність самотності як об'єкта наукового аналізу (Помазова, 2013).

Дослідження феномену самотності зумовлює необхідність чіткого окреслення змістових меж самого поняття. Термін «самотність» має грецьке походження та походить від слова *monas*, що означає «одиниця» або «єдине» й у давньогрецькій та класичній філософській традиції використовувалося для позначення первинних, фундаментальних засад буття (Дідик та ін., 2022).

Логічно продовжуючи етимологічний аналіз поняття, одним із перших у психології до системного осмислення самотності звернувся О. Зілбург, який у 1938 році здійснив її ґрунтовний психологічний аналіз. Дослідник запропонував принципово важливе розмежування між самотністю та усамітненням. Якщо усамітнення він трактував як природний і нормативний стан, пов'язаний із ситуативною потребою людини в контакті з певним індивідом або тимчасовому зосередженні на власному внутрішньому світі, то самотність розглядав як стійке, глибоке й непереборне переживання внутрішньої ізоляції, що має тривалий характер (Zilboorg, 1938).

У межах психодинамічного підходу феномен самотності розглядається як наслідок порушення задоволення базової потреби людини в емоційно значущих і близьких стосунках. Зокрема, С. Салліван та О. Зілбург пов'язували

переживання самотності з особливостями раннього досвіду міжособистісної взаємодії та формуванням уявлень про себе й інших. У цьому контексті самотність інтерпретується як стан, що виникає на тлі внутрішніх суперечностей особистості, зокрема підвищеної зосередженості на власному «Я», вразливості до оцінки з боку оточення та очікування неприйняття. Такі переживання можуть супроводжуватися дистанціюванням або напруженістю у стосунках, що, своєю чергою, ускладнює встановлення довірливих контактів. Самотня людина нерідко сприймає себе відмінною від інших, відчуває страх емоційного відторгнення та водночас може використовувати захисні реакції, зумовлені прагненням зберегти внутрішню цілісність (Zilboorg, 1938).

Розвиваючи психодинамічні уявлення, С. Салліван простежив вікову еволюцію потреби в інтимній близькості. На ранніх етапах розвитку вона виявляється у прагненні дитини до емоційного контакту з дорослими, а згодом – з однолітками. У підлітковому віці особливої значущості набуває потреба у близькому другові тієї ж статі, з яким можлива відверта взаємодія та обмін особистими переживаннями. Нереалізованість цієї потреби може спричинити глибокі переживання ізольованості та формувати стійке відчуття самотності як у підлітковому періоді, так і в подальшому житті. Дослідник підкреслював, що самотність має виразно негативний емоційний тон і супроводжується почуттями пригніченості та внутрішнього дискомфорту (Дячок, 2017).

В екзистенційно-гуманістичній традиції осмислення самотності набуває іншого змістового акценту. Зокрема, К. Мустакас та І. Ялом не зводять походження самотності виключно до порушень раннього досвіду чи міжособистісних дефіцитів, розглядаючи її як онтологічну характеристику людського існування. У цьому контексті самотність постає не лише як проблема, що потребує подолання, а як невід'ємний вимір буття, який може виконувати конструктивну функцію в розвитку особистості.

Так, К. Мустакас наголошує на потенційно позитивному змісті самотності, підкреслюючи її значення для внутрішнього зростання та

самопізнання. Переживання глибинної самотності, на його думку, здатне активізувати творчий потенціал особистості, сприяти переосмисленню життєвого досвіду та відкривати можливості для особистісного оновлення. Криза, що супроводжує це переживання, може стати підґрунтям для інсайту (розуміння, прозріння) та переходу на вищий рівень усвідомленості й продуктивності. Відтак досвід справжньої, екзистенційної самотності розглядається як необхідна умова формування глибокої самосвідомості та автентичності особистості (Moustakas, 1975).

У вітчизняному науковому дискурсі самотність також отримала ґрунтовне концептуальне осмислення. Зокрема, М. Мовчан інтерпретує самотність як специфічний стан особистості, що відображає особливу форму самосвідомості та сигналізує про деформацію або розрив значущих зв'язків як у зовнішньому соціальному просторі, так і у внутрішньому світі людини. У такому розумінні самотність пов'язується з переживанням власної відокремленості, суб'єктивного відчуття браку емоційного відгуку, прийняття й визнання з боку інших. Вона постає не лише як характеристика соціальної ситуації, а як внутрішній досвід, що фіксує невідповідність між потребою у взаємності та її реальним задоволенням (Мовчан, 2008).

Подібної позиції дотримується й О. Грановська, яка розглядає самотність як суб'єктивний психічний стан, що має виразний емоційний вимір. Дослідниця підкреслює, що самотність не тотожна фізичній ізоляції чи добровільному творчому усамітненню, оскільки йдеться про внутрішнє відчуття дефіциту глибоких, довірливих соціальних зв'язків. Такий стан зазвичай супроводжується негативним емоційним тлом, переживанням нестачі близькості та психологічним напруженням, яке може набувати ознак дистресу. Отже, самотність у цьому підході трактується як болісний досвід порушення значущої міжособистісної взаємодії (Грановська, 2012).

Таким чином, у наукових підходах самотність інтерпретується амбівалентно – як феномен, що може мати як конструктивний, так і

деструктивний потенціал. У позитивному вимірі вона розглядається як необхідна умова формування індивідуальності та внутрішньої автономії особистості. За таких обставин самотність може виконувати низку важливих функцій: сприяти поглибленню самопізнання, розвитку здатності до саморегуляції, актуалізації творчих ресурсів, особистісному самовдосконаленню, відновленню психофізичної рівноваги та збереженню внутрішніх меж «Я» в умовах зовнішнього тиску. Водночас у негативному аспекті самотність пов'язується з переживанням безпорадності щодо власних психічних станів, порушенням внутрішньої цілісності та ослабленням адаптивних механізмів психологічного захисту, що може призводити до дезінтеграції особистісної структури (Грановська, 2012).

У контексті даного дослідження ми більшою мірою спираємося на розуміння самотності як феномену з переважно негативним психологічним забарвленням. Така позиція зумовлена тим, що в межах проблематики психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості самотність розглядається передусім як чинник, здатний ускладнювати процес адаптації, знижувати суб'єктивне відчуття задоволеності життям і послаблювати відчуття соціальної включеності. Саме переживання дефіциту значущих взаємин, емоційної підтримки та визнання з боку інших у цьому віковому періоді може набувати особливого значення, що зумовлює доцільність зосередження уваги на різноманітних проявах самотності у структурі психологічного благополуччя особистості.

1.2. Особливості прояву самотності та психологічного благополуччя у період пізньої зрілості

Період пізньої зрілості є важливим етапом життєвого шляху людини, який супроводжується суттєвими змінами в соціальній, емоційній та

особистісній сфері. У цей час особливої актуальності набувають питання переживання самотності та збереження психологічного благополуччя, оскільки змінюється коло спілкування, соціальні ролі та життєві пріоритети.

У психологічній науці існує низка підходів до періодизації вікового розвитку, що підкреслює складність і багатовимірність цього явища. Зокрема, період акме зазвичай охоплює приблизно вік від 30–35 до 65 років і пов'язується з досягненням найвищого рівня особистісної та професійної реалізації, тоді як геронтогенез, який починається орієнтовно з 55 років, розглядається як початковий етап старіння (Токарева, Шамне, 2013). У теорії Е. Еріксона дорослість поділяється на кілька етапів, серед яких виокремлюється середня дорослість (близько 40–60 років) (Помилуйко, 2016). За підходом Грейса Крайга, середня дорослість охоплює приблизно період від 40 до 60 років, тоді як пізня дорослість починається орієнтовно з 60–65 років і триває до кінця життя (Мигдасюк, 2014). Різноманіття цих підходів свідчить про відсутність єдиного погляду на вікові межі зрілості та старіння.

У межах нашого дослідження увага зосереджена на віковому періоді 50–60 років, який виступає перехідною ланкою між зрілістю та початком старіння. У цей час людина часто стикається з низкою психологічних і соціальних змін, зокрема трансформаціями у професійній сфері, підготовкою до виходу на пенсію та фізіологічними змінами. Застосування такого підходу дасть можливість одночасно врахувати як прояви високої продуктивності, характерні для періоду акме, так і початкові риси геронтогенезу, що відобразить особливості досліджуваного вікового етапу. Обрання саме цієї вікової категорії зумовлене метою та завданнями нашого дослідження.

Поняття психологічного благополуччя особистості формувалось на перетині філософських уявлень про гармонійне та змістовне існування людини і психологічних теорій розвитку особистості. Воно пов'язане з ключовими ідеями психодинамічного підходу, у межах якого розглядалися внутрішні конфлікти, мотиваційні сили та міжособистісні відносини (зокрема у працях З.

Фройда, К. Юнга, А. Адлера, К. Горні, Е. Еріксона). Водночас вагомий внесок у розуміння благополуччя зробили представники екзистенційно-гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей), які акцентували увагу на самореалізації, свободі вибору та пошуку сенсу життя. Подальший розвиток цих ідей відбувся в межах позитивної психології (М. Селігман (Seligman, 2011), М. Чіксентміхайї), де психологічне благополуччя розглядається як показник ефективного та повноцінного функціонування особистості (Радько, 2019).

Уявлення про благополуччя людини мають глибокі історичні корені та сягають філософських роздумів античності, де воно співвідносилось з такими категоріями, як щастя, задоволення життям і гармонія. З часом це поняття зазнало наукового осмислення та конкретизації, трансформувались у психологічну категорію, яка охоплює суб'єктивне переживання якості життя та внутрішнього стану особистості (Радько, 2019). Сьогодні психологічне благополуччя є важливим об'єктом дослідження як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці, що зумовлено його значущістю для розуміння розвитку та адаптації людини.

На сучасному етапі розвитку психології значна увага приділяється вивченню чинників, що впливають на рівень психологічного благополуччя. Зокрема, досліджується його зв'язок із фізичним і психосоматичним здоров'ям (Е. Десі, Р. Раян (Ryan, Deci, 2000; 2001), К. Ріфф (Ryff, Keyes, 1995)), біологічними та спадковими передумовами (М. Аргайл, А. Теллеген), а також із соціально-економічними умовами життя, такими як матеріальний добробут, освіта та соціальний статус (Е. Дінер, Н. Бредберн, Т. Кассер) (Радько, 2019). Окрему увагу приділено впливу вікових, гендерних і культурних чинників, що дозволяє розглядати психологічне благополуччя як багатовимірне та детерміноване різними аспектами життєдіяльності явище.

Початкові спроби наукового осмислення якості життя та психічного благополуччя пов'язані з емпіричними дослідженнями середини ХХ століття,

зокрема роботами Дж. Гуріна та його колег. Подальший розвиток цієї проблематики знайшов відображення у працях Н. Бредберна, Е. Дінера (Diener, 1984; Diener, 1995) та інших дослідників, які зосередили увагу на суб'єктивному вимірі благополуччя. Саме Н. Бредберн одним із перших увів у науковий обіг поняття психологічного благополуччя, трактуючи його як інтегральне переживання щастя та задоволеності життям (Bradburn, 1969). У його підході особливе значення надається співвідношенню позитивних і негативних емоцій, де благополуччя постає як динамічна рівновага між цими двома афективними станами. Водночас дослідник підкреслював зв'язок цього феномена з такими характеристиками, як автономність, позитивне самосприйняття та здатність до особистісного зростання (Яворовська, 2011).

Узагальнення сучасних теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя дає підстави розглядати його як відносно стійку інтегральну характеристику особистості, що відображає якість її функціонування. До основних складників цього феномена доцільно віднести переважання позитивного емоційного фону, наявність конструктивних міжособистісних взаємин, відчуття залученості до життєвих процесів, усвідомлення смислу власного життя та внутрішню мотиваційну узгодженість. Формування психологічного благополуччя відбувається упродовж життєвого шляху особистості та зумовлюється взаємодією індивідуальних ресурсів, рівня психофізичного функціонування і здатності до саморегуляції поведінки та мотиваційної сфери.

Психологічне благополуччя у період пізньої зрілості є складним, багатовимірним конструктом, що охоплює як суб'єктивне відчуття щастя та задоволення життям, так і глибші аспекти сенсу, самореалізації, автономії та соціальної інтеграції. У сучасній науковій літературі виділяють дві основні парадигми розуміння благополуччя: гедоністичну (орієнтація на задоволення та уникнення страждань) і евдемоністичну (акцент на реалізації потенціалу, цінностях, цілісності особистості) (Ryff, 2013; Steptoe et al., 2015). Важливо

підкреслити, що саме в пізній зрілості ці виміри набувають особливої значущості через специфіку вікових змін, соціальних трансформацій та екзистенційних викликів.

До базових компонентів психологічного благополуччя у період 50–60 років можна також віднести самоприйняття, сформованість позитивних міжособистісних взаємин, самостійність, здатність до ефективної взаємодії з оточенням (екологічну компетентність), наявність життєвих цілей та орієнтацію на особистісний розвиток. У межах евдемоністичної концепції благополуччя, яку запропонувала Керол Ріфф, пізня зрілість розглядається як період переосмислення життєвого досвіду, прагнення до внутрішньої гармонії та узгодженості із соціальним середовищем, а також пошуку нових життєвих смислів, незважаючи на можливі фізичні чи соціальні втрати (Ryff, 2013; Ryff et al., 2016).

Дослідження засвідчують неоднозначний характер змін психологічного благополуччя у процесі старіння. З одного боку, описується так званий «парадокс старіння»: попри зростання кількості фізичних обмежень і життєвих втрат (погіршення здоров'я, звуження соціальних ролей), рівень суб'єктивного благополуччя часто зберігається відносно стабільним або навіть підвищується до певного вікового етапу (Hansen & Blekesaune, 2022; Buecker et al., 2023). Це пов'язують із формуванням ефективних адаптаційних механізмів, зокрема орієнтацією на позитивні емоції, прийняттям власного досвіду та переосмисленням життєвих пріоритетів (Carstensen et al., 2011).

Водночас у межах досліджуваного вікового періоду (50–60 років) можуть спостерігатися і протилежні тенденції – зниження рівня психологічного благополуччя, що пов'язано з кризовими переживаннями, професійними трансформаціями чи змінами у соціальних ролях. У більш старшому віці ці процеси можуть як посилюватися під впливом фізичних і соціальних втрат, так і компенсуватися завдяки сформованій життєвій мудрості, стійкості та здатності до психологічної адаптації (Buecker et al., 2023;

Zábó et al., 2023). Це свідчить про значну варіативність індивідуальних траєкторій благополуччя в пізній зрілості.

Одним із найвагоміших чинників психологічного благополуччя осіб похилого віку є якість соціальних зв'язків – сімейних відносин, дружби, участі в громадському житті (Manchana, 2023). Емпіричні дослідження свідчать, що задоволеність міжособистісними стосунками та активна участь у спільнотах позитивно пов'язані як із гедоністичним (емоційним), так і з евдемоністичним (ціннісним) аспектами благополуччя (Fastame et al., 2022). Соціальна підтримка виконує захисну функцію, знижуючи ризик розвитку депресивних станів і переживання самотності, тоді як її недостатність асоціюється зі зменшенням життєвої задоволеності та підвищенням ймовірності психоемоційних порушень (Fuller-Iglesias, 2015). Водночас визначальне значення має не лише кількість соціальних контактів, а передусім їхня якісна характеристика. Рівень довіри, емоційна близькість та відчуття приналежності до значущої соціальної групи є ключовими чинниками суб'єктивного добробуту осіб пізнього віку (Chen et al., 2025). При цьому культурний контекст може модифікувати силу та специфіку впливу соціальних зв'язків: у суспільствах із колективістською орієнтацією сімейна підтримка набуває особливої ваги як ресурс збереження психологічної стабільності (Fastame et al., 2022).

Психологічна стійкість, яка передбачає здатність особистості ефективно адаптуватися до життєвих труднощів і відновлюватися після стресових подій, розглядається нами як один із ключових предикторів успішного старіння та високого рівня психологічного благополуччя.

Особи, які володіють розвиненими навичками емоційної саморегуляції, як правило, більш ефективно долають зміни, пов'язані зі станом здоров'я, соціальним статусом або втратою близьких. До найбільш ефективних копінг-стратегій відносять позитивну когнітивну переоцінку ситуації, прийняття

об'єктивно незмінних обставин, а також орієнтацію на наявні внутрішні та зовнішні ресурси (Mayordomo et al., 2016).

Також, на нашу думку, важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя відіграє здатність особистості знаходити життєвий сенс навіть за умов складних або кризових обставин, що сприяє формуванню внутрішньої цілісності та відчуття завершеності життєвого шляху.

Психологічне благополуччя тісно взаємопов'язане з фізичним станом здоров'я: наявність хронічних захворювань може негативно позначатися на емоційному стані та загальній якості життя.

Водночас високі показники евдемоністичного добробуту асоціюються з кращими показниками довголіття, нижчим рівнем депресивних проявів та зменшенням ризику когнітивних порушень (Zhang et al., 2022). Окремі наукові дані вказують на можливий опосередкований біологічний ефект позитивної життєвої налаштованості, що проявляється у більш сприятливих показниках регуляції стресових і запальних процесів (Ryff et al., 2016).

Суттєвим чинником психологічної стабільності є також ставлення до власного віку та процесу старіння. Позитивна самооцінка сприяє формуванню внутрішніх ресурсів подолання життєвих труднощів, тоді як негативна вікова ідентифікація може виступати фактором ризику розвитку депресивних станів і емоційного виснаження (Ugwu & Idemudia, 2025). У цьому контексті самоприйняття розглядається як базовий компонент загального психологічного добробуту в пізньому віковому періоді.

Bastos et al. (2023) зазначають, що підтримання активної життєвої позиції, зокрема через участь у волонтерській діяльності, навчальних або творчих практиках, позитивно впливає на всі складові психологічного благополуччя, оскільки сприяє збереженню відчуття власної значущості та соціальної включеності після завершення професійної діяльності. Додатково, участь у громадських ініціативах та групах за інтересами може виступати

ефективним засобом профілактики соціальної ізоляції та емоційних розладів у старшому віці.

Додатково до вже розглянутих компонентів, важливими складовими психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості виступають також відчуття контролю над власним життям, рівень життєвої компетентності та здатність до прийняття рішень у повсякденних ситуаціях. Значущим є також збереження когнітивної активності, що включає інтерес до нової інформації, навчання та підтримання розумової гнучкості. Окрему роль відіграє фінансова та побутова автономія, оскільки вони безпосередньо впливають на відчуття безпеки та незалежності особистості. Важливим є й суб'єктивне відчуття контролю над життєвими обставинами, яке знижує рівень тривожності та сприяє більшій впевненості у майбутньому. Зазначені нами компоненти є суттєвими, оскільки вони забезпечують не лише емоційну стабільність, а й підтримують функціональну самостійність особистості в умовах вікових змін.

У контексті нашого дослідження значущим є також розгляд феномена самотності в пізньому віці, що має суттєвий вплив на психічне та фізичне благополуччя людини.

Самотність проявляється як суб'єктивне відчуття дефіциту значущих соціальних зв'язків, незалежно від фактичної кількості контактів. У літніх людей самотність часто виникає внаслідок вікових втрат – смерті партнера, друзів, зниження соціальної активності, погіршення здоров'я, сенсорних порушень та зміни життєвих ролей.

Актуальність вивчення проблеми самотності підтверджується емпіричними даними, зокрема дослідженням Hajek et al. (2024), яке засвідчує, що приблизно кожна п'ята особа літнього віку переживає хронічне відчуття самотності. Крім того, встановлено, що її поширеність є вищою серед жінок (Pérez-Rojo et al., 2023), людей без партнера та осіб, які проживають в інституційних умовах.

Самотність у пізньому віковому періоді може проявлятися у різних формах, що відрізняються за своїм змістом та психологічною природою. Однією з найбільш поширених є емоційна самотність, яка пов'язана з відсутністю або втратою глибоких, довірчих міжособистісних зв'язків (Ngan & Cheng, 2024). Вона часто виникає у ситуаціях втрати значущої особи – партнера, близького друга або члена родини – та супроводжується переживанням дефіциту емоційної підтримки, близькості й розуміння. Такий стан має виражений суб'єктивний характер і не завжди корелює з кількістю соціальних контактів.

Соціальна самотність, у свою чергу, відображає недостатність або обмеженість соціальної взаємодії у повсякденному житті. Вона може бути зумовлена зменшенням кола спілкування, виходом на пенсію, зміною соціального статусу або зниженням мобільності (Cohen-Mansfield et al., 2016). У таких випадках людина має небагато регулярних контактів із оточенням, що поступово призводить до відчуття соціальної відокремленості та зменшення включеності у суспільне життя.

Екзистенційна самотність характеризується більш глибоким рівнем переживання і пов'язана з усвідомленням фундаментальної відокремленості особистості від інших та світу загалом. Вона може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу, внутрішньої порожнечі або переосмисленням життєвого шляху (Gentry & Palmer, 2021). Такий тип самотності не завжди залежить від реальної соціальної ізоляції, оскільки може виникати навіть за наявності соціальних контактів.

Прояви самотності можуть бути як відкритими, так і латентними. У першому випадку вони виражаються у вербальних скаргах на брак спілкування або емоційної підтримки, тоді як у другому – можуть проявлятися через зниження загальної соціальної активності, уникнення створення нових контактів та поступову відмову від відвідування різноманітних заходів та

зустрічей. Така різноманітність форм свідчить про багатовимірність феномена самотності та складність його діагностики у літніх осіб.

Самотність проявляється через широкий спектр емоційних і поведінкових реакцій, що відображають суб'єктивне переживання соціальної та психологічної ізоляції. На емоційному рівні вона може проявлятися як стійкий емоційний дистрес, відчуття внутрішньої порожнечі, смутку та туги. Такі переживання нерідко супроводжуються підвищеною тривожністю, зокрема занепокоєнням щодо майбутнього та власної соціальної включеності (Rees et al., 2024).

Окремим аспектом є зниження загального рівня мотивації до активної життєдіяльності, що може проявлятися у втраті інтересу до звичних занять, зменшенні ініціативності та пасивнішому ставленні до повсякденних справ. У частини осіб також може спостерігатися зниження самооцінки, що посилює відчуття непотрібності та емоційної відірваності від оточення (Morlett Paredes et al., 2021).

Поряд із психологічними змінами, самотність часто має й поведінкові прояви. До них належить свідоме або несвідоме уникнення соціальної активності, а також тенденція до соціального відсторонення. У деяких випадках можуть фіксуватися порушення базових біоритмів, зокрема сну та апетиту, що додатково погіршує загальний психофізіологічний стан (Rees et al., 2024).

Також можливі компенсаторні поведінкові реакції, такі як надмірне вживання їжі або, навпаки, схильність до шкідливих звичок, включно з алкоголем, що виконує функцію тимчасового зниження емоційної напруги (Rees et al., 2024).

В цілому прояви самотності є індивідуально варіативними: частина осіб здатна ефективно адаптуватися до подібних переживань завдяки внутрішнім ресурсам, сформованим копінг-стратегіям або підтримці з боку соціального оточення, тоді як у інших вони можуть набувати більш стійкого та

дезадаптивного характеру. Вираженість та особливості переживання самотності значною мірою залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості, наявності значущих соціальних зв'язків та здатності підтримувати їх у процесі життєвих змін. Тому самотність у пізній зрілості не може розглядатися як універсальний наслідок вікових змін, а потребує врахування комплексу особистісних, соціальних і життєвих чинників, що визначають специфіку її прояву.

1.3. Психологічні детермінанти виникнення та прояву самотності у осіб пізньої зрілості

Самотність у період пізньої зрілості доцільно розглядати не лише як наслідок об'єктивних життєвих обставин, таких як втрата значущих соціальних зв'язків чи завершення професійної діяльності, але й як результат дії комплексу внутрішніх психологічних детермінант. Наукові дослідження свідчать, що важливу роль у формуванні суб'єктивного переживання самотності відіграють когнітивні установки, емоційні стани та індивідуально-особистісні характеристики. Саме ці чинники значною мірою визначають, чи трансформується об'єктивна соціальна ізолюваність у глибоке відчуття самотності, що супроводжується емоційним дискомфортом і зниженням якості життя.

Емоційно-афективні детермінанти посідають провідне місце у структурі чинників, що зумовлюють виникнення та посилення переживання самотності у пізній зрілості. Насамперед, підвищений рівень депресивності, тривожності та загальний негативний емоційний фон виступають вагомими предикторами формування стійкого відчуття самотності.

Встановлено, що депресивні прояви не лише сприяють загостренню переживання ізолюваності, але й самі можуть посилюватися під впливом

самотності, утворюючи замкнений механізм, що ускладнює емоційний стан особистості (Dahlberg et al., 2022; Zhang et al., 2023)

Переживання самотності тісно пов'язане з домінуванням негативних емоційних станів, таких як пригнічений настрій, почуття безнадійності та відчаю, які виступають важливими індикаторами внутрішнього дискомфорту. Водночас підвищена тривожність може сприяти формуванню гіперчутливості до соціальної оцінки та можливого відторгнення з боку інших, що, у свою чергу, зумовлює уникнення соціальних контактів і звуження кола спілкування (Majnarić Trtica et al., 2023). У кризових ситуаціях, що супроводжуються підвищеним рівнем стресу, емоційний дистрес значно посилює ризик переживання самотності, оскільки знижує здатність особистості до ефективної психологічної адаптації (Orlandini et al., 2025).

Дослідження Gerino et al. (2017) вказує на те, що окрему роль відіграють особливості емоційної регуляції. Недостатній розвиток навичок усвідомлення та конструктивного вираження емоцій, схильність до їх придушення, а також переживання сорому чи страху, пов'язаних із власною вразливістю, можуть ускладнювати встановлення глибоких міжособистісних зв'язків і підсилювати відчуття ізоляції. Натомість сформовані емоційно-регуляторні ресурси, зокрема емоційна стійкість та здатність до рефлексії, виступають важливими захисними чинниками, що знижують імовірність розвитку хронічної самотності та сприяють підтриманню психологічної рівноваги.

З метою унаочнення та систематизації емоційно-афективних детермінант самотності у пізній зрілості нами було узагальнено основні чинники у вигляді таблиці (Таблиця 1.3.1)

Емоційно-афективні детермінанти виникнення та прояву самотності осіб
пізньої зрілості

Чинник	Вплив на переживання самотності	Характер зв'язку
Депресивні прояви	Підвищують імовірність виникнення та хронізації самотності	Взаємозалежний (двобічний) зв'язок
Негативний емоційний фон (смуток, безнадійність)	Посилює суб'єктивне відчуття ізоляції	Прямий позитивний зв'язок
Тривожність	Сприяє уникненню соціальних контактів та очікуванню відторгнення	Прямий позитивний зв'язок
Порушення емоційної регуляції	Ускладнює подолання стресових ситуацій і втрат	Підтримує та посилює самотність

Наступною групою є когнітивні та мотиваційні детермінанти, що відіграють важливу роль у формуванні переживання самотності в пізній зрілості, оскільки саме через систему уявлень, установок та інтерпретацій особистість оцінює власну соціальну ситуацію.

Негативні очікування щодо майбутнього, схильність до песимістичних прогнозів і переживання безнадійності безпосередньо пов'язані з підвищеним рівнем самотності (Majnarić Trtica et al., 2023). Важливим чинником виступають також соціальні стереотипи щодо старіння, відповідно до яких ізоляція сприймається як «нормальний» або неминучий етап життя, що може знижувати мотивацію до підтримання активних соціальних контактів (Dahlberg et al., 2022).

Значущу роль відіграють особливості самосприйняття та самооцінки. Знижена самооцінка сприяє формуванню невпевненості у міжособистісній взаємодії, підвищує чутливість до можливого відторгнення та ускладнює встановлення нових соціальних зв'язків (Hajek et al., 2025). Водночас саме

переживання самотності може негативно впливати на психічний стан, поглиблюючи внутрішній дискомфорт і виступаючи посередником між самооцінкою та загальним рівнем психологічного функціонування.

Додатково, когнітивні зміни, пов'язані з віком (зниження пам'яті, порушення уваги, мислення), можуть ускладнювати ініціювання та підтримання соціальної взаємодії, формуючи відчуття власної некомпетентності у сфері спілкування.

Окремим аспектом є наявність життєвих смислів, цілей та загальне ставлення до власного життєвого шляху. Відчуття втрати сенсу, зниження значущості власної ролі у суспільстві або відсутність чітких життєвих орієнтирів пов'язані з більш інтенсивним переживанням самотності (Majnarić Trtica et al., 2023). Натомість сформованість життєвої мети, орієнтація на особистісний розвиток і позитивне осмислення власного досвіду виступають важливими захисними чинниками, що знижують вразливість до самотності та сприяють психологічній стійкості.

Мотиваційні особливості також впливають на характер переживання самотності. Зокрема, стабільна орієнтація на уникнення соціальних контактів або перевага ізольованого способу життя може підсилювати відчуття відокремленості. Водночас варто розрізняти вимушену ізоляцію та добровільне усамітнення: останнє, за умови збереження значущих соціальних зв'язків, може виконувати відновлювальну функцію, посилюючи емоційну рівновагу (Orlandini et al., 2025).

Таблиця 1.3.2

Когнітивні та мотиваційні детермінанти виникнення та прояву самотності осіб пізньої зрілості

Чинник	Вплив на переживання самотності	Характер зв'язку
Негативні очікування щодо майбутнього	Посилюють суб'єктивне відчуття ізольованості	Прямий позитивний зв'язок

Стереотипи старіння (нормалізація ізоляції)	Знижують мотивацію до соціальної активності	Опосередкований вплив
Знижена самооцінка	Ускладнює встановлення соціальних контактів, підвищує чутливість до відторгнення	Двобічний зв'язок
Когнітивні зміни (зниження пам'яті, уваги, мислення)	Ускладнюють підтримання взаємодії, формують відчуття некомпетентності	Прямий позитивний зв'язок
Відсутність життєвого сенсу і цілей	Підвищує інтенсивність переживання самотності	Двобічний зв'язок
Наявність життєвої мети, особистісний розвиток	Знижує вразливість до самотності	Негативний зв'язок
Орієнтація на уникнення контактів	Посилює соціальну відокремленість	Прямий позитивний зв'язок
Добровільне усамітнення (за наявності зв'язків)	Сприяє емоційній рівновазі та відновленню	Прямий позитивний зв'язок за певних умов

Особистісні риси та внутрішні ресурси становлять окрему групу детермінант, що суттєво впливають на виникнення та інтенсивність переживання самотності у пізній зрілості. Особливості особистості визначають як стиль міжособистісної взаємодії, так і специфіку сприйняття соціального оточення.

Lee et al. (2021) вказували, що зокрема такі риси, як інтровертованість, схильність до соціальної замкненості та низький рівень емоційної стійкості, асоціюються з більш високою ймовірністю формування стійкого відчуття самотності. Важливу роль відіграє також рівень самоефективності: знижене відчуття контролю над власним життям і переконання у власній

неспроможності впливати на ситуацію підвищують вразливість до самотності, тоді як впевненість у власних можливостях виступає фактором психологічного захисту (Orlandini et al., 2025). Крім того, виражена орієнтація на власні потреби та інтереси без урахування соціального контексту може ускладнювати встановлення глибоких взаємин і, у довгостроковій перспективі, посилювати відчуття ізоляції (Dahlberg et al., 2022).

Варто також сказати про такі індивідуально-психологічні особливості, як схильність до уникання неприємних емоційних переживань і внутрішніх станів, що обмежує можливості відкритої взаємодії з іншими та ускладнює процес адаптації. Додатковими чинниками є й відсутність захоплень або регулярної діяльності, що також знижує рівень соціальної активності.

Водночас пізня зрілість характеризується не лише наявністю ризиків, але й накопиченням значних внутрішніх ресурсів, що можуть виступати протиположно самотності. До таких ресурсів належить резилієнтність – здатність ефективно відновлюватися після стресових подій і адаптуватися до змін, яка опосередковує взаємозв'язок між психічним станом, якістю життя та рівнем соціальної включеності. Значущими є також досягнення еґо-інтеграції, відчуття цілісності життєвого шляху, орієнтація на особистісний розвиток і наявність життєвих смислів, що сприяють зниженню інтенсивності самотності (Majnarić Trtica et al., 2023). Окрему роль відіграє така характеристика, як життєва мудрість, що забезпечує більш гнучке реагування на втрати та зміни, запобігаючи хронізації соціальної ізоляції.

Сукупність зазначених рис і ресурсів визначає індивідуальні відмінності у переживанні самотності та можливості її подолання в пізній зрілості.

Індивідуально-особистісні детермінанти виникнення та прояву самотності
осіб пізньої зрілості

Чинник	Вплив на переживання самотності	Характер зв'язку
Інтровертованість, соціальна замкненість	Обмежує соціальні контакти, підвищує ризик ізолюваності	Прямий позитивний зв'язок
Низька емоційна стійкість	Посилює вразливість до негативних переживань і самотності	Прямий позитивний зв'язок
Низька самоефективність	Формує відчуття безсилля, ускладнює активну соціальну взаємодію	Прямий позитивний зв'язок
Висока самоефективність	Сприяє активності та подоланню ізоляції	Негативний зв'язок
Самоцентричність	Ускладнює формування глибоких взаємин	Прямий позитивний зв'язок
Уникнення неприємних внутрішніх переживань	Обмежує відкритість у спілкуванні, ускладнює адаптацію	Прямий позитивний зв'язок
Відсутність активностей, хобі	Знижує рівень соціальної включеності	Прямий позитивний зв'язок
Резилієнтність	Сприяє адаптації та знижує інтенсивність самотності	Буферний вплив
Его-інтеграція, особистісне зростання	Зменшує відчуття самотності, підвищує внутрішню цілісність	Негативний зв'язок
Життєва мудрість	Забезпечує гнучке реагування на втрати та зміни	Буферний вплив

Останньою групою чинників є соціально-психологічні та рольові детермінанти виникнення та переживання самотності в пізній зрілості, що

відображають специфіку включеності особистості у систему міжособистісних взаємодій та соціальних ролей.

Визначальним чинником виступає якісна характеристика соціальних контактів. Обмеженість або низька емоційна насиченість взаємин, недостатній рівень підтримки з боку значущого оточення, зокрема родини, можуть сприяти формуванню відчуття ізольованості навіть за формальної наявності соціальних зв'язків. Особливу увагу привертає феномен поверхневих контактів, які не забезпечують емоційної близькості та не виконують компенсаторної функції, що може супроводжуватися зростанням психологічного дискомфорту (Dahlberg et al., 2022; Gerino et al., 2017).

Водночас наявність стабільних, довірчих і змістовних взаємин, що передбачають емоційну підтримку та взаєморозуміння, виступає важливим захисним фактором, який знижує ризик розвитку хронічної самотності. Конструктивна сімейна взаємодія, регулярний контакт з друзями та відчуття соціальної включеності сприяють підтриманню психологічної рівноваги та підвищенню якості життя у пізньому віці (Pérez-Rojo et al., 2023).

Окрему групу становлять чинники, пов'язані зі змінами соціальних ролей і життєвих етапів. Такі події, як втрата партнера, розірвання значущих стосунків, розлучення з чоловіком/дружиною або зміна звичного способу життя, можуть супроводжуватися порушенням усталених моделей взаємодії та потребують психологічної адаптації (Dahlberg et al., 2022). Важливим є не лише сам факт цих змін, а й спосіб їх інтерпретації та інтеграції в індивідуальний життєвий досвід. Здатність осмислити пережиті втрати, зберегти цілісність «Я-образу» та знайти нові форми самореалізації визначає рівень вразливості до самотності.

Додатковий вплив має суб'єктивна оцінка власного становища та умов середовища. Негативне сприйняття власного здоров'я, навіть за відсутності значних об'єктивних порушень, може обмежувати соціальну активність і сприяти самоізоляції. Водночас відчуття небезпеки або недоступності

соціального простору, а також обмежені можливості для участі у суспільному житті можуть формувати стійку тенденцію до відсторонення (Gerino et al., 2017). Сукупність зазначених чинників підкреслює значущість соціального контексту та рольової ідентичності у процесі переживання самотності в пізній зрілості.

Таблиця 1.3.4

Соціально-психологічні та рольові детермінанти виникнення та прояву самотності осіб пізньої зрілості

Чинник	Вплив на переживання самотності	Характер зв'язку
Низька якість соціальних контактів	Не забезпечує емоційної підтримки, посилює відчуття ізольованості	Прямий позитивний зв'язок
Недостатня соціальна підтримка (зокрема сімейна)	Підвищує ризик формування стійкої самотності	Прямий позитивний зв'язок
Поверхневі соціальні контакти	Не компенсують дефіцит близькості, підвищують психологічний дискомфорт	Прямий позитивний зв'язок
Якісні, емоційно насичені взаємини	Сприяють зниженню самотності та підвищують відчуття включеності	Негативний зв'язок
Конструктивна сімейна взаємодія	Підтримує психологічну рівновагу	Захисний вплив
Рольові втрати (вдівство, розлучення тощо)	Порушують усталені моделі взаємодії, підвищують ризик ізоляції	Прямий позитивний зв'язок
Негативне ставлення до життєвих переходів (пенсія, зміна статусу)	Посилює відчуття непотрібності та соціального відсторонення	Прямий позитивний зв'язок
Негативна оцінка власного здоров'я	Обмежує соціальну активність, сприяє самоізоляції	Прямий позитивний зв'язок

Сприйняття середовища як небезпечного або недоступного	Формує тенденцію до уникнення соціальної взаємодії	Прямий позитивний зв'язок
Обмежені можливості соціальної участі	Знижують рівень включеності у суспільне життя	Прямий позитивний зв'язок

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє сказати, що самотність у пізній зрілості має багатофакторну психологічну природу та зумовлюється взаємодією емоційно-афективних, когнітивно-мотиваційних, індивідуально-особистісних і соціально-психологічних детермінант. Переживання самотності формується не лише під впливом зовнішніх обставин, але й значною мірою визначається внутрішніми характеристиками особистості, особливостями інтерпретації соціальної ситуації та наявними психологічними ресурсами. Водночас встановлено, що за наявності розвинених адаптаційних механізмів, позитивних життєвих установок і якісних соціальних зв'язків можливе зниження інтенсивності самотності та підтримання належного рівня психологічного благополуччя, що підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення цього феномена.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу та систематизації наукових досліджень щодо проблеми самотності як чинника психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості нами було охарактеризовано сутність, основи та особливості прояву цієї самотності та благополуччя відповідно до напрацювань вітчизняних та зарубіжних дослідників. Згідно з цим:

1. Було проведено аналіз феномену самотності як об'єкта наукового пізнання, що дозволило визначити його багатовимірний і міждисциплінарний характер. Узагальнення наукових підходів показало, що самотність розглядається у працях як зарубіжних (Р. Вейс, К. Мустакас, Л. Пепло, Д. Рассел, І. Ялом), так і вітчизняних дослідників (М. Мовчан, О. Грановська) у межах різних теоретичних напрямів. Зокрема, у психодинамічному підході (О. Зілбург, Г. Салліван) самотність пов'язується з особливостями раннього досвіду міжособистісної взаємодії та незадоволенням потреби у близькості; в екзистенційно-гуманістичній традиції (К. Мустакас, І. Ялом) вона осмислюється як невід'ємний вимір людського буття, що може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал.

Встановлено, що у сучасній психології самотність інтерпретується амбівалентно – як стан, здатний водночас виступати джерелом внутрішнього зростання та чинником психологічного неблагополуччя. Водночас у контексті даного дослідження акцент зроблено на розгляді самотності переважно як негативного психологічного явища, що пов'язане з переживанням дефіциту значущих соціальних зв'язків, емоційної підтримки та прийняття, і може суттєво впливати на зниження рівня психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

2. Зазначено, що у межах даного дослідження аналіз зосереджено на віковому періоді 50–60 років як перехідному етапі між зрілістю та початком старіння, що поєднує ознаки як періоду акме, так і початкового геронтогенезу.

Узагальнення наукових підходів (зокрема, праць З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, а також представників позитивної психології – М. Селігмана, К. Ріфф, Е. Дінера) дозволяє трактувати психологічне благополуччя як інтегральну характеристику ефективного функціонування особистості, що охоплює емоційний комфорт, наявність життєвих смислів, якісні міжособистісні взаємини та здатність до самореалізації.

Виявлено, що у пізній зрілості благополуччя визначається поєднанням внутрішніх ресурсів (резиліентність, емоційна саморегуляція, життєва мудрість), соціальних чинників (якість стосунків, підтримка, залученість до спільнот), а також суб'єктивних оцінок власного здоров'я, віку та життєвої ситуації. Водночас самотність у цьому віці проявляється як багатовимірний феномен, що включає емоційну, соціальну та екзистенційну форми, і супроводжується як емоційними (смуток, тривожність, відчуття порожнечі), так і поведінковими (соціальне уникнення, зниження активності) реакціями. Підкреслено, що її інтенсивність та наслідки значною мірою залежать від індивідуальних адаптаційних можливостей і якості соціального середовища.

3. Систематизовано основні психологічні детермінанти виникнення та прояву самотності у осіб пізньої зрілості, які згруповано у чотири взаємопов'язані блоки: емоційно-афективні, когнітивно-мотиваційні, індивідуально-особистісні та соціально-психологічні (рольові).

Встановлено, що емоційні чинники (депресивні стани, тривожність, домінування негативних переживань, труднощі емоційної регуляції) безпосередньо підсилюють відчуття ізольованості; когнітивно-мотиваційні (негативні очікування, вікові стереотипи, особливості самооцінки, смисложиттєві орієнтації, мотивація до взаємодії) визначають спосіб інтерпретації соціальної ситуації; індивідуально-особистісні характеристики (риса темпераменту, рівень самоефективності, схильність до уникання, наявність або відсутність активностей, а також внутрішні ресурси, як-от психологічна стійкість, еґо-інтеграція) зумовлюють індивідуальну вразливість чи стійкість до самотності; соціально-психологічні та рольові чинники (якість міжособистісних зв'язків, рівень підтримки, характер соціальної взаємодії, рольові зміни, суб'єктивне сприйняття життєвих умов і середовища) відображають ступінь включеності особистості у соціальний простір. Для унаочнення та узагальнення зазначених чинників було розроблено відповідні таблиці, що відображають їхній зміст і характер впливу.

Отже, самотність у пізній зрілості постає як результат складної взаємодії внутрішніх психологічних особливостей і зовнішніх умов, що підкреслює необхідність комплексного підходу до її аналізу та профілактики. При цьому її переживання не є однаковим для всіх осіб даної вікової категорії, оскільки визначається індивідуальним поєднанням особистісних ресурсів, життєвого досвіду, особливостей соціальної взаємодії та здатності адаптуватися до вікових змін. Врахування багатofакторної природи самотності є важливим підґрунтям для розроблення ефективних психологічних заходів, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя, збереження соціальної активності та покращення якості життя осіб пізньої зрілості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Процесуально-змістові аспекти дослідження самотності у осіб пізньої зрілості

Дослідження самотності як чинника психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості є актуальним напрямом сучасної психологічної науки, оскільки у цей віковий період особистість стикається зі значними життєвими змінами, що можуть впливати на її емоційний стан, систему соціальних взаємин та загальне відчуття задоволеності життям. Проблема самотності у пізній зрілості привертає увагу дослідників у зв'язку з її можливим впливом на різні аспекти функціонування особистості та суб'єктивне переживання власного благополуччя. Водночас розуміння особливостей переживання самотності дозволяє глибше дослідити чинники, що впливають на психологічне благополуччя осіб пізньої зрілості, а також визначити можливі напрями психологічної підтримки.

Метою нашого дослідження є визначення рівня самотності серед вибірки осіб пізньої зрілості та встановлення особливостей її взаємозв'язку з психологічним благополуччям. Нами було проведено констатувальний експеримент, у якому взяли участь 42 особи віком від 50-ти до 60-ти років, серед яких 29 жінок (69%) та 13 чоловіків (31%).

Проведення констатувального експерименту передбачало вирішення таких завдань:

1. Обрати надійні та валідні психодіагностичні методики для дослідження самотності та психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

2. Провести діагностику рівня переживання самотності та особливостей психологічного благополуччя респондентів.

3. Здійснити статистичний аналіз отриманих результатів та визначити взаємозв'язок між показниками самотності та психологічного благополуччя.

4. Розробити практичні рекомендації особам пізньої зрілості щодо подолання та зниження самотності в період пізньої зрілості задля підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Проведення дослідження передбачало чотири етапи:

1. Підготовчий етап, що включав визначення мети та завдань дослідження, аналіз наукової літератури з проблеми самотності та психологічного благополуччя у пізній зрілості, добір психодіагностичного інструментарію, формування вибірки досліджуваних та підготовку необхідних матеріалів для проведення дослідження.

2. Діагностичний етап, який передбачав проведення психодіагностичного обстеження респондентів, збір емпіричних даних та їх систематизацію.

3. Аналітичний етап, до якого входили обробка результатів за допомогою методів математичної статистики, аналіз рівня переживання самотності та показників психологічного благополуччя, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків.

4. Практичний етап дослідження включав розробку практичних рекомендацій для осіб пізньої зрілості, спрямованих на зниження рівня суб'єктивного переживання самотності, як важливого чинника психологічного благополуччя, та профілактику його негативних проявів.

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми самотності осіб пізньої зрілості, здійсненого у підпункті 1.3., було виокремлено чотири основні критерії її розвитку та прояву: критерій емоційно-афективного переживання самотності, критерій когнітивно-

мотиваційної регуляції самотності, критерій індивідуально-особистісної зумовленості самотності та критерій соціально-психологічної детермінації самотності. Зазначені критерії відображають багатовимірний характер феномена самотності та дозволяють комплексно розглядати психологічні механізми її формування у пізній зрілості.

Водночас у межах нашого емпіричного дослідження основну увагу було зосереджено на критерії когнітивно-мотиваційної регуляції самотності та критерії соціально-психологічної детермінації самотності. Такий вибір зумовлений тим, що саме ці критерії найбільш повно відображають психологічні механізми переживання самотності у період пізньої зрілості та безпосередньо пов'язані зі здатністю особистості підтримувати психологічне благополуччя в умовах вікових змін. Крім того, зазначені критерії дозволяють дослідити не лише зовнішні прояви самотності, а й ті внутрішні та міжособистісні ресурси, які забезпечують психологічну адаптацію особистості у пізньому віці.

Зокрема, когнітивно-мотиваційний критерій дає можливість дослідити особливості осмислення власного життя, сформованість життєвих цілей, смисложиттєвих орієнтацій та суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями. У сучасних наукових підходах смисложиттєва сфера розглядається як один із важливих внутрішніх ресурсів психологічної адаптації у пізній зрілості. Втрата життєвих орієнтирів, зниження відчуття особистісної значущості та невизначеність життєвих перспектив можуть супроводжуватися посиленням переживання самотності й погіршенням психологічного благополуччя. Водночас сформованість життєвих цілей, наявність внутрішньої мотиваційної спрямованості та позитивне осмислення власного життєвого досвіду сприяють підтриманню психологічної стійкості особистості навіть в умовах вікових і соціальних змін. Незважаючи на значну кількість наукових праць, питання взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій,

переживання самотності та психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості потребує подальшого емпіричного уточнення.

Не менш значущим у контексті дослідження є критерій соціально-психологічної детермінації самотності, оскільки якість соціальних взаємин і рівень суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки розглядаються як важливі чинники психологічного благополуччя у пізньому віці. Переживання самотності значною мірою визначається не кількістю соціальних контактів, а рівнем емоційної близькості, підтримки та відчуттям включеності у значущі міжособистісні взаємини. У період пізньої зрілості, який супроводжується змінами соціальних ролей, звуженням кола спілкування та підвищенням ризику соціальної ізоляції, підтримувальне соціальне середовище виступає одним із провідних ресурсів психологічної стабільності. Водночас особливості взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки, самотністю та психологічним благополуччям осіб пізньої зрілості залишаються недостатньо конкретизованими, що обумовлює доцільність їх подальшого дослідження.

Таким чином, дослідження когнітивно-мотиваційного та соціально-психологічного критеріїв дає можливість більш комплексно простежити взаємозв'язок між переживанням самотності та психологічним благополуччям осіб пізньої зрілості, а також виявити внутрішні й зовнішні ресурси, що сприяють підтриманню психологічної рівноваги, соціальної адаптації та збереженню особистісної цілісності у цьому віковому періоді.

На основі визначених критеріїв у дослідженні було виокремлено три рівні розвитку самотності у осіб пізньої зрілості: низький, середній та високий. Низький рівень характеризується достатньою соціальною включеністю, наявністю життєвих цілей, позитивним сприйняттям власного життя та відносно низькою вираженістю переживання самотності. Середній рівень відображає помірну вираженість відчуття самотності, ситуативні труднощі соціальної взаємодії та часткову нестабільність смисложиттєвих орієнтацій.

Високий рівень самотності проявляється у стійкому переживанні ізоляції, дефіциті соціальної підтримки, зниженій осмисленості життя та труднощах психологічної адаптації.

Для визначення особливостей переживання самотності та рівня психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості було використано наступні психодіагностичні методики:

1. Для визначення суб'єктивного відчуття самотності та переживання соціальної ізоляції у осіб пізньої зрілості було використано «Шкалу самотності UCLA» (UCLA Loneliness Scale) Д. Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона (1978). Методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінювання рівня самотності та якості соціальних зв'язків особистості.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають різні аспекти соціального функціонування, емоційного включення у взаємодію з іншими людьми та суб'єктивного переживання ізоляції або залученості до соціального середовища (Див. Додаток А). Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою частоти: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто».

Обробка результатів передбачає нарахування балів від 0 до 3 залежно від обраної відповіді («ніколи» – 0 балів, «рідко» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали). Для частини тверджень (1, 5, 6, 10, 15, 16, 19, 20) застосовується зворотне кодування відповідей. Підсумковий показник самотності визначається шляхом сумування балів за всіма пунктами. Максимально можливий бал становить 60.

Інтерпретація результатів здійснюється таким чином: 0–20 балів – низький рівень самотності, 21–40 балів – середній рівень самотності, 41–60 балів – високий рівень самотності. Високі значення за шкалою свідчать про виражене суб'єктивне переживання соціальної ізоляції та дефіциту значущих

соціальних контактів, тоді як низькі значення відображають більш позитивне сприйняття власної включеності у систему міжособистісних взаємин.

2. Для діагностики рівня психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості було використано «Шкалу психологічного благополуччя» Керол Ріфф. Дана методика ґрунтується на евдемоністичному підході до розуміння благополуччя та спрямована на оцінювання суб'єктивного переживання особистістю повноти самореалізації, психологічної цілісності та задоволеності власним життям у контексті життєвого шляху.

Методика розроблена К. Ріфф на основі багатовимірної моделі психологічного благополуччя та є одним із найпоширеніших інструментів його емпіричного вимірювання. Вона пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності та валідності, включаючи ретестову перевірку та аналіз внутрішньої узгодженості шкал, де значення коефіцієнта альфа Кронбаха коливалося в межах від 0,83 до 0,91, що свідчить про достатньо високий рівень надійності інструменту.

Опитувальник містить 84 твердження, що відображають різні аспекти психологічного функціонування особистості (Див. Додаток А). Респонденти оцінюють кожне твердження за 6-бальною шкалою Лайкерта, де 1 – «абсолютно не згоден», 2 – «не згоден», 3 – «скоріше не згоден», 4 – «скоріше згоден», 5 – «згоден», 6 – «абсолютно згоден».

Методика дозволяє оцінити шість базових компонентів психологічного благополуччя: позитивні відносини з оточуючими, автономію, управління середовищем (компетентність), особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. Крім того, у модифікованих варіантах методики виділяються додаткові інтегральні показники, зокрема баланс афекту, осмисленість життя та показник «людина як відкрита система», що розширюють можливості інтерпретації результатів. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів відповідно до ключів, які передбачають розподіл пунктів за відповідними шкалами та їх подальше сумування.

Теоретично методика ґрунтується на екзистенційно-гуманістичному розумінні психологічного благополуччя як суб'єктивного відчуття цілісності та усвідомленості власного існування. У межах евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається як процес і результат повноцінної самореалізації особистості, гармонійного поєднання внутрішніх потреб і вимог соціального середовища, а також розвитку індивідуального потенціалу протягом життя.

3. Для вивчення рівня сформованості соціально-психологічного критерію детермінації самотності, виявлення якого здійснюється за рахунок виявлення сприйняття соціальної підтримки осіб пізньої зрілості було використано «Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) Г. Зімета, адаптовану до україномовного використання. Методика спрямована на оцінювання суб'єктивного сприйняття наявності та доступності соціальної підтримки з боку значущих соціальних груп.

Опитувальник складається з 12 тверджень, які об'єднані у три субшкали: «Сім'я», «Друзі» та «Близькі люди» (Див. Додаток А). Субшкала «Сім'я» відображає сприйняття підтримки з боку членів родини, субшкала «Друзі» – підтримку з боку друзів, а субшкала «Близькі люди» – наявність значущих осіб, які забезпечують емоційну та соціальну підтримку.

Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта, де 0 означає «повністю не згоден», а 6 – «повністю згоден». Проміжні значення відображають ступінь згоди з твердженням, що дозволяє визначити рівень сприйняття соціальної підтримки у різних сферах міжособистісної взаємодії.

Методика є короткою у застосуванні та має високі показники надійності та валідності, підтвержені численними дослідженнями. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінювання соціального

функціонування особистості, зокрема у контексті психічного та фізичного здоров'я, подолання стресових ситуацій та ризику соціальної ізоляції.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку середніх або сумарних значень за кожною із трьох субшкал та загального показника сприйняття соціальної підтримки. Вищі значення свідчать про високий рівень суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки, тоді як нижчі значення відображають її дефіцит або недостатню доступність у сприйнятті респондента.

Теоретично методика ґрунтується на уявленні про соціальну підтримку як багатовимірний конструкт, що включає емоційну, інструментальну та інформаційну підтримку з боку значущих інших, і розглядається як важливий ресурс психологічного функціонування особистості.

4. Для дослідження когнітивно-мотиваційного критерію регуляції самотності, що виявляється на основі смисложиттєвих орієнтацій осіб пізньої зрілості було використано «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д. О. Леонтьєва, що спрямований на вивчення ступеня осмисленості життя, наявності життєвих цілей, задоволеності самореалізацією, а також особливостей суб'єктивного контролю над власним життям.

Опитувальник складається з 20 пунктів, кожен з яких представлений у вигляді двох протилежних за змістом тверджень (Див. Додаток А). Респонденту пропонується оцінити власну позицію на семибальній шкалі між цими твердженнями. Отримані відповіді відображають особливості смислової сфери особистості та її ставлення до минулого, теперішнього й майбутнього.

Методика дозволяє визначити п'ять основних показників. Субшкала «Цілі в житті» характеризує наявність життєвих цілей, спрямованість у майбутнє та усвідомлення перспектив власного розвитку. Субшкала «Процес життя, або емоційна насиченість життя» відображає рівень задоволеності поточним життям, його змістовністю та емоційною наповненістю. Субшкала «Результативність життя, або задоволеність самореалізацією» дає змогу

оцінити ставлення людини до прожитого життєвого шляху та ступінь задоволеності досягнутими результатами.

Окрім цього, методика містить дві шкали локусу контролю. Шкала «Локус контролю – Я» характеризує уявлення особистості про себе як про активного суб'єкта власного життя, здатного приймати рішення та досягати поставлених цілей. Шкала «Локус контролю – життя» відображає переконаність людини в тому, що життєві події піддаються свідомому контролю та залежать від її власних дій і рішень.

Перші три шкали утворюють систему смисложиттєвих орієнтацій, яка охоплює часову перспективу особистості: майбутнє (цілі в житті), теперішнє (процес життя) та минуле (результативність життя). Дві шкали локусу контролю характеризують рівень суб'єктивного контролю та відповідальності за власне життя.

Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа методики шляхом підрахунку балів за кожною субшкалою та визначення загального показника осмисленості життя. Вищі значення свідчать про наявність чітких життєвих цілей, високу задоволеність процесом і результатами життя, а також переконаність у власній здатності впливати на перебіг життєвих подій. Низькі показники можуть вказувати на недостатню визначеність життєвих перспектив, знижену осмисленість життя та слабо виражене відчуття контролю над ним.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило зручність участі у дослідженні та можливість проходження опитування у комфортний для респондентів час. Перед початком дослідження учасникам було надано інформацію щодо його мети, порядку проходження та особливостей заповнення опитувальників. Участь у дослідженні була добровільною, а респонденти мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Усім учасникам гарантувалися анонімність та конфіденційність отриманих даних, які

використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Передбачалося надання щирих і самостійних відповідей на запропоновані запитання, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів.

2.2. Діагностика рівня розвитку самотності та психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості

З метою реалізації програми дослідження нами було здійснено констатувальний експеримент, спрямований на визначення рівня самотності осіб пізньої зрілості (бланки відповідей респондентів та діаграми зі статистикою відповідей подані у Додатку Б та В). За результати методики Д. Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона, метою якої є визначення рівня суб'єктивного переживання самотності, було зафіксовано, що 71.4% респондентів мають низький рівень, 26.2% – середній рівень, а 2.4% – високий рівень самотності. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Кількісні показники рівня розвитку переживання самотності осіб пізньої зрілості за методикою «Шкала самотності UCLA» Д. Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона

Рівні розвитку		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
71,4%	26,2%	2,4%

Кількісні показники таблиці 2.2.1 свідчать про те, що для більшості осіб пізньої зрілості, які взяли участь у дослідженні, характерний низький рівень переживання самотності. Такий результат було зафіксовано у більшій половині респондентів, що вказує на наявність у них достатньо розвинених

соціальних зв'язків, відчуття приналежності до значущого соціального оточення та задоволеність якістю міжособистісної взаємодії. Можна припустити, що ці респонденти мають доступ до ресурсів соціальної підтримки, підтримують контакти з родиною, друзями або іншими значущими особами, що знижує ймовірність виникнення відчуття соціальної ізоляції.

У чверті досліджуваних було виявлено середній рівень самотності. Отримані результати можуть свідчити про періодичне переживання дефіциту емоційної близькості, недостатню насиченість соціальних контактів або часткову незадоволеність міжособистісними взаєминами. Водночас такий рівень самотності не є критичним і може розглядатися як ситуативне переживання, зумовлене певними життєвими обставинами або віковими змінами.

Лише у незначній кількості респондентів зафіксовано високий рівень самотності, що вказує на виражене суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції, нестачу значущих міжособистісних контактів та можливі труднощі у задоволенні потреби в емоційній підтримці й спілкуванні. Проте незначна частка таких осіб у вибірці дозволяє припустити, що для більшості учасників дослідження самотність не є домінуючою психологічною проблемою.

Загалом отримані результати дають підстави стверджувати, що переважна більшість досліджуваних осіб пізньої зрілості характеризується низьким рівнем переживання самотності. Це може бути пов'язано зі збереженням активних соціальних контактів, підтримкою родинних зв'язків, наявністю близького оточення та достатнім рівнем соціальної включеності, які виступають важливими ресурсами психологічного благополуччя у пізній зрілості.

Відповідно до результатів методики К. Ріфф, що спрямована на встановлення рівня психологічного благополуччя, було виявлено, що 33.4% учасників мають низький рівень, 47.6% респондентів – середній рівень,

водночас 19% респондентів мають високий рівень психологічного благополуччя. Кількісні показники подано у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Кількісні показники рівня розвитку психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Рівні розвитку		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
33,4%	47,6%	19%

Кількісні показники таблиці 2.2.2 свідчать про те, що найбільша частка досліджуваних осіб пізньої зрілості характеризується середнім рівнем психологічного благополуччя. Такий результат було виявлено у майже половини респондентів. Це може свідчити про загалом позитивне сприйняття власного життя, наявність певного рівня задоволеності міжособистісними стосунками, особистими досягненнями та життєвими перспективами, проте окремі складові психологічного благополуччя можуть бути недостатньо реалізованими або потребувати подальшого розвитку.

Низький рівень психологічного благополуччя було зафіксовано у більше чверті учасників дослідження. Такі показники можуть вказувати на наявність труднощів у процесі самореалізації, недостатню задоволеність власним життям, невисокий рівень самоприйняття, а також можливі складнощі у підтриманні позитивних взаємин з оточенням або досягненні особистісно значущих цілей. Для цієї категорії респондентів характерним може бути менш позитивне оцінювання свого життєвого шляху та актуальної життєвої ситуації.

Високий рівень психологічного благополуччя виявлено у незначній кількості досліджуваних. Отримані результати свідчать про сформоване відчуття осмисленості життя, задоволеність власними досягненнями, позитивне ставлення до себе та навколишнього світу, а також здатність ефективно адаптуватися до життєвих змін і підтримувати конструктивні

міжособистісні взаємини. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя, як правило, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та суб'єктивного відчуття життєвої гармонії.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня психологічного благополуччя серед осіб пізньої зрілості. Водночас значна частка респондентів із низькими показниками благополуччя вказує на необхідність більш детального вивчення чинників, які можуть впливати на суб'єктивне сприйняття якості життя та психологічне функціонування особистості у даному віковому періоді.

Діагностика рівня сформованості соціально-психологічного критерію детермінації самотності, що здійснювалась за допомогою методики Г. Зімета, було констатовано, що 9.5% респондентів характеризуються низьким рівнем, 38.1% – середнім рівнем, а 52.4% учасників – високим рівнем сприйняття соціальної підтримки з боку значущих соціальних груп. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Кількісні показники рівня розвитку соціально-психологічного критерію детермінації самотності за методикою «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS» Г. Зімета

Рівні розвитку		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
9,5%	38,1%	52,4%

Кількісні показники таблиці 2.2.3 свідчать про переважання високого рівня сприйняття соціальної підтримки серед осіб пізньої зрілості, які взяли участь у дослідженні. Такий результат було зафіксовано у половини респондентів, що вказує на наявність у них стабільного відчуття підтримки з боку значущого соціального оточення, зокрема родини, друзів і близьких осіб.

Це може свідчити про достатньо сформовану систему соціальних зв'язків, яка виконує захисну та ресурсну функцію у життєдіяльності досліджуваних.

Середній рівень сприйняття соціальної підтримки виявлено у більше третини респондентів. Отримані дані можуть свідчити про те, що соціальна підтримка в цієї групи респондентів загалом наявна, однак її суб'єктивне сприйняття не завжди є достатньо стійким та емоційно насиченим. Ймовірно, такі учасники мають певне коло соціальних контактів, проте їхня якість, регулярність або глибина взаємодії може бути нерівномірною. Це, у свою чергу, впливає на відчуття надійності та доступності підтримки в різних життєвих ситуаціях.

Низький рівень сприйняття соціальної підтримки зафіксовано у досить незначної кількості досліджуваних, що свідчить про недостатнє відчуття доступності емоційної, інструментальної або інформаційної допомоги з боку соціального оточення. Для цієї категорії респондентів може бути характерним переживання дефіциту близьких стосунків або обмеженість соціальних контактів, що потенційно підвищує вразливість до переживання самотності та зниження психологічного благополуччя.

У цілому результати дослідження засвідчують домінування високого рівня сприйняття соціальної підтримки у вибірці, що може розглядатися як важливий ресурс психологічної стійкості та благополуччя осіб пізньої зрілості. Наявність розвиненої мережі соціальних зв'язків у більшості респондентів може виконувати компенсаторну функцію щодо можливих вікових та життєвих труднощів.

Результати діагностики когнітивно-мотиваційного критерію регуляції самотності, що здійснювався за допомогою методики Д. О. Леонтьєва «Тест смисложиттєвих орієнтацій», дають змогу констатувати, що 28.5% учасників мають низький рівень, 54.8% мають середній рівень і 16.7% респондентів мають високий рівень смисложиттєвих орієнтацій. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Кількісні показники рівня розвитку когнітивно-мотиваційного критерію регуляції самотності за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО)

Д. О. Леонтєва

Рівні розвитку		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
28,5%	54,8%	16,7%

Кількісні показники таблиці 2.2.4 свідчать про переважання середнього рівня смисложиттєвих орієнтацій серед осіб пізньої зрілості, які брали участь у дослідженні. Такий результат було зафіксовано у половини респондентів, що може вказувати на відносно сформовану систему життєвих цілей і смислів, а також на наявність загального уявлення про спрямованість власного життєвого шляху, хоча окремі аспекти смислової сфери можуть бути недостатньо чітко структурованими або внутрішньо узгодженими.

Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій виявлено майже у чверті досліджуваних. Отримані дані можуть свідчити про недостатню визначеність життєвих цілей, знижену здатність до осмислення власного життєвого досвіду, а також про труднощі у формуванні відчуття спрямованості та внутрішньої цілісності життєвого шляху. Для цієї групи респондентів може бути характерним переживання меншої впевненості щодо майбутнього та обмежена здатність до побудови довгострокової життєвої перспективи.

Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій зафіксовано у десятої частини учасників дослідження, що свідчить про чітко сформовану систему життєвих цінностей і цілей, усвідомлене сприйняття власного життя як осмисленого та наповненого змістом. Такі респонденти, як правило, демонструють вищий рівень внутрішньої узгодженості життєвих установок, а також здатність до активного конструювання власної життєвої траєкторії.

Загалом отримані результати вказують на домінування середнього рівня смисложиттєвих орієнтацій у вибірці, що відображає відносно сформовану, але ще не повністю стабілізовану систему життєвих смислів у значної частини осіб пізньої зрілості.

Узагальнюючи отримані результати, ми виявили загальний рівень самотності осіб пізньої зрілості: 71.4% учасників дослідження мають низький рівень, 26.2% – середній рівень, водночас 2.4% мають високий рівень самотності. Графічне зображення отриманих результатів подано на рис. 2.2.1.

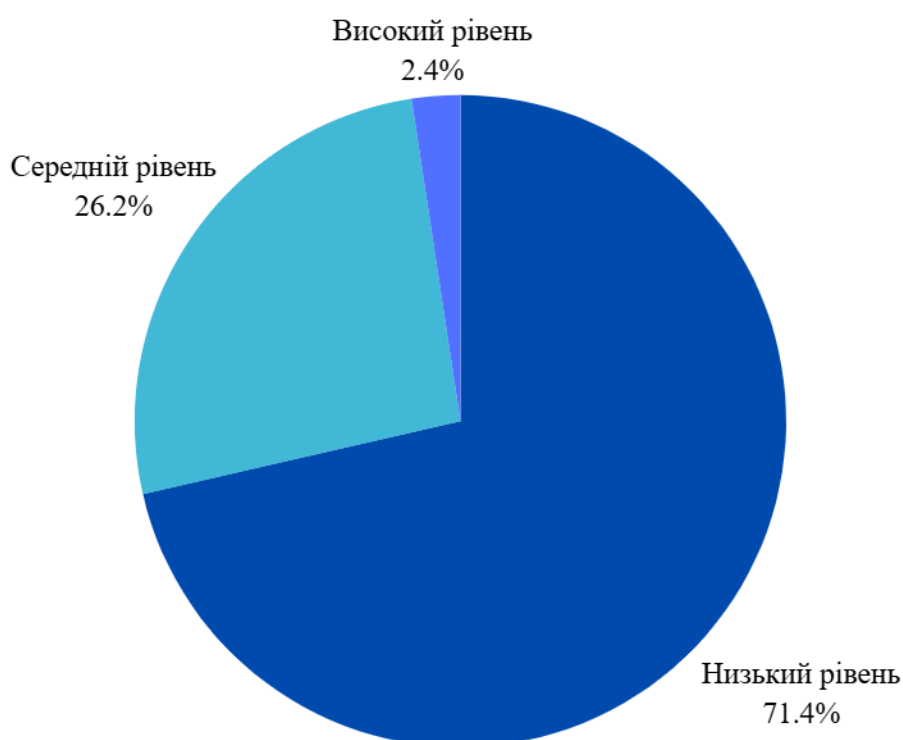


Рис. 2.2.1. Рівень розвитку самотності на пенсію осіб пізньої зрілості за виокремленими критеріями.

Отримані результати дозволяють констатувати, що для більшості осіб пізньої зрілості самотність не є домінуючою психологічною проблемою. Проте, слід зазначити, що респонденти з низьким рівнем самотності, який було зафіксовано у більшості досліджуваних осіб, характеризуються достатньою сформованістю смисложиттєвих орієнтацій, наявністю життєвих цілей, позитивним ставленням до власного життєвого досвіду та відчуттям контролю

над життєвими подіями. Вони також проявляють задоволеність міжособистісними взаєминами, мають емоційно значущі контакти і відчуття соціальної підтримки.

Досліджувані з середнім рівнем самотності, який було виявлено у чверті респондентів, періодично проявляють відчуття емоційної ізоляції, недостатню задоволеність окремими аспектами соціальної взаємодії та певними труднощами в реалізації особистісно значущих цілей. Їм притаманно коливання у відчутті осмисленості життя, зниження впевненості у власних можливостях та недостатня включеність у систему соціальних зв'язків.

Респонденти з високим рівнем самотності, який було виявлено у незначної кількості осіб на когнітивно-мотиваційному рівні проявляють зниження життєвої активності, нечіткість життєвих перспектив, втрату відчуття особистісної значущості та недостатню осмисленість життя, а на соціально-психологічному рівні – дефіцит емоційної підтримки, звуженням кола спілкування, труднощі у підтримці близьких взаємин та відчутті відчуженості від соціального оточення.

Отримані результати свідчать, що зі зростанням рівня самотності послаблюються як внутрішні особистісні ресурси, пов'язані зі смисложиттєвою сферою, так і ресурси соціальної підтримки. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками, що стало підставою для проведення кореляційного аналізу.

З метою поглибленого аналізу та змістовної інтерпретації отриманих емпіричних даних нами було здійснено їх статистичну обробку за допомогою непараметричного критерію рангової кореляції Спірмена, опис якого представлено в наступному підрозділі роботи.

2.3. Опис та інтерпретація отриманих результатів дослідження на основі кількісного, якісного та кореляційного аналізу

З метою дослідження особливостей самотності та психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості нами було розраховано середні значення та медіани самотності, соціальної підтримки, психологічного благополуччя і смисложиттєвих орієнтацій, а також стандартні відхилення кожного з цих показників. Отримані описові показники подано у таблицях у Додатку Е.

Описові показники щодо рівня переживання самотності свідчать про те, що середнє арифметичне значення ($M = 18,33$) відповідає низькому рівню самотності серед осіб пізньої зрілості, які брали участь у дослідженні. Це вказує на те, що більшість респондентів не схильні до вираженого переживання соціальної ізоляції та загалом задоволені наявними міжособистісними контактами. Показник медіани ($Me = 16,50$) є дещо нижчим за середнє арифметичне, що свідчить про концентрацію більшості результатів у межах низьких значень самотності. Водночас окремі вищі показники окремих учасників дослідження дещо підвищують загальне середнє значення вибірки. Таким чином, типове значення рівня самотності серед респондентів є нижчим за середній показник по вибірці. Стандартне відхилення ($SD = 9,02$) вказує на помірний розкид результатів навколо середнього арифметичного. Отже, отримані дані є відносно однорідними, хоча між окремими респондентами спостерігаються певні відмінності у вираженості переживання самотності. Така варіативність може бути пов'язана з індивідуальними особливостями життєвої ситуації, характером соціальних контактів, сімейним станом, рівнем соціальної активності та наявністю підтримки з боку значущого оточення.

Загалом отримані показники свідчать про те, що для досліджуваної вибірки осіб пізньої зрілості характерний переважно низький рівень

переживання самотності, що узгоджується з результатами попереднього аналізу рівнів за даною методикою.

Описові показники щодо рівня психологічного благополуччя свідчать про те, що середнє арифметичне значення ($M = 358,10$) вказує на загалом достатньо високий рівень психологічного благополуччя серед осіб пізньої зрілості, які брали участь у дослідженні. Отриманий показник свідчить про відносно позитивне сприйняття респондентами власного життя, наявність особистісних ресурсів для самореалізації, підтримання позитивних взаємин з оточенням та відчуття життєвої осмисленості. Показник медіани ($Me = 354,50$) є близьким до середнього арифметичного, що свідчить про відносно рівномірний розподіл результатів у вибірці та відсутність суттєвого впливу поодиноких екстремальних значень на загальний показник психологічного благополуччя. Це дозволяє стверджувати, що отримане середнє значення достатньо точно відображає загальну тенденцію у вибірці. Водночас показник стандартного відхилення ($SD = 46,42$) вказує на помірний розкид результатів навколо середнього арифметичного. Отже, дані є відносно однорідними, однак характеризуються певною варіативністю. Це означає, що, попри переважання середніх та високих показників психологічного благополуччя, окремі учасники дослідження суттєво відрізняються за рівнем задоволеності власним життям, самоприйняттям, особистісним зростанням та іншими складовими психологічного благополуччя.

У цілому отримані результати свідчать про достатньо сприятливий рівень психологічного благополуччя серед досліджуваних осіб пізньої зрілості, хоча наявність помірної варіативності вказує на існування індивідуальних відмінностей у переживанні власного психологічного стану та якості життя.

Описові показники щодо рівня сприйняття соціальної підтримки свідчать про те, що середнє арифметичне значення ($M = 58,79$) вказує на достатньо високий рівень сприйняття соціальної підтримки серед осіб пізньої

зрілості, які взяли участь у дослідженні. Це означає, що в цілому респонденти оцінюють наявність підтримки з боку сім'ї, друзів і близького оточення як достатню та емоційно значущу. Показник медіани ($Me = 60,00$) є дещо вищим за середнє арифметичне, що свідчить про незначну тенденцію до зміщення розподілу в бік вищих значень. Це дозволяє припустити, що більшість респондентів демонструють досить високий рівень сприйняття соціальної підтримки, тоді як окремі нижчі значення дещо знижують середній показник по вибірці. Показник стандартного відхилення ($SD = 7,99$) вказує на помірний рівень варіативності результатів. Отже, дані є відносно однорідними, хоча й спостерігаються індивідуальні відмінності у сприйнятті соціальної підтримки. Такі відмінності можуть бути зумовлені особливостями соціального оточення респондентів, характером сімейних зв'язків, рівнем залученості до соціальних контактів та суб'єктивною оцінкою доступності допомоги.

Загалом отримані результати свідчать про переважно позитивне сприйняття соціальної підтримки у вибірці, що може розглядатися як важливий ресурс психологічного функціонування та адаптації осіб пізньої зрілості.

Описові показники щодо рівня смисложиттєвих орієнтацій свідчать про те, що середнє арифметичне значення ($M = 82,45$) вказує на загалом середній рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій серед осіб пізньої зрілості, які брали участь у дослідженні. Це свідчить про відносно визначену, але ще не повністю стабільну систему життєвих цілей, смислів та уявлень про власне життя у частини респондентів. Показник медіани ($Me = 81,00$) є дещо нижчим за середнє значення, що вказує на незначне зміщення розподілу в бік вищих значень окремих учасників. Це дозволяє припустити, що більшість респондентів мають дещо нижчі або середні значення смисложиттєвих орієнтацій, тоді як відносно високі показники окремих осіб підвищують середнє арифметичне по вибірці. Показник стандартного відхилення ($SD = 6,68$) свідчить про невисокий рівень варіативності результатів, тобто дані є

відносно однорідними. Це означає, що більшість респондентів демонструють схожий рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій, без різко виражених індивідуальних відхилень.

Загалом отримані результати свідчать про переважання середнього рівня смисложиттєвих орієнтацій у вибірці, що відображає наявність базової системи життєвих смислів і цілей, однак із певними коливаннями у ступені їх усвідомленості та структурованості у різних респондентів.

Перевірка нормальності розподілу даних була здійснена за допомогою використання критерію Колмогорова–Смірнова. Результати статистичного аналізу представлено у Додатку Е.

Аналіз отриманих даних показав, що за шкалою самотності значення асимптотичної значущості є меншим за критичний рівень 0,05 ($p = 0,035$), що свідчить про відхилення розподілу від нормального. Аналогічно, ненормальний розподіл було зафіксовано за субшкалою «Позитивні відносини з оточуючими» ($p = 0,000$), субшкалою «Сім'я» ($p = 0,002$), субшкалою «Друзі» ($p = 0,007$), загальним показником сприйняття соціальної підтримки ($p = 0,019$), субшкалою «Результативність життя» ($p = 0,006$) та субшкалою «Локус контролю – Я» ($p = 0,016$). Для зазначених показників нульова гіпотеза про нормальний характер розподілу відхиляється.

Водночас для більшості інших показників статистично значущих відхилень від нормального розподілу виявлено не було. Зокрема, нормальний характер розподілу встановлено для шкал психологічного благополуччя: «Автономія» ($p = 0,200$), «Управління середовищем (компетентність)» ($p = 0,200$), «Особистісне зростання» ($p = 0,200$), «Цілі в житті» ($p = 0,200$), «Самоприйняття» ($p = 0,055$), «Баланс афекта» ($p = 0,200$), «Осмисленість життя» ($p = 0,200$), «Людина як відкрита система» ($p = 0,200$), «Шкала автономії» ($p = 0,200$) та загальної шкали психологічного благополуччя ($p = 0,200$). Також нормальний розподіл спостерігається за субшкалою «Близькі люди» ($p = 0,056$), субшкалою «Цілі в житті» методики СЖО ($p = 0,064$),

субшкалою «Процес та емоційна насиченість життям» ($p = 0,200$), субшкалою «Локус контролю – життя» ($p = 0,050$) та загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($p = 0,092$). Для цих показників нульова гіпотеза не відхиляється, а отримані результати можна вважати такими, що відповідають нормальному розподілу.

Таким чином, результати перевірки нормальності розподілу засвідчили, що більшість досліджуваних показників (16 із 22) мають нормальний розподіл, тоді як 6 показників характеризуються відхиленням від нього. Зважаючи на наявність змінних із ненормальним розподілом, для подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками було використано непараметричний критерій рангової кореляції Спірмена, який є стійким до порушення нормальності розподілу та дозволяє коректно оцінювати силу і напрямок зв'язків між змінними незалежно від особливостей їхнього розподілу. Результати аналізу представлено в таблицях у Додатку Е.

Аналіз зв'язку між загальним показником самотності (Шкала UCLA) та загальним показником психологічного благополуччя (Шкала К. Ріффа) виявив статистично значущу негативну кореляцію помірної сили ($r = -0,628$; $p = 0,000$). Це свідчить про те, що вищий рівень суб'єктивної самотності закономірно супроводжується зниженням загального рівня психологічного благополуччя особистості: особи пізньої зрілості, які переживають інтенсивніше відчуття самотності й соціальної ізоляції, демонструють нижчий рівень задоволеності власним функціонуванням у ключових сферах особистісного розвитку.

Більш детальний аналіз на рівні субшкал психологічного благополуччя дозволяє уточнити характер цих зв'язків. Найсильніший негативний зв'язок самотності виявлено з субшкалою «Баланс афекта» ($r = -0,721$; $p = 0,000$), яка відображає переважання позитивного емоційного тону у житті особистості. Тобто особи з вищим рівнем самотності значно рідше переживають стан емоційного комфорту та внутрішньої рівноваги. Близьким за силою є

негативний зв'язок з субшкалою «Управління середовищем (компетентність)» ($r = -0,703$; $p = 0,000$): відчуття самотності корелює з пониженим відчуттям спроможності справлятися з повсякденними завданнями та ефективно організувати власне середовище.

Значущі негативні кореляції помірної сили встановлені також з субшкалою «Осмисленість життя» ($r = -0,524$; $p = 0,000$), субшкалою «Самоприйняття» ($r = -0,470$; $p = 0,002$), субшкалою «Людина як відкрита система» ($r = -0,429$; $p = 0,005$) та субшкалою «Особистісне зростання» ($r = -0,385$; $p = 0,012$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня самотності знижується відчуття осмисленості власного життя, позитивне ставлення до себе, готовність до сприйняття нового досвіду та прагнення до особистісного розвитку. Значущий негативний зв'язок зафіксовано також з субшкалою «Цілі в житті» ($r = -0,487$; $p = 0,001$): особи з вищим рівнем самотності характеризуються менш вираженою цілеспрямованістю та переживають більші труднощі у визначенні та досягненні особистісно значущих цілей.

Статистично значущий, проте слабший негативний зв'язок виявлено з субшкалою «Автономія» ($r = -0,308$; $p = 0,047$) та субшкалою «Шкала автономії» ($r = -0,322$; $p = 0,038$), що свідчить про певний зв'язок між переживанням самотності та зниженням відчуття психологічної незалежності та самодетермінації. Натомість, субшкала «Позитивні відносини з оточуючими» не продемонструвала статистично значущого зв'язку із самотністю ($r = -0,245$; $p = 0,118$). Такий результат свідчить про те, що в межах досліджуваної вибірки якість міжособистісних стосунків не виступає самостійним чинником, безпосередньо пов'язаним із переживанням самотності, що може бути зумовлено особливостями суб'єктивного сприйняття власних соціальних контактів особами пізньої зрілості.

Зв'язок між загальним показником самотності та загальним рівнем сприйнятої соціальної підтримки (Багатовимірна шкала MSPSS) виявився

найбільш вираженим серед усіх трьох пар генеральних показників: встановлено сильну негативну кореляцію ($r = -0,733$; $p = 0,000$). Отримані результати свідчать про те, що в осіб пізньої зрілості вищий рівень сприйняття соціальної підтримки асоціюється з нижчим рівнем переживання самотності. Водночас недостатність підтримки з боку значущого соціального оточення може виступати чинником посилення суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції.

На рівні окремих компонентів соціальної підтримки найбільш виражений взаємозв'язок із самотністю виявлено для субшкали «Близькі люди» ($r = -0,716$; $p = 0,000$), що відображає значущу роль підтримки з боку емоційно близьких осіб (партнерів, найближчих друзів) у зниженні суб'єктивного відчуття самотності. Трохи слабший, але також сильний і статистично значущий зв'язок спостерігається для субшкали «Сім'я» ($r = -0,708$; $p = 0,000$): зі зменшенням відчуття підтримки з боку родинного оточення рівень переживання самотності зростає. Водночас найменш виражений, проте також значущий зв'язок зафіксовано для субшкали «Друзі» ($r = -0,385$; $p = 0,012$), що може вказувати на відносно меншу роль дружнього кола у порівнянні з сімейними та найближчими емоційними зв'язками у контексті переживання самотності в осіб пізньої зрілості.

Аналіз зв'язку між загальним показником самотності та загальним рівнем смисложиттєвих орієнтацій (Тест СЖО Д. Леонтьєва) виявив статистично значущу негативну кореляцію помірної сили ($r = -0,435$; $p = 0,004$). Цей результат свідчить про те, що особи пізньої зрілості, які переживають вищий рівень самотності, виявляють знижену здатність сприймати власне життя як осмислене, цілеспрямоване та насичене. Смисложиттєві орієнтації як когнітивно-мотиваційний регулятор поведінки особистості виступають значущим корелятом переживання самотності у цій віковій групі.

Аналіз взаємозв'язків на рівні субшкал смисложиттєвих орієнтацій демонструє неоднорідну картину кореляцій. Жоден із окремих компонентів не

виявив статистично значущого зв'язку із самотністю на достатньому рівні, однак отримані результати дають змогу окреслити загальні тенденції взаємодії між змінними. Зокрема, не встановлено значущих кореляцій між самотністю та субшкалою «Цілі в житті» ($r = 0,151$; $p = 0,340$), субшкалою «Процес та емоційна насиченість життям» ($r = -0,283$; $p = 0,069$), субшкалою «Результативність життя» ($r = -0,264$; $p = 0,092$), субшкалою «Локус контролю – Я» ($r = -0,141$; $p = 0,374$) та субшкалою «Локус контролю – життя» ($r = -0,152$; $p = 0,337$). Таким чином, на рівні окремих складових смисложиттєвих орієнтацій самотність не демонструє статистично значущих залежностей, тоді як зв'язок виявляється лише на рівні інтегрального показника СЖО. Це може свідчити про те, що переживання самотності пов'язане не з окремими аспектами смисложиттєвої сфери, а із загальним рівнем її сформованості та цілісності.

Для вивчення наявності гендерних відмінностей у досліджуваних психологічних показниках було застосовано U-критерій Манна–Уїтні, який дозволяє порівняти розподіл даних між двома незалежними групами (чоловіки та жінки) без припущення про нормальність розподілу. Висновок з перевірки критерію Манна–Уїтні представлено в таблицях у Додатку Е.

Аналіз результатів за шкалою самотності UCLA виявив відсутність статистично значущих гендерних відмінностей ($U = 159,500$; $p = 0,429$). Аналогічно, за всіма субшкалами психологічного благополуччя (К. Ріфф) значення асимптотичної значущості суттєво перевищують критичний рівень 0,05: «Позитивні відносини з оточуючими» ($U = 169,000$; $p = 0,346$), «Автономія» ($U = 167,000$; $p = 0,558$), «Управління середовищем (компетентність)» ($U = 188,500$; $p = 1,000$), «Особистісне зростання» ($U = 186,500$; $p = 0,957$), «Цілі в житті» ($U = 176,500$; $p = 0,744$), «Самоприйняття» ($U = 171,000$; $p = 0,633$), «Баланс афекта» ($U = 174,500$; $p = 0,703$), «Осмисленість життя» ($U = 175,000$; $p = 0,713$), «Людина як відкрита система»

($U = 169,000$; $p = 0,595$), «Шкала автономії» ($U = 165,500$; $p = 0,531$), а також загальна «Шкала психологічного благополуччя» ($U = 177,500$; $p = 0,765$).

Щодо показників соціальної підтримки (MSPSS), результати також засвідчили відсутність статистично значущих гендерних відмінностей: субшкала «Друзі» ($U = 185,500$; $p = 0,934$), субшкала «Близькі люди» ($U = 134,000$; $p = 0,134$), субшкала «Сім'я» ($U = 160,000$; $p = 0,429$), а також загальний показник «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» ($U = 141,500$; $p = 0,200$).

Аналогічна тенденція спостерігається й за показниками смисложиттєвих орієнтацій (СЖО). За субшкалою «Цілі в житті» значущих відмінностей не виявлено ($U = 132,000$; $p = 0,122$), так само як і за субшкалами «Процес та емоційна насиченість життям» ($U = 172,000$; $p = 0,652$), «Результативність життя» ($U = 157,500$; $p = 0,395$), «Локус контролю – Я» ($U = 167,500$; $p = 0,562$), «Локус контролю – життя» ($U = 165,000$; $p = 0,521$), а також за загальним показником «Шкала смисложиттєвих орієнтацій» ($U = 186,500$; $p = 0,956$).

Оскільки значення p за всіма проаналізованими показниками перевищує рівень значущості $0,05$ ($p > 0,05$), нульова гіпотеза про рівність розподілів у групах чоловіків та жінок не відхиляється для жодного з них. Таким чином, статистично значущих гендерних відмінностей у рівні самотності, психологічного благополуччя, соціальної підтримки та смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваній вибірці виявлено не було.

Отримані результати можуть бути пояснені рядом психологічних та соціокультурних чинників. По-перше, вибірка є відносно однорідною за віковими та соціальними характеристиками: усі учасники належать до вікової групи пізньої зрілості (50–60 і більше років), що зумовлює схожі умови та обставини проживання, подібний життєвий досвід, а також спільні адаптаційні механізми, пов'язані з цим віковим етапом. По-друге, у пізній зрілості особи обох статей, як правило, пройшли тривалий шлях особистісного розвитку та

виробили усталені стратегії самоорганізації й опанування труднощів, що зменшує міжгрупові відмінності у психологічному функціонуванні.

Відсутність гендерних відмінностей у рівні соціальної підтримки може свідчити про відносну уніфікацію соціальних взаємодій у період пізньої зрілості. У цьому віковому етапі для представників обох статей характерною є орієнтація переважно на сталі та емоційно значущі міжособистісні зв'язки, насамперед із членами родини та найближчим соціальним оточенням, що зумовлює подібність суб'єктивної оцінки рівня отримуваної підтримки. Схожі показники сприйнятої соціальної підтримки, своєю чергою, можуть бути пов'язані з відносно подібними характеристиками емоційного стану та смисложиттєвих орієнтацій у чоловіків і жінок, незалежно від гендерної належності.

Відсутність гендерних відмінностей у показниках самотності також може свідчити про те, що переживання самотності у пізній зрілості є феноменом, детермінованим передусім екзистенційними, віковими та соціально-ситуативними чинниками, а не гендерними особливостями. Важливу роль може відігравати й загальний соціокультурний контекст: схожі умови соціалізації та суспільні стереотипи щодо соціальної активності у пізньому віці однаковою мірою стосуються як чоловіків, так і жінок у досліджуваній вибірці.

2.4. Практичні рекомендації щодо подолання та зниження самотності в період пізньої зрілості задля підвищення їхнього психологічного благополуччя

Розроблені практичні рекомендації спрямовані на зниження рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб пізньої зрілості як одного з важливих психологічних чинників, що впливає на загальний рівень їхнього психологічного благополуччя. В основу рекомендацій покладено результати емпіричного дослідження, які засвідчили значущу роль двох критеріїв у структурі переживання самотності: соціально-психологічного критерію детермінації самотності (сприйнята соціальна підтримка) та когнітивно-мотиваційного критерію регуляції самотності (смыслжиттєві орієнтації). Відповідно до виявленої структури, рекомендації диференційовано за рівнями розвитку кожного показника (низький, середній, високий) та конкретизовано щодо того, на який компонент самотності й аспект психологічного благополуччя вони спрямовані.

Структура рекомендацій охоплює чотири основні блоки: рекомендації з розвитку сприйнятої соціальної підтримки, рекомендації з актуалізації смысложиттєвих орієнтацій, рекомендації з розвитку навичок емоційної саморегуляції та рекомендації з підвищення комунікативної компетентності. Кожен блок містить диференційовані заходи відповідно до встановленого рівня вираженості показника.

1. Рекомендації з розвитку сприйнятої соціальної підтримки (соціально-психологічний критерій детермінації самотності)

Сприйнята соціальна підтримка є центральним соціально-психологічним чинником, що визначає інтенсивність суб'єктивного переживання самотності. Її зниження безпосередньо пов'язане з посиленням відчуття соціальної ізоляції, зниженням рівня психологічного благополуччя та погіршенням якості соціально-психологічного функціонування особистості.

Відповідно, розвиток сприйнятої соціальної підтримки є пріоритетним напрямом психологічної роботи з особами пізньої зрілості. Нижче подано диференційовані рекомендації залежно від рівня сприйнятої соціальної підтримки.

Низький рівень сприйнятої соціальної підтримки. За умов низького рівня сприйнятої соціальної підтримки, що супроводжується вираженим відчуттям соціальної ізоляції та браком емоційно значущих стосунків, рекомендується цілеспрямоване залучення особи до структурованих програм соціальної інтеграції. Практичним інструментом є участь у групах взаємопідтримки (peer-support groups) під супроводом психолога або досвідченого фасилітатора з частотою зустрічей 1–2 рази на тиждень протягом щонайменше 2–3 місяців (Huang et al., 2025). Механізм впливу полягає у нормалізації індивідуального досвіду самотності, зниженні відчуття унікальності власної проблеми та поступовому формуванню нових стабільних емоційних зв'язків у безпечному середовищі. Цільовий вплив: зниження інтенсивності емоційної та соціальної самотності, підвищення суб'єктивного відчуття приналежності (компонент «позитивних стосунків з іншими» в структурі психологічного благополуччя).

За середнього рівня сприйнятої соціальної підтримки, коли соціальні контакти наявні, проте суб'єктивно сприймаються як недостатньо глибокі або нестабільні, пріоритетним напрямом є якісне поглиблення вже існуючих міжособистісних зв'язків. З цією метою рекомендується залучення до клубів за інтересами (читальних, творчих, садівничих, кулінарних) або до майстер-класів (арт-терапевтичних, музичних, танцювальних), що забезпечує природне розширення соціальних контактів на основі спільної діяльності, а не суто міжособистісної взаємодії, та знижує психологічний тиск на учасника (Raquet et al., 2023). Додатковим засобом є участь у волонтерських програмах (допомога соціально вразливим групам, участь у місцевих громадських проєктах або культурних заходах з частотою 1 раз на тиждень). Волонтерська

діяльність актуалізує відчуття соціальної значущості та цінності власного внеску, що опосередковано підвищує якість сприйнятої підтримки і знижує суб'єктивне переживання ізолюваності (Yamashita et al., 2018). Цільовий вплив: підвищення якості соціальних зв'язків, зниження відчуття соціальної самотності, зміцнення компонента «позитивних стосунків» у структурі психологічного благополуччя.

За умов задовільного або високого рівня сприйнятої соціальної підтримки рекомендовано акцентувати зусилля на підтриманні та диверсифікації існуючих соціальних ресурсів. Зокрема, доцільним є складання індивідуального «ресурсного переліку» – письмово зафіксованого переліку осіб, соціальних груп та інституцій, до яких людина потенційно може звернутися у разі потреби в емоційній або практичній підтримці. Ця вправа сприяє когнітивному переосмисленню власної соціальної включеності та слугує профілактикою можливого зниження рівня підтримки в кризових ситуаціях. Паралельно рекомендується залучення до нових соціальних ролей – наставника для молодших членів родини або громади, що сприяє актуалізації накопиченого досвіду та зміцнює відчуття власної значущості. Цільовий вплив: підтримання досягнутого рівня соціальної включеності, профілактика ізоляції, посилення відчуття особистісної цінності.

2. Рекомендації з актуалізації смисложиттєвих орієнтацій (когнітивно-мотиваційний критерій регуляції самотності)

Смисложиттєві орієнтації виступають когнітивно-мотиваційним чинником, що регулює суб'єктивне переживання самотності: усвідомленість власних цілей, результатів і загальна осмисленість життя знижують ризик виникнення та хронізації самотності, водночас підвищуючи рівень психологічного благополуччя особистості. Диференційовані рекомендації за рівнями розвитку смисложиттєвих орієнтацій наведено нижче.

За низького рівня смисложиттєвих орієнтацій, що супроводжується відчуттям внутрішньої порожнечі, відсутністю чітких цілей і зниженою

суб'єктивною осмисленістю власного існування, рекомендовано системну психологічну роботу, спрямовану на реконструкцію особистісного сенсу. Одним із провідних методів є рефлексивна вправа «Автобіографічний наратив», яка передбачає письмовий або усний послідовний опис значущих подій власного життя, досягнень, подоланих труднощів та осіб, що зробили вагомий внесок у розвиток особистості. Механізм дії полягає в інтеграції життєвого досвіду, пошуку та переосмисленні минулих смислів як ресурсу для побудови нових. Додатково рекомендується застосування техніки «Лист собі в майбутнє»: людина формулює у письмовій формі власні очікування, цілі та побажання щодо подальшого життя, що стимулює формування майбутньої часової перспективи й підвищує суб'єктивну осмисленість. Цільовий вплив: зниження екзистенційної самотності, підвищення осмисленості та цілеспрямованості як компонентів психологічного благополуччя (зокрема – «цілі в житті» та «особистісне зростання» за моделлю К. Ріфф).

За середнього рівня смисложиттєвих орієнтацій, коли особистість має часткове усвідомлення власних цілей, проте відчуває певну невизначеність або розмитість ціннісних пріоритетів, рекомендовано застосування структурованих вправ самопізнання та планування. Вправа «Колесо життя» передбачає оцінювання рівня задоволеності різними сферами власного життя (родина, здоров'я, спілкування, дозвілля, особистісний розвиток) з подальшим визначенням напрямів, що потребують цілеспрямованого розвитку. Результатом є формування реалістичного, збалансованого уявлення про власні ресурси та перспективи. Ефективною є також вправа «Мої життєві пріоритети», в якій особа визначає та ранжує найбільш значущі для себе цінності з подальшим обговоренням реалістичних шляхів їхньої реалізації у повсякденному житті (Akhter-Khan et al., 2022). Цей процес формує відчуття ціннісної визначеності та особистісної спрямованості. Цільовий вплив полягає у зниженні когнітивної самотності (відчуття нерозуміння власного місця в житті), підвищенні рівня самоприйняття та цілеспрямованості.

За умов достатньо розвинутих смисложиттєвих орієнтацій рекомендовано підтримувати та збагачувати існуючу систему смислів через залучення до діяльності, що має для особи виразне особистісне значення та соціальну цінність. Йдеться, зокрема, про участь у програмах міжпоколінного наставництва, громадських ініціативах, освітніх проєктах для дорослих або культурних заходах. Виконання соціально значущих ролей підтримує відчуття власної необхідності, зміцнює самоповагу та забезпечує постійну актуалізацію суб'єктивної осмисленості буття. Цільовий вплив: профілактика екзистенційної порожнечі, підтримання автономії та компонента «мети в житті» у структурі психологічного благополуччя.

3. Рекомендації з розвитку навичок емоційної саморегуляції (вплив на індивідуально-особистісний та емоційно-афективний компоненти самотності)

Навички емоційної саморегуляції утворюють внутрішній психологічний ресурс, що опосередковує суб'єктивне переживання самотності та визначає рівень емоційного благополуччя особистості. Їх розвиток сприяє зниженню негативних афективних станів, пов'язаних із самотністю, підвищенню здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій та збереженню психологічної стійкості. Нижче запропоновано диференційовані рекомендації залежно від рівня розвитку саморегуляційних ресурсів особистості.

Низький рівень емоційної саморегуляції. У разі вираженого дефіциту навичок емоційної саморегуляції, що проявляється у труднощах із регуляцією негативних переживань, схильності до їхнього накопичення та зациклення, рекомендовано системне опанування базових тілесно-орієнтованих технік. Зокрема, щоденна практика дихальних вправ («4–7–8», «дихання») та прогресивної м'язової релаксації дозволяє знизити фізіологічний компонент емоційного стресу через активацію парасимпатичної нервової системи. Виконання вправ протягом 10–15 хвилин щоденно поступово формує навичку

швидкого відновлення емоційної рівноваги в ситуаціях суб'єктивного відчуття самотності чи соціальної незалученості.

За середнього рівня розвитку саморегуляційних ресурсів, коли особа має деякі навички управління власними емоціями, проте не використовує їх систематично, рекомендовано опанування практик усвідомленості (майндфулнес). Регулярне виконання вправ на утримання усвідомленої уваги у теперішньому моменті (наприклад, 10–15 хвилин щоденно) формує навичку нейтрального спостереження власних думок і переживань без їх оцінювання або зупинення, що знижує схильність до автоматичних негативних інтерпретацій соціальних ситуацій (Patil & Braun, 2024). Доповнювальним засобом є ведення щоденника емоцій – щоденна фіксація значущих подій, власних емоційних реакцій і думок, що їх супроводжують. Ця практика підвищує усвідомленість щодо власного емоційного стану, розвиває самоспостереження та сприяє більш конструктивному реагуванню у соціально складних ситуаціях. Цільовий вплив: зниження когнітивно-афективної складової самотності, підвищення рівня самоприйняття та особистісного зростання.

За умов достатньо розвинутих саморегуляційних ресурсів рекомендовано поглиблення наявних навичок за допомогою елементів когнітивно-поведінкового підходу. Цілеспрямована самостійна робота з виявлення та переформулювання дисфункційних переконань щодо власної соціальної цінності (автоматичних думок на кшталт «я нікому не потрібен» або «ніхто не хоче зі мною спілкуватися») та їх заміна на реалістичніші й адаптивніші судження сприяє формуванню стійкості до негативних когнітивних установок, пов'язаних із самотністю. У разі потреби доцільно звернутися до фахівця в галузі КПТ. Описані умови забезпечують хронізацію переживання самотності, підвищення рівня автономії та позитивного самоствалення у структурі психологічного благополуччя.

4. Рекомендації з розвитку комунікативної компетентності (вплив на соціальний компонент самотності та «позитивні стосунки з іншими»)

Дефіцит комунікативних навичок є одним із чинників, що ускладнює формування та підтримання якісних соціальних зв'язків, посилюючи суб'єктивне переживання самотності навіть за наявності об'єктивних соціальних контактів. Розвиток комунікативної компетентності безпосередньо впливає на компонент «позитивних стосунків з іншими» у структурі психологічного благополуччя та сприяє зниженню соціальної складової переживання самотності.

За умов суттєвого дефіциту навичок міжособистісної взаємодії рекомендовано участь у структурованих тренінгах асертивності, спрямованих на формування вміння відкрито й коректно висловлювати власні потреби, емоції та позицію без агресивності або пасивності. Програми таких тренінгів можуть включати рольові вправи, моделювання типових соціальних ситуацій та відпрацювання навичок самопрезентації, що є особливо важливим для осіб, які тривалий час перебували в соціальній ізоляції. Це сприятиме зниженню соціальної самотності, підвищенню суб'єктивного відчуття здатності встановлювати та підтримувати значущі контакти.

За середнього рівня комунікативних навичок, коли людина здатна до базової соціальної взаємодії, проте зазнає труднощів у встановленні глибших та емоційно насичених стосунків, рекомендовано цілеспрямований розвиток навичок активного слухання та емпатії. Ці навички відпрацьовуються у форматі парної або групової взаємодії під керівництвом психолога чи фасилітатора й сприяють покращенню якості комунікації, підвищенню рівня взаєморозуміння та формуванню глибших соціальних зв'язків. Таким чином можна підвищити якість існуючих соціальних стосунків, знизити відчуття нерозуміння та самотності в контексті близьких стосунків.

За умов достатньо розвинутих комунікативних навичок рекомендовано зосередити зусилля на оптимізації взаємодії з найближчим соціальним

оточенням. Зокрема, доцільною є організація регулярних сімейних зустрічей або тематичних вечорів спілкування, що сприятиме відновленню та зміцненню внутрішньосімейних емоційних зв'язків. Використання цифрових платформ (Viber, WhatsApp, Zoom) для підтримання постійного контакту із соціальним оточенням за умов обмеженої мобільності або географічної віддаленості є важливим додатковим ресурсом, що забезпечує сталість комунікації та розширює соціальний простір особи. Цільовий вплив полягатиме у підтриманні та зміцненні досягнутого рівня соціальної включеності, профілактика звуження соціальних зв'язків із віком.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації утворюють цілісну, диференційовану за рівнями та показниками систему психологічного втручання, спрямовану на зниження переживання самотності й підвищення психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості. Їхня відмінність від традиційних підходів полягає в адресному врахуванні індивідуального рівня розвитку ключових детермінант самотності – сприйнятої соціальної підтримки та смисложиттєвих орієнтацій – у поєднанні з розвитком внутрішніх саморегуляційних і комунікативних ресурсів особистості. Реалізація зазначених заходів сприятиме формуванню стійкої психологічної опори, підвищенню суб'єктивного відчуття залученості та осмисленості, а також загальному зміцненню психологічного благополуччя в означений віковий період.

Висновки до другого розділу

У процесі проведення емпіричного дослідження було застосовано низку психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня суб'єктивного переживання самотності осіб пізньої зрілості, а також встановлення його взаємозв'язків із показниками психологічного благополуччя, смисложиттєвих

орієнтацій та сприйнятої соціальної підтримки з боку значущого оточення. Відповідно до цього:

1. Зосереджено увагу на двох критеріях розвитку самотності у осіб пізньої зрілості: когнітивно-мотиваційному та соціально-психологічної детермінації. Їх обрано тому, що вони найбільш повно відображають психологічні механізми переживання самотності та пов'язані з підтриманням психологічного благополуччя в умовах вікових змін. Когнітивно-мотиваційний критерій характеризує особливості осмислення життя, наявність життєвих цілей і смисложиттєвих орієнтацій, тоді як критерій соціально-психологічної детермінації відображає рівень соціальної підтримки та якість міжособистісних взаємин.

На основі визначених критеріїв було виокремлено три рівні розвитку самотності: низький, середній і високий. Низький рівень характеризується соціальною включеністю та позитивним сприйняттям власного життя, середній – помірною вираженістю самотності та окремими труднощами соціальної взаємодії, а високий – стійким переживанням ізольованості, дефіцитом соціальної підтримки та зниженою осмисленістю життя.

Було підібрано комплекс психодіагностичних методик, а саме: «Шкала самотності» Д. Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» Г. Зімета (MSPSS); а також «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва. Обґрунтовано доцільність їх застосування, а також описано їх зміст і структурні особливості. Крім того, було сформульовано мету та завдання емпіричного дослідження, визначено етапи його проведення, описано вибірку, яка склала 42 особи (29 жінок та 13 чоловіків) у віці 50-60 років.

2. Визначено та описано рівень самотності – 71.4% респондентів мають низький рівень, 26.2% – середній рівень, а 2.4% – високий рівень переживання відчуття самотності. Також було зафіксовано переважно середній рівень

психологічного благополуччя, здебільшого високий рівень соціальної підтримки та переважно середній рівень смисложиттєвих орієнтацій особистості.

3. Обчислено середнє арифметичне, медіану та стандартне відхилення кожного з показників – для осіб пізньої зрілості характерний низький рівень переживання самотності ($M = 18,33$; $Me = 16,50$; $SD = 9,02$), достатньо високий рівень психологічного благополуччя ($M = 358,10$; $Me = 354,50$; $SD = 46,42$), високий рівень сприйнятої соціальної підтримки ($M = 58,79$; $Me = 60,00$; $SD = 7,99$) та середній рівень смисложиттєвих орієнтацій ($M = 82,45$; $Me = 81,00$; $SD = 6,68$), що в цілому свідчить про відносно адаптивне психологічне функціонування досліджуваної вибірки.

Перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Колмогорова–Смірнова показала, що частина показників має нормальний розподіл ($p \geq 0,05$), тоді як інша частина змінних демонструє відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$). У зв'язку з цим для подальшого аналізу було застосовано критерій рангової кореляції Спірмена, який показав наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено негативну кореляцію між самотністю та психологічним благополуччям ($r = -0,628$; $p = 0,000$). Також виявлено сильну негативну кореляцію між самотністю та сприйнятою соціальною підтримкою ($r = -0,733$; $p = 0,000$) та між самотністю та смисложиттєвими орієнтаціями ($r = -0,435$; $p = 0,004$).

Перевірка гендерних відмінностей за критерієм Манна–Уїтні не виявила статистично значущих різниць за жодним із показників: самотність ($U = 159,500$; $p = 0,429$), психологічне благополуччя (усі субшкали $p > 0,05$), соціальна підтримка ($p > 0,05$) та смисложиттєві орієнтації ($p > 0,05$).

4. Розроблені практичні рекомендації спрямовані на зниження рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб пізньої зрілості як важливого чинника їхнього психологічного благополуччя та базуються на врахуванні ключових детермінант цього явища, а саме на сприйнятій соціальній підтримці

та смисложиттєвих орієнтацій. Запропоновані заходи мають диференційований характер і подані відповідно до рівнів вираженості показників та охоплюють розвиток соціальної включеності, актуалізацію життєвих смислів, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення комунікативної компетентності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто визначеної мети та виконано основні завдання кваліфікаційної роботи, у зв'язку з чим:

1. Систематизовано наукові дослідження щодо проблеми самотності як чинника психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості та встановлено, що самотність є багатовимірним феноменом, який у сучасній психології розглядається як амбівалентне явище, однак у межах даного дослідження акцент зроблено на її негативному впливі, пов'язаному з дефіцитом соціальних зв'язків і зниженням рівня психологічного благополуччя. Водночас визначено, що психологічне благополуччя у пізній зрілості є інтегральною характеристикою ефективного функціонування особистості, що охоплює емоційний комфорт, життєві смисли та якість міжособистісних стосунків, а також систематизовано основні детермінанти самотності, які включають емоційно-афективні, когнітивно-мотиваційні, індивідуально-особистісні та соціально-психологічні чинники, що в сукупності визначають її складну обумовленість і необхідність комплексного підходу до подальшого вивчення.

2. Проведено діагностику рівня розвитку переживання самотності осіб пізньої зрілості, де було виявлено той факт, що у більшості респондентів домінує низький рівень самотності, тоді як середній рівень виявлено у чверті опитаних і високий – у незначної кількості досліджуваних. Також зафіксовано переважно середній рівень психологічного благополуччя, високий рівень соціальної підтримки та здебільшого середній рівень смисложиттєвих орієнтацій особистості.

3. У процесі дослідження було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів із використанням критерію рангової кореляції Спірмена, що дозволило виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Встановлено наявність негативної кореляції між рівнем самотності та психологічним благополуччям, а також сильної

негативної кореляції між самотністю та сприйнятою соціальною підтримкою. Крім того, виявлено негативний зв'язок між самотністю та смисложиттєвими орієнтаціями особистості, що свідчить про зниження рівня психологічного благополуччя та життєвої осмисленості зі зростанням переживання самотності.

4. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб пізньої зрілості як важливого чинника їхнього психологічного благополуччя, які ґрунтуються на врахуванні ключових детермінант цього феномену – сприйнятої соціальної підтримки та смисложиттєвих орієнтацій. Запропоновані нами заходи мають комплексний і диференційований характер, що враховує рівень вираженості відповідних показників, та реалізуються у межах чотирьох основних напрямів психологічного впливу: підвищення соціальної включеності, актуалізація смисложиттєвих орієнтацій, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування комунікативної компетентності. Впровадження цих рекомендацій сприяє зменшенню проявів емоційної, соціальної та когнітивної складових самотності, посиленню відчуття соціальної підтримки й осмисленості життя, що загалом забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у поглибленому вивченні особливостей взаємозв'язку самотності та психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості з урахуванням їхніх соціально-демографічних характеристик. Зокрема, доцільним є аналіз впливу сімейного статусу (перебування у шлюбі, розлучення, самотнє проживання тощо), особливостей соціального оточення та характеру міжособистісних зв'язків на специфіку переживання самотності та рівень психологічного благополуччя. Такий підхід дозволить більш повно розкрити індивідуальні та соціальні чинники даного феномену й сприятиме розробці більш диференційованих програм психологічної підтримки осіб пізньої зрілості.

РЕЗЮМЕ

У зв'язку з поширенням самотності серед осіб пізньої зрілості як значущого соціально-психологічного явища, що чинить деструктивний вплив на психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя людини, обрано тему кваліфікаційної роботи «Самотність як чинник психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості». Дослідження присвячене вивченню психологічної природи самотності в осіб 50–60 років, з'ясуванню її зв'язків із психологічним благополуччям, сприйнятою соціальною підтримкою та смисложиттєвими орієнтаціями.

У першому розділі роботи розглянуто теоретичні аспекти феномену самотності та психологічного благополуччя в осіб пізньої зрілості. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння самотності – від психоаналітичних концепцій до когнітивних моделей. Визначено структурні компоненти психологічного благополуччя (за К. Ryff), охарактеризовано вікові особливості осіб пізньої зрілості, виявлено роль соціальних відносин і смисложиттєвих орієнтацій у регуляції переживання самотності.

У другому розділі досліджено емпіричні аспекти взаємозв'язку самотності та психологічного благополуччя. Проведено дослідження з вибіркою 42 осіб (29 жінок та 13 чоловіків) 50–60 років із застосуванням шкали самотності UCLA, опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф, багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) та тесту смисложиттєвих орієнтацій. Встановлено значущі від'ємні кореляції між самотністю та психологічним благополуччям ($r = -0,628$; $p = 0,000$), сприйнятою соціальною підтримкою ($r = -0,733$; $p = 0,000$) та смисложиттєвими орієнтаціями ($r = -0,435$; $p = 0,004$). Розроблено практичні рекомендації щодо зниження самотності та підвищення психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Обсяг роботи становить 134 сторінок. У списку використаної літератури налічується 55 джерел, зокрема 43 – англійською мовою.

***Ключові слова:** самотність, психологічне благополуччя, пізня зрілість, сприйнята соціальна підтримка, смисложиттєві орієнтації.*

RESUME

Given the prevalence of loneliness among individuals in late adulthood as a significant socio-psychological phenomenon that has a destructive impact on mental health and subjective well-being, the topic of this thesis is “Loneliness as a factor in the psychological well-being of individuals in late adulthood.” The study is devoted to examining the psychological nature of loneliness in individuals aged 50–60, and to clarifying its connections with psychological well-being, perceived social support, and life-meaning orientations.

The first chapter of the thesis examines the theoretical aspects of the phenomenon of loneliness and psychological well-being in individuals in late adulthood. It analyzes contemporary scientific approaches to understanding loneliness – from psychoanalytic concepts to cognitive models. The structural components of psychological well-being (according to K. Ryff) are identified, the age-related characteristics of individuals in late adulthood are described, and the role of social relationships and life-meaning orientations in regulating the experience of loneliness is revealed.

The second chapter examines the empirical aspects of the relationship between loneliness and psychological well-being. A study was conducted with a sample of 42 individuals (29 women and 13 men) aged 50–60 using the UCLA Loneliness Scale, the Ryff Psychological Well-Being Questionnaire, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Life Meaning Orientations Test. Significant negative correlations were found between loneliness and psychological well-being ($r = -0.628$; $p = 0.000$), perceived social support ($r = -0.733$; $p = 0.000$), and life-meaning orientations ($r = -0.435$; $p = 0.004$). Practical recommendations have been developed to reduce loneliness and enhance psychological well-being in older adults.

The thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references, and appendices. The thesis is 134 pages in length. The list of references includes 55 sources, 43 of which are in English.

Keywords: loneliness, psychological well-being, late adulthood, perceived social support, life-meaning orientations.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Дем'яненко Ю.О., & Бойправ О.О. (2020). Самотність як соціально-психологічний феномен. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*, 199–202.

https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/60.pdf

Дідик Н.М., Логвіна О.А, Руденок А.І. (2022). Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус, Випуск 33*, 86–91. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_33_17

Дячок, О. (2017). Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(6-7), 51–55.

<https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/112>

Грановська О. Я. (2012). Переживання самотності особистістю в подружньому житті [Автореф. дис. канд. псих наук, НАПН України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка]. “Україніка Наукова”.

<http://www.irbis-nbuv.gov.ua/publ/REF-0000499128>

Мигдасюк Л.І. (2014). Концептуальна матриця вікової зрілості особистості в контексті її готовності до пенсії. *Психологічні перспективи. Випуск 23*, 170-173. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2014_23_17

Мовчан М.М. (2008). *Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі*. [Автореф. дис. канд. філос. наук, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова]. ENPUIRB.

<https://enpuirb.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b7127c9-81ea-40df-b91f-22837a0ebc25/content>

Муханова І. & Романова В. (2013). Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту*

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 32, 153-165.

<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i32/20.pdf>

Помазова О.В. (2013). Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія і педагогіка"*, Випуск 23, 206–214.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_23_25

Помилуйко В.Ю. (2016). Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, випуск 5, том 2*, 51-52.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5%282%29_11

Радько О.В. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології, №6, том 1*, 148–152.

<https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>

Токарева Н.М., Шамне А.В. (2013). *Основи вікової психології*. Навчально методичний посібник. (Гошовський Я.О., Сєдих К.В., Яланська С.П., Ред.).

Яворовська Л.М., Хафізова Г.С. (2011). Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, №985, Випуск 48*, 46–49.

<https://psychology.karazin.ua/download/vestnik/985.pdf>

Akhter-Khan, S. C., Prina, M., Wong, G. H.-Y., Mayston, R., & Li, L. (2022). Understanding and addressing older adults' loneliness: The social relationship expectations framework. *Social Psychological and Personality Science*, 18(4). <https://doi.org/10.1177/17456916221127218>

- Bastos, A., Monteiro, J., Barbosa, R., Pimentel, H., Silva, S., & Faria, C. (2023). Engagement with life and psychological well-being in late adulthood: Findings from community-based programs in Portugal. *PLOS ONE*, 18(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286115>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 149(7-8), 418–446. <https://doi.org/10.1037/bul0000401>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 year of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Chen, Y., Wang, D., Chen, W., Zhao, E., Li, W., Zhu, S., & Wu, X. (2025). Social capital, health status, and sociodemographic factors associated with subjective well-being among older adults: A comparative study of community dwellings and nursing homes. *BMC Public Health*, 25, 1259. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21259-0>
- Cohen-Mansfield, J., et al. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older adults. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557–576. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
- Dahlberg, L., et al. (2022). Longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, 26, 225–249. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Fastame, M. C., Ruiu, M., & Mulas, I. (2022). Hedonic and eudaimonic well-being in late adulthood: Lessons from Sardinia’s Blue Zone. *Journal of Happiness Studies*, 23, 713–726. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00420-3>
- Fuller-Iglesias, H. R. (2015). Social ties and psychological well-being in late life: The mediating role of relationship satisfaction. *Aging & Mental Health*, 19(11), 1103–1112. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.1003285>
- Gentry, M., & Palmer, B. W. (2021). The “timbre” of loneliness in later life. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(12), 1233–1236. [https://www.intpsychogeriatrics.org/article/S1041-6102\(24\)03449-5/fulltext](https://www.intpsychogeriatrics.org/article/S1041-6102(24)03449-5/fulltext)
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>
- Hajek, A., Sutin, A. R., Posi, G., Stephan, Y., Peltzer, K., & Terracciano, A. (2024). Chronic loneliness and chronic social isolation among older adults: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Aging & Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2385448>
- Hajek, A., Zwar, L., Gyasi, R. M., Yon, D. K., Pengpid, S., Peltzer, K., & König, H.-H. (2025). Determinants of loneliness among older adults: A systematic review based on recent longitudinal studies. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 138. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105953>
- Hansen, T., & Blekesaune, M. (2022). The age and well-being “paradox”: A longitudinal and multidimensional reconsideration. *European Journal of Ageing*, 19, 1277–1286. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00676-3>
- Huang, G., Yang, X., Yao, L., Li, X., Wu, Y., Zhou, S., & Wang, Y. (2025). The effectiveness of social support interventions on loneliness among older people

- in the community: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Frontiers in Aging*, 6. <https://doi.org/10.3389/fragi.2025.1594513>
- Lee, S. L., Pearce, E., Ajnakina, O., Johnson, S., Lewis, G., & Mann, F. (2021). The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: A 12-year population-based cohort study. *The Lancet Public Health*, 8(1), 48–57. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30383-7](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30383-7)
- Majnarić Trtica, L., Volarić, M., Kurevija, T., Mihaljević, S., Krivdić Dupan, Z., & Wittlinger, T. (2023). Psycho-social and health predictors of loneliness in older primary care patients and mediating mechanisms linking comorbidities and loneliness. *BMC Geriatrics*, 23, 801. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04436-6>
- Manchana, V (2023). Interpersonal relationships, subjective health, psychological well-being, and quality of life among older adults in South India: Evidence from a population-based study. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 150. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_735_22
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809–821. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- Morlett Paredes, A., Lee, E. E., Chik, L., Gupta, S., Palmer, B. W., & Palinkas, L. A. (2021). Qualitative study of loneliness in a senior housing community: The importance of wisdom and other coping strategies. *Aging & Mental Health*, 25(3), 559–566. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1699022>
- Moustakas, C. E. (1975). Portraits of loneliness and love. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Ngan, S. T. J., & Cheng, C. P. W. (2024). The differential effect of emotional loneliness and social loneliness on late-life depression. *Aging & Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2363358>

- Orlandini, R., Matana, A., Švaljug, D., Gusar, I., & Antičević, V. (2025). Predictors of loneliness and psychological distress in older adults during the COVID-19 pandemic: National cross-sectional study. *JMIR Public Health and Surveillance*, *11*. <https://doi.org/10.2196/78728>
- Paquet, C., Whitehead, J., Shah, R., Adams, A. M., Dooley, D., Spreng, R. N., Aunio, A.-L., & Dubé, L. (2023). Social prescription interventions addressing social isolation and loneliness in older adults: Meta-review integrating on-the-ground resources. *Journal of Medical Internet Research*, *25*. <https://doi.org/10.2196/40213>
- Patil, U., & Braun, K. L. (2024). Interventions for loneliness in older adults: A systematic review of reviews. *Frontiers in Public Health*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1427605>
- Patil, U., & Braun, K. L. (2024). Interventions for loneliness in older adults: A systematic review of reviews. *Frontiers in Public Health*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1427605>
- Rees, J., Liu, W., Canson, J., Crosby, L., Tinker, A., & Probst, F. (2024). Qualitative exploration of the lived experiences of loneliness in later life to inform technology development. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, *19*. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2398259>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol*, *52*, 141–166. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Heller, A. S., Schaefer, S. M., van Reekum, C. M., & Davidson, R. J. (2016). Purposeful engagement, healthy aging, and the brain. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, *3*, 318–327. <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0090-6>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Stephens, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, *385*(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Ugwu, L. E., & Idemudia, E. S. (2025). Perceptions of ageing and psychological well-being in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Research on Aging. Sage Journals*. <https://doi.org/10.1177/01640275251391173>
- Yamashita, T., Keene, J. R., Carr, D. C., & McCormick, W. (2018). Underlying motivations of volunteering across life stages: A study of volunteers in nonprofit organizations in Nevada. *Journal of Applied Gerontology*, *38*(2), 261–280. <https://doi.org/10.1177/0733464817701202>
- Zábó, V., Csiszar, A., Ungvari, Z., & Purebl, G. (2023). Psychological resilience and competence: Key promoters of successful aging and flourishing in late life. *GeroScience*, *45*, 3045–3058. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-00810-3>
- Zhang, J., Li, L. W., & McLaughlin, S. J. (2022). Psychological well-being and cognitive function among older adults in China: A population-based longitudinal study. *Journal of Aging and Health*, *34*(2). <https://doi.org/10.1177/08982643211036226>
- Zhang, Y., Kuang, J., Xin, Z., Fang, J., Song, R., Yang, Y., Song, P., Wang, Y., & Wang, J. (2023). Loneliness, social isolation, depression and anxiety among

the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 110.

<https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.104980>

Zilboorg G. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*, pp. 45–54.

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1938/01/loneliness/652016/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій дослідження

Анкета “Шкала самотності UCLA” Д. Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона

Інструкція: будь ласка, вкажіть, як часто ви відчуваєте стан, описане в кожному таке пункті. Для цього обведіть кружком бал для кожного пункту. Постарайтеся відповідати якомога більше щиро.

1. Я перебуваю в злагоді з оточуючими мене людьми
2. Я відчуваю брак в дружньому спілкуванні
3. Немає нікого, до кого я міг би звернутися за підтримкою або допомогою
4. Я відчуваю себе самотнім (ою)
5. Я відчуваю підтримку близьких мені людей
6. У мене багато спільного з багатьма людьми
7. Я вважаю за краще залишатися наодинці зі своїми переживаннями
8. Ніхто з оточуючих не поділяє моїх інтересів і думок
9. Навколо мене немає людей, хто щиро готовий мене підтримати
10. Є люди, до яких я відчуваю глибокі почуття
11. Я відчуваю себе покинутим (ою) і самотнім (ою)
12. У мене немає глибоких прихильностей (глибоких почуттів)
13. Ніхто не знає мене по-справжньому, не розуміє мене, не поділяє мої інтереси
14. Я відчуваю себе ізольованим (ою) від інших
15. Я можу знайти друзів (приятелів), як тільки я цього захочу
16. Я вірю, що є люди, здатні зрозуміти мене
17. Я нещасний (а) тому, що мені не вистачає спілкування з розуміючими і цікавими мені людьми

- 18.Люди навколо мене, але не зі мною
- 19.Є люди, з якими я можу «відвести душу»
- 20.Насправді мені ні з ким поділитися своїм потаємним
- 21.Я задоволений (на) своїм сімейним життям

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується загальний індекс самотності як сума відповідей на всі питання (прямі + зворотні). Максимально можливий показник самотності – 63 бали. *Високий ступінь* самотності від 43 до 63; *середній рівень* самотності від 23 до 43; *низький рівень самотності* – від 5 до 23 балів.

Ключ: Зворотні питання 1, 5, 6, 10, 15, 16, 19, 21.

Прямі питання: 2-4, 7, 8, 9, 11-13, 14, 17, 18, 20.

Анкета “Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф”

Інструкція. Наступні твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. У наступному бланку відповідей обведіть цифру, яка найкраще відображує ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням. Користуйтеся такими позначеннями: 1 – Абсолютно не згоден, 2 – Не згоден, 3 – Скоріше не згоден, 4 – Скоріше згоден, 5 – Згоден, 6 – Абсолютно згоден. Пам’ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує.

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я міняю свою поведінку чи спосіб мислення , щоб не виділятися.
3. Як правило , я вважаю себе у відповідальную(ним) за те , як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття , які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те , що я зробив(ла) у минулому і сподіваюся зробити у майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад , мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримання близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями .
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене .
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. У цілому я впевнений(а) в собі.
13. Мені часто буває самотньо через те , що у мене мало друзів , з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те , що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.

16. Я належу до тих людей , яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається , що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більшого, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те , що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість , я б багато чого змінила(в) у собі.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем , коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою , ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю , що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається , що новий досвід , здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих , готових вислухати мене , коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене чинять вплив сильні люди.
33. Якби я був(ла) нещасний(а) в житті , я зробив(ла) би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися , то з роками я не став(ла) набагато кращим .
35. Я не дуже добре усвідомлюю , чого хочу досягти в житті.
36. Я робив(ла) помилки , але все , що не робиться , - все на краще.

37. Я вважаю , що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те , чого я сам(а) не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований(а) своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається , що у більшості людей більше друзів , ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати свої принципи .
45. Я засмучуюсь , коли не встигаю зробити все , що намічено на день. 1 2 3
4 5 6
46. З часом я став(ла) краще розбиратися в житті , і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, яка (ий) я , і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях , навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою .
51. Я вмію розраховувати свій час так , щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття , що з роками я став(ла) кращим(ою).
53. Я активно намагаюся здійснювати плани , які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина , але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.

58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях , коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей , які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо , я ставлюся до себе гірше , ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору , якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день , тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку .
65. Мені іноді здається, що я вже зробив(ла) у житті все , що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те , що жив(ла) неправильно.
67. Я знаю , що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати , як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими .
71. Цілі, які я ставив(ла) перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хоті(ла)в би нічого змінювати .
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує , як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так , як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те , чого я досяг(ла) у житті.

78.Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію , що я багато в чому краще їх .

79.Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.

80.Я суджу себе виходячи з того , що я вважаю важливим , а не з того , що вважають важливим інші .

81.Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя , які мені дуже подобаються.

82.Старого пса не навчиш новим трюкам.

83.Я не впевнений(а) , що мені варто чогось чекати від життя.

84.Кожен має недоліки, але у мене їх більше , ніж у інших.

Ключі для розрахунку показників за шкалою психологічного благополуччя

1. Позитивні відносини з оточуючими: 1, 7,13, 19, 25. 31, 37,43, 49, 55, 61, 67,73,79
2. Автономія: 2, 8, 14, 20,26, 32, 38, 44, 50, 56,62, 68, 74, 80
3. Управління середовищем (компетентність): 3, 9,15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81
4. Особистісне зростання: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76,82
5. Цілі в житті: 5, 11,17, 23,29. 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83
6. Самоприйняття: 6, 12, 18,24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84

Додаткові шкали, які виділились внаслідок факторизації даних опитувальника

К. Ріфф:

7. Баланс афекта: 6,7,9, 12, 13, 17,18, 21,24,27,29,30,31,33,34,39, 42,43, 54,55,56,58,60,61,66,73,75,83,84
8. Осмисленість життя: 3,4,5,11, 23,35, 41,45,46,47,48, 51,53,57, 59,63,70,71,72,76, 77,81
9. Людина як відкрита система:1,10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52,64, 67, 69, 79 (без _)
- 10.Шкала автономії: 2,8,14, 20,26,37,38,44,50,62,68,74,80

Профіль психологічного благополуччя змінюється з віком. Два аспекти благополуччя – позитивні відносини з іншими і самоприйняття – залишаються постійними протягом життєвого шляху особистості, інші ж – змінюються. Наприклад, компетентність і автономність з віком, особливо при переході від молодості до середнього віку, виявляють тенденцію до збільшення. Значення за шкалами особистісного зростання і цілей у житті зменшуються.

Анкета “Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS” Г. Зімета

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Ключ для підрахунку результатів дослідження: *На кожне питання надаються наступні варіанти відповідей:*

0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні.

Субшкала “Сім'я” (оцінює підтримку з боку сім'ї): питання 3, 4, 8, 11;

Субшкала “Друзі” (оцінює підтримку з боку друзів): питання 6, 7, 9, 12;

Субшкала “Близькі люди” (оцінює підтримку з боку особливо значущих людей у житті): питання 1, 2, 5, 10.

Загальний рівень соціальної підтримки визначається сумою балів:

- дуже високий (63-72 бали); - високий (51-62 бали); - середній (39-50 балів); - низький (27-38 балів); - дуже низький (0-26 балів).

Анкета “Тест смисложиттєвих орієнтацій” Д.О. Леонтьєва

Зазвичай мені дуже нудно	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я повний енергії
Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
У житті я не маю визначених цілей і намірів	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
Моє життя порожнє і нецікаве	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав

(ла), що воно було цілком осмисленим								(ла), що воно не мало сенс
Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
Я людина дуже обов'язкова	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова
Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір так, як вона цього бажає	3	2	1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природніх здібностей і обставин
Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	3	2	1	0	1	2	3	В житті я знайшов своє покликання і ціль
Мої життєві погляди ще не визначилися	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися
Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен (на) знайти покликання і цікаві цілі в житті

Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями
Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволеність	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа (див. табл. 1) та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Характеристика шкал СЖО:

"Цілі в житті". Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у життя випробуваного цілей в майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

"Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя". Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого сенсом. Зміст цієї шкали співпадає з поданням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

"Результативність життя або задоволеність самореалізацією". Вимірює задоволеність прожитого частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожите її частину.

"Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)". Характеризує уявлення про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про її розумінні, контролювати події власного життя (Я-концепція).

"Локус контролю - життя або керованість життя". Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю.

Перші три чинники утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 – (1)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)
2 – (2)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)
1 – (3)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)
0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)
1 – (5)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)
2 – (6)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)
3 – (7)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)
Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ	Ключ
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (7)

2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –
(2)	(2)	(6)	(6)	(6)	(2)	(2)	(6)	(6)	(6)
1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –
(3)	(3)	(5)	(5)	(5)	(3)	(3)	(5)	(5)	(5)
0 –	0 –	0 –	0 –	0 –	0 –	0 –	0 –	0 –	0 –
(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)
1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –	1 –
(5)	(5)	(3)	(3)	(3)	(5)	(5)	(3)	(3)	(3)
2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –	2 –
(6)	(6)	(2)	(2)	(2)	(6)	(6)	(2)	(2)	(2)
3 –	3 –	3 –	3 –	3 –	3 –	3 –	3 –	3 –	3 –
(7)	(7)	(1)	(1)	(1)	(7)	(7)	(1)	(1)	(1)

Підрахунок балів по субшкалах:

1. Субшкала 1 (цілі) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.
2. Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.
3. Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.
4. Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.
5. Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник – сума результатів всіх 20 пунктів.

Посилання на Google-форму та бланки психодіагностичних методик

Посилання на Google-форму: <https://forms.gle/DC7qP9bAhoEvVod8>

Бланки відповідей респондентів за методикою “Шкала самотності UCLA” Д.
Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона

<p>8. Ніхто з оточуючих не поділяє моїх інтересів і думок *</p> <p><input type="radio"/> Ніколи</p> <p><input checked="" type="radio"/> Рідко</p> <p><input type="radio"/> Іноді</p> <p><input type="radio"/> Часто</p>
<p>9. Я з легкістю віддаляюсь від інших людей *</p> <p><input type="radio"/> Ніколи</p> <p><input checked="" type="radio"/> Рідко</p> <p><input type="radio"/> Іноді</p> <p><input type="radio"/> Часто</p>
<p>10. Є люди, до яких я відчуваю глибокі почуття *</p> <p><input type="radio"/> Ніколи</p> <p><input type="radio"/> Рідко</p> <p><input type="radio"/> Іноді</p> <p><input checked="" type="radio"/> Часто</p>

Бланки відповідей респондентів за методикою “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші. *

- 1 – абсолютно не згоден(на)
- 2 – не згоден(на)
- 3 – скоріше не згоден(на)
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – згоден(на)
- 6 – абсолютно згоден(на)

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене. *

- 1 – абсолютно не згоден(на)
- 2 – не згоден(на)
- 3 – скоріше не згоден(на)
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – згоден(на)
- 6 – абсолютно згоден(на)

Бланки відповідей респондентів за методикою “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді. *

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі. *

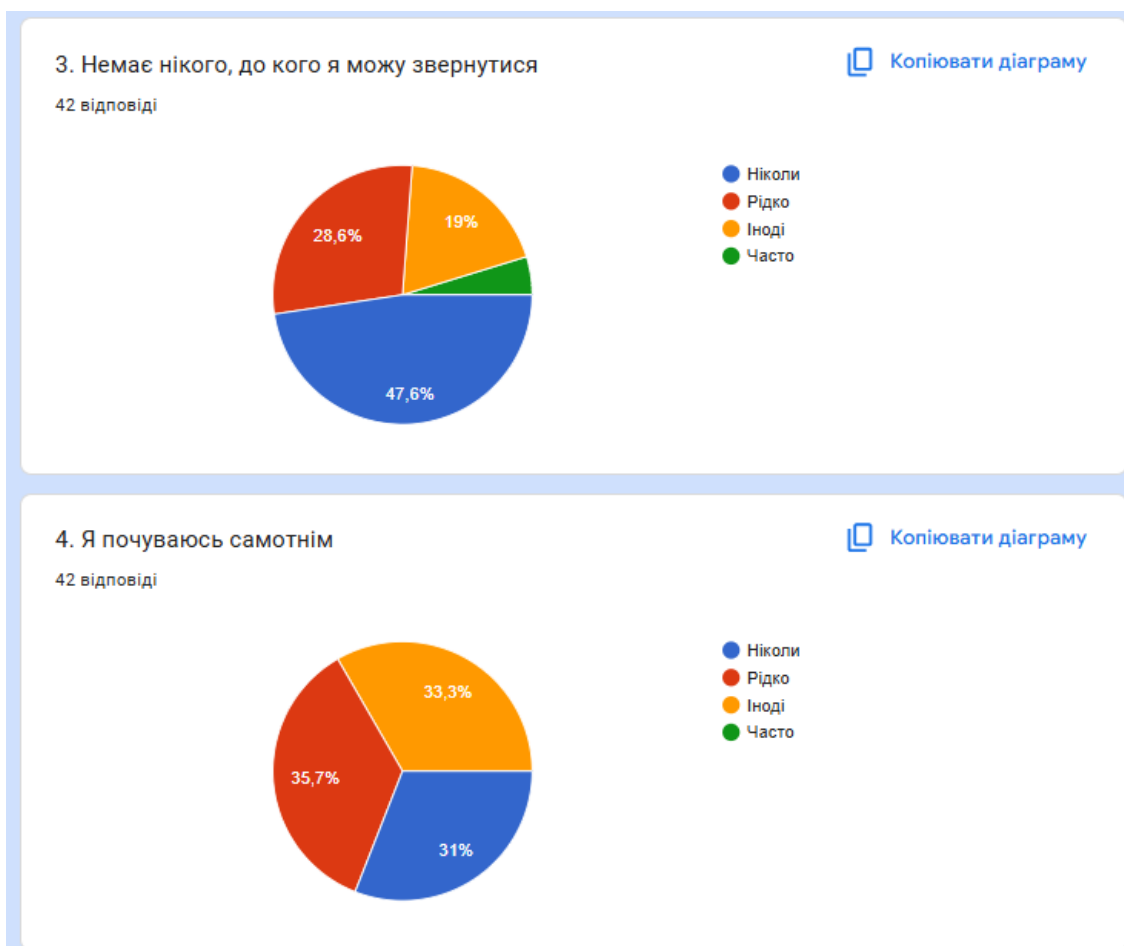
- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

Бланки відповідей респондентів за методикою “Тест смисложиттєвих орієнтацій” Д.О. Леонтєва

	-3	-2	-1	0	1	2	3
А. Зазвичай мені дуже нудно. – В. Зазвичай я сповнений енергії.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
А. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим. – В. Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
А. У житті я не маю визначених цілей і намірів. – В. В житті я маю дуже ясні цілі і наміри.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
А. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним. – В. Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Статистика опитування респондентів (Google Forms)


Статистика відповідей респондентів за методикою “Шкала самотності UCLA” Д. Рассела, Л. А. Пеплау та М. Л. Фергюсона

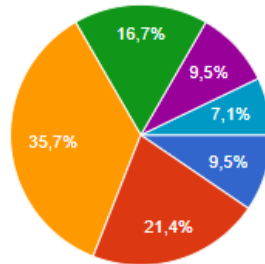


Статистика відповідей респондентів за методикою “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

42 відповіді


 Копіювати діаграму

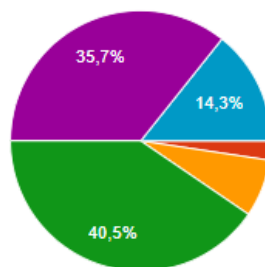


- 1 — абсолютно не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — скоріше згоден(на)
- 5 — згоден(на)
- 6 — абсолютно згоден(на)

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

42 відповіді

 Копіювати діаграму



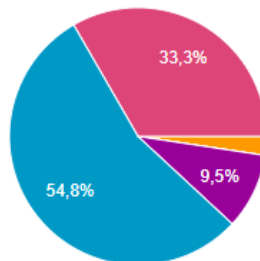
- 1 — абсолютно не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — скоріше згоден(на)
- 5 — згоден(на)
- 6 — абсолютно згоден(на)

Статистика відповідей респондентів за методикою “Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS” Г. Зімета

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.

[Копіювати діаграму](#)

42 відповіді

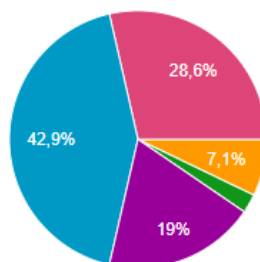


- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.

[Копіювати діаграму](#)

42 відповіді



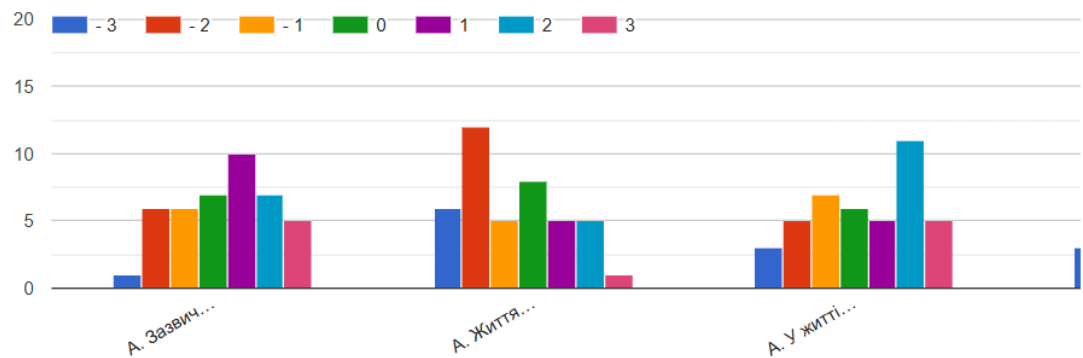
- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

Статистика відповідей респондентів за методикою “Тест смисложиттєвих орієнтацій” Д.О. Леонтєва

Тепер наводимо твердження, які ви повинні оцінити відповідно до наданої інструкції:

 [Копіювати діаграму](#)

Зверніть увагу: від’ємні та додатні значення у шкалі є **умовними позначеннями** і не означають «позитивну» чи «негативну» оцінку. Чим більше значення за модулем, тим повніше обране твердження відповідає Вашому досвіду.



Узагальнена таблиця з показниками «сирих балів» проведеного дослідження

ID	Важкість	Шкала с	Рівень с	Позитивн	Автоном	Управлін	Особист	Цілі в жи	Самопри	Баланс	Осміслє	Людина	Шкала а	Шкала п	Рівень п
1	Чоловік	12	Низький	66	80	71	57	71	69	142	111	62	74	414	Високий
2	Жінка	32	Середній	57	58	55	35	54	59	105	87	51	53	318	Низький
3	Жінка	41	Високий	52	64	51	57	65	65	106	98	66	60	354	Середній
4	Жінка	19	Низький	57	49	58	56	54	54	117	87	57	46	328	Низький
5	Чоловік	20	Низький	59	53	62	67	59	60	119	96	67	52	360	Середній
6	Жінка	34	Середній	60	60	65	65	64	65	137	100	59	56	379	Середній
7	Чоловік	8	Низький	60	63	57	58	62	54	112	94	61	58	341	Середній
8	Жінка	19	Низький	60	77	64	76	74	80	153	115	72	68	440	Високий
9	Жінка	16	Низький	60	54	58	56	64	58	117	97	64	51	355	Середній
10	Жінка	16	Низький	60	50	58	59	62	54	118	95	63	47	347	Середній
11	Жінка	12	Низький	60	58	68	53	70	65	140	100	57	56	378	Середній
12	Чоловік	15	Низький	60	49	59	71	65	52	127	99	70	45	367	Середній
13	Жінка	23	Середній	60	52	46	51	45	48	93	72	57	47	294	Низький
14	Жінка	10	Низький	60	63	59	75	75	72	138	111	69	58	407	Високий
15	Жінка	17	Низький	60	60	61	56	59	62	131	88	60	56	359	Середній
16	Чоловік	16	Низький	60	48	55	49	51	46	107	80	56	44	310	Низький
17	Жінка	15	Низький	60	60	51	63	55	53	114	88	66	56	348	Середній
18	Жінка	9	Низький	60	67	63	62	59	64	130	99	65	62	380	Середній
19	Жінка	6	Низький	60	59	72	74	76	72	136	121	82	55	425	Високий
20	Чоловік	13	Низький	60	57	68	61	70	62	137	106	64	53	386	Середній
21	Жінка	16	Низький	60	49	59	68	68	62	126	103	74	50	382	Середній
22	Жінка	8	Низький	60	67	72	70	70	77	149	111	74	64	428	Високий
23	Жінка	5	Низький	60	57	59	56	57	51	116	93	63	54	349	Середній
24	Жінка	34	Середній	60	49	45	42	54	46	87	80	42	47	275	Низький
25	Жінка	32	Середній	60	52	45	54	51	46	81	82	62	53	305	Низький
26	Жінка	18	Низький	60	50	41	50	43	30	85	58	59	46	273	Низький
27	Жінка	19	Низький	60	67	66	78	81	68	135	123	76	62	426	Високий
28	Жінка	15	Низький	60	58	60	61	58	57	124	91	61	55	357	Середній
29	Жінка	10	Низький	60	64	60	68	74	60	126	109	71	63	400	Середній
30	Жінка	23	Середній	60	50	53	57	58	49	100	88	65	46	322	Низький
31	Жінка	9	Низький	60	62	60	62	65	55	127	97	63	58	374	Середній
32	Жінка	19	Низький	60	69	61	79	72	68	134	117	72	67	419	Високий
33	Жінка	25	Середній	60	52	58	66	48	54	111	90	66	49	339	Середній
34	Жінка	15	Низький	60	46	56	51	59	54	112	89	66	43	315	Низький
35	Чоловік	32	Середній	60	54	50	71	67	51	102	101	65	54	350	Середній
36	Чоловік	6	Низький	60	80	84	69	69	84	174	107	79	77	468	Високий
37	Чоловік	28	Середній	60	60	40	58	54	55	105	79	58	55	322	Низький
38	Чоловік	10	Низький	60	61	68	66	65	67	133	107	66	57	392	Середній
39	Чоловік	17	Низький	60	47	53	41	48	50	102	81	52	43	299	Низький
40	Чоловік	33	Середній	60	56	49	41	54	52	93	86	47	49	296	Низький
41	Чоловік	27	Середній	60	54	55	57	50	55	103	82	60	53	325	Низький
42	Жінка	20	Низький	60	65	53	57	50	53	113	82	56	61	334	Низький

ID	Вражіть	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Бaтoвi	Рiвeнь с	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Сушкaл	Шкaлa с	Рiвeнь с
1	Чoлoвiк	20	19	22	61	Висoкий	24	30	23	19	27	98	Висoкий				
2	Жiнкa	17	19	17	53	Сeрeднiй	22	20	18	16	29	78	Низький				
3	Жiнкa	14	14	16	44	Низький	21	20	17	16	33	78	Низький				
4	Жiнкa	19	19	20	58	Сeрeднiй	24	18	28	17	26	82	Сeрeднiй				
5	Чoлoвiк	19	20	18	57	Сeрeднiй	23	27	18	15	20	76	Низький				
6	Жiнкa	20	20	20	60	Висoкий	31	33	18	25	19	96	Висoкий				
7	Чoлoвiк	19	20	17	56	Сeрeднiй	19	18	17	16	36	79	Сeрeднiй				
8	Жiнкa	22	19	23	64	Висoкий	18	32	25	22	25	91	Висoкий				
9	Жiнкa	23	22	22	67	Висoкий	22	30	21	16	21	81	Сeрeднiй				
10	Жiнкa	20	20	20	60	Висoкий	18	24	19	18	31	84	Сeрeднiй				
11	Жiнкa	21	20	20	61	Висoкий	20	25	19	14	23	77	Низький				
12	Чoлoвiк	19	18	19	56	Сeрeднiй	21	20	17	16	31	81	Сeрeднiй				
13	Жiнкa	15	18	10	43	Низький	21	20	21	18	22	76	Низький				
14	Жiнкa	20	20	20	60	Висoкий	19	28	24	13	25	86	Сeрeднiй				
15	Жiнкa	20	21	19	60	Висoкий	23	24	22	13	23	78	Низький				
16	Чoлoвiк	20	22	17	59	Сeрeднiй	25	19	19	16	25	79	Сeрeднiй				
17	Жiнкa	20	20	20	60	Висoкий	22	26	22	22	27	92	Висoкий				
18	Жiнкa	21	21	20	62	Висoкий	23	24	20	16	23	79	Сeрeднiй				
19	Жiнкa	22	19	21	62	Висoкий	19	23	18	19	32	83	Сeрeднiй				
20	Чoлoвiк	24	24	24	72	Висoкий	28	26	27	19	30	98	Висoкий				
21	Жiнкa	24	23	24	71	Висoкий	21	28	18	19	24	86	Сeрeднiй				
22	Жiнкa	24	24	24	72	Висoкий	18	29	20	18	23	84	Сeрeднiй				
23	Жiнкa	20	21	21	62	Висoкий	28	35	23	13	26	93	Висoкий				
24	Жiнкa	15	13	14	42	Низький	22	18	20	16	28	76	Низький				
25	Жiнкa	17	18	19	54	Сeрeднiй	31	27	17	19	32	88	Сeрeднiй				
26	Жiнкa	18	22	18	58	Сeрeднiй	19	16	19	12	25	73	Низький				
27	Жiнкa	20	24	23	67	Висoкий	23	22	24	15	28	86	Сeрeднiй				
28	Жiнкa	19	18	20	57	Сeрeднiй	22	25	21	17	20	79	Сeрeднiй				
29	Жiнкa	23	24	24	71	Висoкий	17	31	22	18	25	89	Висoкий				
30	Жiнкa	16	18	18	52	Сeрeднiй	23	21	18	17	24	79	Сeрeднiй				
31	Жiнкa	20	19	24	63	Висoкий	18	25	19	19	32	85	Сeрeднiй				
32	Жiнкa	20	16	22	58	Сeрeднiй	19	27	23	19	24	82	Сeрeднiй				
33	Жiнкa	18	20	19	57	Сeрeднiй	10	22	13	13	17	68	Низький				
34	Жiнкa	20	24	18	62	Висoкий	23	22	19	19	22	77	Низький				
35	Чoлoвiк	19	20	19	58	Сeрeднiй	17	27	20	19	24	80	Сeрeднiй				
36	Чoлoвiк	24	24	24	72	Висoкий	22	19	18	15	31	79	Сeрeднiй				
37	Чoлoвiк	13	11	11	39	Низький	26	25	21	15	20	77	Низький				
38	Чoлoвiк	20	20	20	60	Висoкий	18	23	19	17	32	83	Сeрeднiй				
39	Чoлoвiк	19	19	18	56	Сeрeднiй	25	27	21	17	27	86	Сeрeднiй				
40	Чoлoвiк	19	21	15	55	Сeрeднiй	24	23	19	16	20	74	Низький				
41	Чoлoвiк	17	15	18	50	Сeрeднiй	23	27	22	18	23	87	Сeрeднiй				
42	Жiнкa	22	20	20	62	Висoкий	20	25	22	17	25	80	Сeрeднiй				

Показники ранжування результатів дослідження

№	Стать	Шкала самотності UCLA		Психологічне благополуччя (PWH)		Сприйняття соціальної підтримки (MSRPS)		Смисложиттєві орієнтації (СЖО)	
		Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
4	Чоловік	12	Низький	414	Високий	61	Високий	98	Високий
5	Жінка	32	Середній	318	Низький	53	Середній	78	Низький
6	Жінка	41	Високий	354	Середній	44	Низький	78	Низький
7	Жінка	12	Низький	328	Низький	58	Середній	82	Середній
8	Чоловік	5	Низький	360	Середній	57	Середній	76	Низький
9	Жінка	20	Низький	379	Середній	60	Високий	96	Високий
10	Чоловік	7	Середній	341	Середній	56	Середній	79	Середній
11	Жінка	8	Низький	440	Високий	64	Високий	91	Високий
12	Жінка	9	Низький	355	Середній	67	Високий	81	Середній
13	Жінка	10	Низький	347	Середній	60	Високий	84	Середній
14	Жінка	11	Низький	378	Середній	61	Високий	77	Низький
15	Чоловік	12	Низький	367	Середній	56	Середній	81	Середній
16	Жінка	13	Середній	294	Низький	43	Низький	76	Низький
17	Жінка	14	Низький	407	Високий	60	Високий	86	Середній
18	Жінка	15	Низький	359	Середній	60	Високий	78	Низький
19	Чоловік	16	Низький	310	Низький	59	Середній	79	Середній
20	Жінка	17	Низький	348	Середній	60	Високий	92	Високий
21	Жінка	18	Низький	380	Середній	62	Високий	79	Середній
22	Жінка	19	Низький	425	Високий	62	Високий	83	Середній
23	Чоловік	20	Низький	386	Середній	72	Високий	98	Високий
24	Жінка	21	Низький	382	Середній	71	Високий	86	Середній
25	Жінка	22	Низький	428	Високий	72	Високий	84	Середній
26	Жінка	23	Низький	349	Середній	62	Високий	93	Високий

2	№	Стать	Шкала самотності UCCLA		Психологічне благополуччя (PwB)		Сприйняття соціальної підтримки (MSPPS)		Смисловиттєві орієнтації (SJO)	
			Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
24	21	Жінка	16	Низький	382	Середній	71	Високий	86	Середній
25	22	Жінка	8	Низький	428	Високий	72	Високий	84	Середній
26	23	Жінка	5	Низький	349	Середній	62	Високий	93	Високий
27	24	Жінка	34	Середній	275	Низький	42	Низький	76	Низький
28	25	Жінка	32	Середній	305	Низький	54	Середній	88	Середній
29	26	Жінка	18	Низький	273	Низький	58	Середній	73	Низький
30	27	Жінка	19	Низький	426	Високий	67	Високий	86	Середній
31	28	Жінка	15	Низький	357	Середній	57	Середній	79	Середній
32	29	Жінка	10	Низький	400	Середній	71	Високий	89	Високий
33	30	Жінка	23	Середній	322	Низький	52	Середній	79	Середній
34	31	Жінка	9	Низький	374	Середній	63	Високий	85	Середній
35	32	Жінка	19	Низький	419	Високий	58	Середній	82	Середній
36	33	Жінка	25	Середній	339	Середній	57	Середній	68	Низький
37	34	Жінка	15	Низький	315	Низький	62	Високий	77	Низький
38	35	Чоловік	32	Середній	350	Середній	58	Середній	80	Середній
39	36	Чоловік	6	Низький	468	Високий	72	Високий	79	Середній
40	37	Чоловік	28	Середній	322	Низький	35	Низький	77	Низький
41	38	Чоловік	10	Низький	392	Середній	60	Високий	83	Середній
42	39	Чоловік	17	Низький	299	Низький	56	Середній	86	Середній
43	40	Чоловік	33	Середній	296	Низький	55	Середній	74	Низький
44	41	Чоловік	27	Середній	325	Низький	50	Середній	87	Середній
45	42	Жінка	20	Низький	334	Низький	62	Високий	80	Середній

**Показники кореляційного/статистичного аналізу результатів
дослідження**

Описові показники рівня самотності осіб пізньої зрілості

		Статистичні дані	Стандартна помилка
Шкала самотності	Значення	18,333	1,3917
	95% Інтервал Надійності для Середнього Значення	15,523	
	Нижня межа		
	Верхня межа	21,144	
	5% Обрізане середнє	17,989	
	Медіана	16,500	
	Розбіжність	81,350	
	Стандартне відхилення	9,0194	
	Мінімум	5,0	
	Максимум	41,0	
	Діапазон	36,0	
	Міжквартильний розмах	12,0	
	Асиметрія	,678	,365
	Коефіцієнт ексцесу	-,292	,717

Описові показники рівня психологічного благополуччя осіб пізньої зрілості

		Статистичні дані	Стандартна помилка
Шкала психологічного благополуччя	Значення	358,095	7,1624
	95% Інтервал Надійності для Середнього Значення	Нижня межа Верхня межа	343,631
	5% Обрізане середнє	357,455	
	Медіана	354,500	
	Розбіжність	2154,576	
	Стандартне відхилення	46,4174	
	Мінімум	273,0	
	Максимум	468,0	
	Діапазон	195,0	
	Міжквартильний розмах	65,5	
	Асиметрія	,266	,365
	Коефіцієнт ексцесу	-,430	,717

Описові показники рівня соціальної підтримки осіб пізньої зрілості

		Статистичні дані	Стандартна помилка
Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки	Значення	58,786	1,2328
	95% Інтервал Надійності для Середнього Значення	Нижня межа Верхня межа	56,296
	5% Обрізане середнє	59,167	
	Медіана	60,000	
	Розбіжність	63,831	
	Стандартне відхилення	7,9894	

Мінімум	35,0	
Максимум	72,0	
Діапазон	37,0	
Міжквартильний розмах	6,0	
Асиметрія	-,738	,365
Коефіцієнт ексцесу	1,385	,717

Описові показники рівня смисложиттєвих орієнтацій осіб пізньої зрілості

		Статистичні дані	Стандартна помилка
Шкала смисложиттєвих орієнтацій	Значення	82,452	1,0310
	95% Інтервал Надійності для Середнього Значення	80,370	
	5% Обрізане середнє	84,535	
	Медіана	82,249	
	Розбіжність	81,000	
	Стандартне відхилення	44,644	
	Мінімум	6,6816	
	Максимум	68,0	
	Діапазон	98,0	
	Міжквартильний розмах	30,0	
	Асиметрія	8,0	
	Коефіцієнт ексцесу	,611	,365
		,269	,717

Результати перевірки нормальності розподілу даних за критерієм
Колмогорова-Смірнова

	Колмогорова-Смірнова		
	Статистичні дані	Вибірка	Значущість
Шкала самотності	,141	42	,035
Позитивні відносини з оточуючими	,455	42	,000
Автономія	,097	42	,200*
Управління середовищем (компетентність)	,094	42	,200*
Особистісне зростання	,095	42	,200*
Цілі в житті	,092	42	,200*
Самоприйняття	,134	42	,055
Баланс афекта	,060	42	,200*
Осмисленість життя	,070	42	,200*
Людина як відкрита система	,100	42	,200*
Шкала автономії	,108	42	,200*
Шкала психологічного благополуччя	,079	42	,200*
Субшкала "Сім'я"	,176	42	,002
Субшкала "Друзі"	,162	42	,007
Субшкала "Близькі люди"	,134	42	,056
Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки	,149	42	,019
Субшкала "Цілі в житті"	,132	42	,064
Субшкала "Процес та емоційна насиченість життям"	,077	42	,200*
Субшкала "Результативність життя"	,165	42	,006
Субшкала "Локус контроль - Я (я господар життя)"	,152	42	,016

Субшкала "Локус контроль - життя (керovanість життям)"	,136	42	,050
Шкала смисложиттєвих орієнтацій	,126	42	,092

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками психологічного благополуччя за непараметричним критерієм Спірмена

			Шкала самотності	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	1,000	-,245	-,308*
		Двосторонній рівень значущості	.	,118	,047
		Кількість	42	42	42
Позитивні відносини з оточуючими	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,245	1,000	,160
		Двосторонній рівень значущості	,118	.	,310
		Кількість	42	42	42
Автономія	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,308*	,160	1,000
		Двосторонній рівень значущості	,047	,310	.
		Кількість	42	42	42
Управління середовищем (компетентність)	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,703**	,183	,552**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,247	,000
		Кількість	42	42	42
Особистісне зростання	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,385*	,126	,504**
		Двосторонній рівень значущості	,012	,425	,001
		Кількість	42	42	42
Цілі в житті	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,487**	,177	,580**
		Двосторонній рівень значущості	,001	,263	,000

	значущості			
	Кількість	42	42	42
Самоприйняття	Коефіцієнт Кореляції	-,470**	,014	,735**
	Двосторонній рівень значущості	,002	,929	,000
	Кількість	42	42	42
Баланс афекта	Коефіцієнт Кореляції	-,721**	,219	,633**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,164	,000
	Кількість	42	42	42
Осмисленість життя	Коефіцієнт Кореляції	-,524**	,178	,622**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,259	,000
	Кількість	42	42	42
Людина як відкрита система	Коефіцієнт Кореляції	-,429**	,053	,458**
	Двосторонній рівень значущості	,005	,741	,002
	Кількість	42	42	42
Шкала автономії	Коефіцієнт Кореляції	-,322**	,185	,977**
	Двосторонній рівень значущості	,038	,241	,000
	Кількість	42	42	42
Шкала психологічного благополуччя	Коефіцієнт Кореляції	-,628**	,187	,712**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,235	,000
	Кількість	42	42	42

Примітка: «*» – показник значущості на рівні $p < 0,05$;

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками психологічного благополуччя за непараметричним критерієм Спірмена

			Управління середовищем (компетентність)	Особистісне зростання	Цілі в житті
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	-,703**	-,385*	-,487**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,012	,001
		Кількість	42	42	42
Позитивні відносини з оточуючими		Коефіцієнт Кореляції	,183	,126	,177
		Двосторонній рівень значущості	,247	,425	,263
		Кількість	42	42	42
Автономія		Коефіцієнт Кореляції	,552**	,504**	,580**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,001	,000
		Кількість	42	42	42
Управління середовищем (компетентність)		Коефіцієнт Кореляції	1,000	,571**	,731**
		Двосторонній рівень значущості	.	,000	,000
		Кількість	42	42	42
Особистісне зростання		Коефіцієнт Кореляції	,571**	1,000	,714**
		Двосторонній рівень значущості	,000	.	,000
		Кількість	42	42	42
Цілі в житті		Коефіцієнт Кореляції	,731**	,714**	1,000
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000	.
		Кількість	42	42	42
Самоприйняття		Коефіцієнт Кореляції	,814**	,617**	,784**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000

значущості				
Кількість		42	42	42
Баланс афекта	Коефіцієнт Кореляції	,933**	,644**	,801**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Осмишеність життя	Коефіцієнт Кореляції	,809**	,797**	,951**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Людина як відкрита система	Коефіцієнт Кореляції	,557**	,881**	,697**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Шкала автономії	Коефіцієнт Кореляції	,553**	,552**	,616**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Шкала психологічного благополуччя	Коефіцієнт Кореляції	,883**	,812**	,893**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42

Примітка: «*» – показник значущості на рівні $p < 0,05$;

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками психологічного благополуччя за непараметричним критерієм Спірмена

			Самоприйняття	Баланс афекта	Осмишеність життя
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	-,470**	-,721**	-,524**
		Двосторонній рівень	,002	,012	,000

	значущості			
	Кількість	42	42	42
Позитивні відносини з оточуючими	Коефіцієнт Кореляції	,014	,219	,178
	Двосторонній рівень значущості	,929	,164	,259
	Кількість	42	42	42
Автономія	Коефіцієнт Кореляції	,735**	,633**	,622**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Управління середовищем (компетентність)	Коефіцієнт Кореляції	,814**	,933**	,809**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Особистісне зростання	Коефіцієнт Кореляції	,617**	,644**	,797**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Цілі в житті	Коефіцієнт Кореляції	,784**	,801**	,951**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Самоприйняття	Коефіцієнт Кореляції	1,000	,863**	,821**
	Двосторонній рівень значущості	.	,000	,000
	Кількість	42	42	42

Баланс афекта	Коефіцієнт Кореляції	,863**	1,000	,833**
	Двосторонній рівень значущості	,000	.	,000
	Кількість	42	42	42
Осмиленість життя	Коефіцієнт Кореляції	,821**	,833**	1,000
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	.
	Кількість	42	42	42
Людина як відкрита система	Коефіцієнт Кореляції	,592**	,575**	,781**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Шкала автономії	Коефіцієнт Кореляції	,740**	,644**	,647**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Шкала психологічного благополуччя	Коефіцієнт Кореляції	,886**	,928**	,944**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42

Примітка: «*» – показник значущості на рівні $p < 0,05$;

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками психологічного благополуччя за непараметричним критерієм Спірмена

			Людина як відкрита система	Шкала автономії	Шкала психологічного благополуччя
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	-,429**	-,322**	-,628**
		Двосторонній рівень значущості	,005	,038	,000
		Кількість	42	42	42
Позитивні відносини з оточуючими		Коефіцієнт Кореляції	,053	,185	,187
		Двосторонній рівень значущості	,741	,241	,235
		Кількість	42	42	42
Автономія		Коефіцієнт Кореляції	,458**	,977**	,712**
		Двосторонній рівень значущості	,002	,000	,000
		Кількість	42	42	42
Управління середовищем (компетентність)		Коефіцієнт Кореляції	,557**	,553**	,883**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
		Кількість	42	42	42
Особистісне зростання		Коефіцієнт Кореляції	,881**	,552**	,812**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
		Кількість	42	42	42
Цілі в житті		Коефіцієнт Кореляції	,697**	,616**	,893**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
		Кількість	42	42	42
Самоприйняття		Коефіцієнт Кореляції	,592**	,740**	,886**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000

значущості				
Кількість		42	42	42
Баланс афекта	Коефіцієнт Кореляції	,575**	,644**	,928**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Осмисленість життя	Коефіцієнт Кореляції	,781**	,647**	,944**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Людина як відкрита система	Коефіцієнт Кореляції	1,000	,495**	,789**
	Двосторонній рівень значущості	.	,000	,000
	Кількість	42	42	42
Шкала автономії	Коефіцієнт Кореляції	,495**	1,000	,743**
	Двосторонній рівень значущості	,001	.	,000
	Кількість	42	42	42
Шкала психологічного благополуччя	Коефіцієнт Кореляції	,789**	,743**	1,000
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	.
	Кількість	42	42	42

Примітка: «*» – показник значущості на рівні $p < 0,05$;

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками соціальної підтримки за непараметричним критерієм Спірмена

			Шкала самотності	Субшкала "Сім'я"	Субшкала "Друзі"
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	1,000	-,708**	-,385*
		Двосторонній рівень значущості	.	,000	,012

	Кількість	42	42	42
Субшкала "Сім'я"	Коефіцієнт Кореляції	-,708**	1,000	,680**
	Двосторонній рівень значущості	,000	.	,000
	Кількість	42	42	42
Субшкала "Друзі"	Коефіцієнт Кореляції	-,385*	,680**	1,000
	Двосторонній рівень значущості	,012	,000	.
	Кількість	42	42	42
Субшкала "Близькі люди"	Коефіцієнт Кореляції	-,716**	,835**	,444**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,003
	Кількість	42	42	42
Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки	Коефіцієнт Кореляції	-,733**	,948**	,743**
	Двосторонній рівень значущості	,000	,000	,000
	Кількість	42	42	42

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками соціальної підтримки за непараметричним критерієм Спірмена

			Субшкала "Близькі люди"	Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	-,716**	-,733**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000
		Кількість	42	42
Субшкала "Сім'я"		Коефіцієнт Кореляції	,835**	,948**
		Двосторонній рівень значущості	,000	,000

	Кількість	42	42
Субшкала "Друзі"	Коефіцієнт Кореляції	,444**	,743**
	Двосторонній рівень значущості	,003	,000
	Кількість	42	42
Субшкала "Близькі люди"	Коефіцієнт Кореляції	1,000	,880**
	Двосторонній рівень значущості	.	,000
	Кількість	42	42
Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки	Коефіцієнт Кореляції	,880**	1,000
	Двосторонній рівень значущості	,000	.
	Кількість	42	42

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками
смыслжиттєвих орієнтацій за непараметричним критерієм Спірмена

			Шкала самотності	Субшкала "Цілі в житті"	Субшкала "Процес та емоційна насиченість життям"
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	1,000	,151	-,283
		Двосторонній рівень значущості	.	,340	,069
		Кількість	42	42	42
Субшкала "Цілі в житті"	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	,151	1,000	,049
		Двосторонній рівень значущості	,340	.	,759
		Кількість	42	42	42
Субшкала "Процес та емоційна насиченість"	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,283	,049	1,000
		Двосторонній рівень значущості	,069	,759	.

життям”	Кількість	42	42	42
Субшкала “Результативність життя”	Коефіцієнт Кореляції	-,264	,023	,338*
	Двосторонній рівень значущості	,092	,883	,028
	Кількість	42	42	42
Субшкала “Локус контроль - Я (я господар життя)”	Коефіцієнт Кореляції	-,141	-,075	,420**
	Двосторонній рівень значущості	,374	,636	,006
	Кількість	42	42	42
Субшкала “Локус контроль - життя (керованість життям)”	Коефіцієнт Кореляції	-,152	-,138	-,283
	Двосторонній рівень значущості	,337	,383	,069
	Кількість	42	42	42
Шкала смыслжиттєвих орієнтацій	Коефіцієнт Кореляції	-,435**	,131	,660**
	Двосторонній рівень значущості	,004	,407	,000
	Кількість	42	42	42

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками
смыслжиттєвих орієнтацій за непараметричним критерієм Спірмена

			Субшкала “Результативність життя”	Субшкала “Локус контроль - Я (я господар життя)”
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	-,264	-,141
		Двосторонній рівень значущості	,092	,374
		Кількість	42	42
	Субшкала “Цілі в житті”	Коефіцієнт Кореляції	,023	-,075
		Двосторонній рівень значущості	,883	,636

	Кількість	42	42
Субшкала “Процес та емоційна насиченість життям”	Коефіцієнт Кореляції	,338*	,420**
	Двосторонній рівень значущості	,028	,006
	Кількість	42	42
Субшкала “Результативність життя”	Коефіцієнт Кореляції	1,000	,046
	Двосторонній рівень значущості	.	,771
	Кількість	42	42
Субшкала “Локус контроль - Я (я господар життя)”	Коефіцієнт Кореляції	,046	1,000
	Двосторонній рівень значущості	,771	.
	Кількість	42	42
Субшкала “Локус контроль - життя (керованість життям)”	Коефіцієнт Кореляції	-,235	,122
	Двосторонній рівень значущості	,135	,443
	Кількість	42	42
Шкала смыслжиттевих орієнтацій	Коефіцієнт Кореляції	-,322*	,602**
	Двосторонній рівень значущості	,037	,000
	Кількість	42	42

Результати кореляційного аналізу між самотністю та показниками
смыслжиттєвих орієнтацій за непараметричним критерієм Спірмена

			“Локус контроль - життя (керваність життям)”	Шкала смыслжиттєвих орієнтацій
Кореляція Спірмена	Шкала самотності	Коефіцієнт Кореляції	-,152	-,435**
		Двосторонній рівень значущості	,337	,004
		Кількість	42	42
Субшкала “Цілі в житті”	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,138	,131
		Двосторонній рівень значущості	,383	,407
		Кількість	42	42
Субшкала “Процес та емоційна насиченість життям”	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,283	,660**
		Двосторонній рівень значущості	,069	,000
		Кількість	42	42
Субшкала “Результативність життя”	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	-,235	,322*
		Двосторонній рівень значущості	,135	,037
		Кількість	42	42
Субшкала “Локус контроль - Я (я господар життя)”	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	,122	,602**
		Двосторонній рівень значущості	,443	,000
		Кількість	42	42
Субшкала “Локус контроль - життя (керваність життям)”	Коефіцієнт Кореляції	Коефіцієнт Кореляції	1,000	,338*
		Двосторонній рівень значущості	.	,029
		Кількість	42	42
Шкала	Коефіцієнт Кореляції	,338*	1,000	

смысловиттєвих орієнтацій	Двосторонній рівень значущості	,029	.
	Кількість	42	42

Результати зіставного аналізу вибірок за критерієм Манна-Уїтні

	Шкала самотності	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Управління середовищем (компетентність)	Особистісне зростання
U-критерій Манна- Уїтні	159,500	169,000	167,000	188,500	186,500
W-критерій Уїлкоксона	594,500	604,000	258,000	623,500	277,500
Кількість стандартних відхилень (Z)	-,790	-,943	-,586	,000	-,054
Асимп. Значущість (2-стор.)	,429	,346	,558	1,000	,957
Точне Двостороннє Значення Рівня Значущості	,435 ^b	,610 ^b	,572 ^b	1,000 ^b	,957 ^b

Результати зіставного аналізу вибірок за критерієм Манна-Уїтні

	Цілі в житті	Самоприйняття	Баланс афекта	Осмиленість життя	Людина як відкрита система
U-критерій Манна- Уїтні	176,500	171,000	174,500	175,000	169,000
W-критерій Уїлкоксона	267,500	262,000	265,500	266,000	260,000
Кількість стандартних відхилень (Z)	-,327	-,477	-,381	-,368	-,531

Асимп. Значущість (2-стор.)	,744	,633	,703	,713	,595
Точне Двостороннє Значення Рівня Значущості	,747 ^b	,648 ^b	,707 ^b	,727 ^b	,610 ^b

Результати зіставного аналізу вибірок за критерієм Манна-Уїтні

	Шкала автономії	Шкала психологічного благополуччя	Субшкала "Сім'я"	Субшкала "Друзі"	Субшкала "Близькі люди"
U-критерій Манна-Уїтні	165,500	177,500	160,000	185,500	134,000
W-критерій Уїлкоксона	256,500	268,500	251,000	276,500	225,000
Кількість стандартних відхилень (Z)	-,627	-,299	-,791	-,083	-1,499
Асимп. Значущість (2-стор.)	,531	,765	,429	,934	,134
Точне Двостороннє Значення Рівня Значущості	,536 ^b	,768 ^b	,451 ^b	,936 ^b	,143 ^b

Результати зіставного аналізу вибірок за критерієм Манна-Уїтні

	Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки	Субшкала "Цілі в житті"	Субшкала "Процес та емоційна насиченість життям"	Субшкала "Результативність життя"	Субшкала "Локус контроль - Я (я господар життя)"
U-критерій Манна-Уїтні	141,500	132,000	172,000	157,500	167,500
W-критерій Уїлкоксона	232,500	567,000	263,000	248,500	258,500

Кількість стандартних відхилень (Z)	-1,283	-1,547	-,450	-,851	-,580
Асимп. Значущість (2-стор.)	,200	,122	,652	,395	,562
Точне Двостороннє Значення Рівня Значущості	,204 ^b	,129 ^b	,667 ^b	,404 ^b	,572 ^b

Результати зіставного аналізу вибірок за критерієм Манна-Уїтні

	Субшкала "Локус контроль - життя (керованість життям)"	Шкала смисложиттєвих орієнтацій
U-критерій Манна-Уїтні	165,000	186,500
W-критерій Уїлкоксона	600,000	277,500
Кількість стандартних відхилень (Z)	-,642	-,055
Асимп. Значущість (2-стор.)	,521	,956
Точне Двостороннє Значення Рівня Значущості	,536 ^b	,957 ^b