

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EXPERIENCING LONELINESS IN ADULTHOOD

Останніми роками зростає визнання епідемії самотності та її глибокого впливу на психічне здоров'я й соціальне благополуччя в сучасному суспільстві. Явище самотності виходить за межі географічних кордонів, впливаючи на людей різних вікових груп, соціально-економічного статусу та культурного контексту. Відповідно актуалізується потреба наукового переосмислення проблеми переживання самотності в дорослому віці.

Метою статті є висвітлення особливостей переживання самотності в дорослому віці. Аналізуючи праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, визначили основні підходи до тлумачення поняття «переживання самотності».

Складність трактування самотності зумовлена бінарною, суперечливою (індивідуальною та соціальною) сутністю людини, різноманітністю форм і відображення самотності. Розбіжність поглядів полягає в тому, що сьогодні феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо. Дослідження показують, що люди визначають дорослість через психологічні характеристики, а не через соціально-демографічні. Симптоми самотності варіюються від психологічних до фізичних. Для опису почуття самотності використовують такі прикметники, як тривожність, жалість до себе, смуток, душевна порожнеча, сором. Самотність – це скоріше емоція в русі, ніж щось постійне чи фіксоване. До самотності в дорослому віці потрібно підходити через стосунки між людьми, оскільки вона постійно формується в складності їхнього повсякденного життя. У висновку наголошено: на кожному з етапів дорослості (рання дорослість, середня дорослість, пізня дорослість) змінюються підходи до усвідомлення власної самотності, зростає глибинність переживань, будуються нові життєві сценарії. Розуміння того, які фактори пов'язані із самотністю дорослих людей і як вона впливає на психологічне благополуччя, є важливим для розроблення ефективних втручань (інтервенцій), спрямованих на подолання негативних наслідків цього явища.

Ключові слова: самотність, усамітнення, дорослість, етапи дорослості, переживання самотності.

In recent years, there has been growing recognition of the loneliness epidemic and its profound impact on mental health and social well-being in modern society. The phenomenon of loneliness transcends geographical boundaries, affecting people of different age groups, socio-economic backgrounds and cultural contexts. Accordingly, the need for a scientific rethinking of the problem of experiencing loneliness in adulthood is becoming more urgent.

The aim of the article is to highlight the peculiarities of experiencing loneliness in adulthood. By analysing the works of domestic and foreign researchers, the main approaches to the interpretation of the concept of "loneliness" are identified.

The complexity of interpreting loneliness is due to the binary, contradictory (individual and social) nature of a person, the variety of forms and manifestations of loneliness. The divergence of views lies in the fact that to date, the phenomenology, social and psychological mechanisms of loneliness have not been studied sufficiently. Studies show that people today define adulthood through psychological characteristics rather than socio-demographic ones. Symptoms of loneliness range from psychological to physical. Adjectives such as anxiety, self-pity, sadness, emptiness, and shame are used to describe the feeling of loneliness. Loneliness is an emotion in motion rather than something permanent or fixed. Loneliness in adulthood needs to be approached through relationships between people, as it is constantly shaped by the complexity of their daily lives.

The conclusion is that at each stage of adulthood (early adulthood, middle adulthood, late adulthood), approaches to the awareness of loneliness change, the depth of experiences increases, and new life scenarios are built. Understanding what factors are associated with adult loneliness and how it affects psychological well-being is important for developing effective interventions aimed at overcoming the negative consequences of this phenomenon.

Key words: loneliness, solitude, adulthood, stages of adulthood, experience of loneliness.

УДК 159.9+316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.25>

Малімон В.І.

к.держ.упр., доцент,
докторант кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Самотність – це аверсивне психологічне переживання, яке виникає, коли люди відчувають брак близькості або зв'язку в соціальних відносинах (за визначенням Американської психологічної асоціації). Самотність є поширеним явищем в індустріально розвиненому світі, яке дедалі більше поширюється (настала «ера самотності»). Сучасна культура створила парадокс: з одного боку, ми прагнемо й шукаємо близькості та інтимних стосунків, а з іншого боку,

наші соціальні умови не сприяють розвитку тих самих людських стосунків, яких ми прагнемо.

Самотність – це складний багатовимірний феномен, що містить елементи смутку й радості, страху й душевного болю. Відчуття самотності за своєю суттю є дуже суб'єктивним і має вікові та гендерні особливості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вікові аспекти проблеми самотності розглядалися в роботах О. Грановської, Т. Кулаєвої, М. Мов-

чана, Н. Олейник, у яких обґрунтовано, що почуття самотності виникає в ранньому дитинстві й набуває різних форм прояву, інтенсивності та частоти на наступних етапах онтогенезу.

Дослідниця В. Бедан [3], відповідно до домінування одного з компонентів схильності до переживання самотності, виокремила емоційний, когнітивний і конативно-регулятивний типи самотності. Окрім того, за функціональним складником схильності до переживання самотності розкрито сутність самотворчого, адаптивного й саморуйнівного типів самотності.

Дослідниця Н. Олейник розвинула теорію емоційного одинацтва в епоху глобалізації [9]. Ця теорія висуває гіпотезу, що самотність може бути не лише наслідком відсутності соціальних зв'язків, а й результатом відчуття емоційного відокремлення від інших. Також значущою є теорія соціального дефіциту, яка вказує на те, що самотність виникає внаслідок відсутності задоволення від соціальних контактів і відчуття відсутності соціальної підтримки.

На слушну думку дослідниці Т. Кулаєвої [6, с. 3], переживання самотності набуває найбільшого рівня в дорослому віці (хоча витоки, корені цього переживання можна знайти ще в підлітковому віці особистості, а подекуди й у дитячому віці), коли людина вирішує більшість своїх життєвих цілей, таких як створення родини, професійна й особистісна реалізація, побудова «ком'юніті», тобто соціальних ресурсно-підтримувальних зв'язків. І тому дуже важливо розглянути певну специфіку переживання самотності дорослої особистості на кожному етапі дорослого життя.

Отже, **метою статті** є висвітлення особливостей переживання самотності в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проблем самотності дорослих людей є вкрай актуальним у контексті особливостей розвитку суспільства XXI століття. Трансформаційні зміни елементів соціальної культури, високий ступінь соціального й освітнього розшарування, роз'єднаність людей у мегаполісах, поширеність віртуального спілкування – на це й багато що інше звертають увагу автори, які досліджують передумови розвитку самотності.

Самотність як психічний феномен співвідноситься з категоріями почуття/емоція/афект, переживання, стан, процес, ставлення тощо. Самотність як почуття означає переживання людиною своєї відмінності від інших людей, що спричиняє виникнення певного психологічного дискомфорту. Відчуття неприйняття особистості соціальним середовищем пов'язане з усвідомленням відсутності близьких (інтимних) стосунків, оснований на любові, дружбі й партнерстві.

Вітчизняна дослідниця Я. Башманівська [1] визначає самотність як складний внутрішній і соціальний стан людини, що характеризується її відчуженням від процесу суспільного буття, суттєвим зниженням рівня соціальної активності, емоційною

пригніченістю, зменшенням або втратою соціальних контактів, відсутністю духовної спорідненості з іншими людьми. Дослідниця розрізняє самотність та усамітнення, що є процесом добровільного, тимчасового уникнення соціальних контактів з метою активної внутрішньої діяльності, спрямованого на самопізнання й духовний розвиток. Усамітнення є позитивним чинником самовдосконалення й розвитку особистості.

Дослідниця О. Грановська [4] визначає самотність як внутрішнє переживання, певний стан свідомості, що проявляється як інтимність, потайливість, переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків і спілкування. Вона також розрізняє самотність, фізичну ізоляцію та творче усамітнення й зазначає, що самотність є станом, котрий переважно негативно сприймається суб'єктом. Самотня людина переживає нестачу різних соціальних зв'язків, які сприймаються негативно й супроводжуються синдромом дистресу.

Вітчизняний філософ М. Мовчан [7] визначає самотність як стан людини, що виражає певну форму самосвідомості та показує порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості, а також відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття й визнання себе іншими людьми.

Дослідниці О. Саннікова, В. Бедан та Л. Гусак [12] звертають увагу на таку властивість особистості, як схильність до переживання самотності. Ця властивість полягає в прихильності до певної активності й виявляється в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах. В емоційних ситуаціях особистість із такою схильністю проявляє готовність реагувати переживанням самотності.

Основні типи самотності, представлені американськими психологами В. Садлер (W. Sadler) і Т. Джонсон (T. Johnson) у роботі «Від самотності – до аномії» (From loneliness to anomie) [24]: космічний, культурний, соціальний і міжособистісний. На їхню думку, усі типи самотності мають спільне – це «форма самосвідомості, що свідчить про розрив основної мережі стосунків і зв'язків, що становлять життєвий світ особистості». Стрес у головних сферах внутрішнього світу людини спричиняє самотність, причому зміна критеріїв і ступеня фрустрації визначає тип самотності.

Космічна самотність, найбільш складна, актуалізує три форми самосприйняття: 1) осягнення себе як цілісної реальності та співвіднесення з природою і космосом; 2) причетності до містичних, таємничих аспектів життя, гранично близьких до Бога або до начал буття; 3) віри людини в специфічність своєї долі або причетності до великої історичної місії. Третя форма прояву космічної самотності спостерігається в людей, не задоволених свідомістю власної унікальності й величчя своєї долі.

Культурна самотність – переживання розриву зв'язку людей із власною культурною спадщиною,

традиційними нормами і цінностями – основою уявлень людини про себе, навколишній світ, своє місце в ньому. Цей вид самотності зумовлений міграцією, соціокультурними змінами, концептуальною трансформацією ціннісних орієнтирів, інтелектуальним і моральним розвитком особистості, що призводить до ускладнення в спілкуванні з колись близькими людьми.

Соціальна самотність проявляється у взаєминах особистості й окремої групи, виражається в таких формах соціальної ізоляції, як вигнання, остракізм, неприйняття, відставка. Людина відчуває себе сторонньою, непотрібною й у разі невміння прийняти на себе відповідну соціальну роль. Зростання соціальної самотності пояснюється низкою таких сприятливих чинників, поділ суспільства на класи та зростаюча соціалізація, мобільність соціальних кордонів, короткострокове існування груп, невідповідність між рівнем соціальних очікувань і реальною ситуацією, пов'язаною зі зневагою, приниженням соціальної ролі людини, її інтелектуальних і професійних якостей. Занепокоєння про своє соціальне становище, тривога щодо соціальної ідентичності спонукає людей активно включатися в спілкування, соціальну діяльність.

Міжособистісна самотність пов'язана із соціальною самотністю й викликана переживанням людини з приводу відсутності визнання її унікальності й духовного зв'язку з конкретною, значущою для неї особистістю [24].

Відомий зарубіжний дослідник Р. Вейс (R. Weiss) [25] виокремив шість соціальних потреб, незадоволення яких сприяє виникненню почуття самотності. Це потреби у прив'язаності, соціальній інтеграції, турботі, підтвердженні власної цінності, відчутті надійного союзу й орієнтації в стресових ситуаціях. Як і передбачала теорія прив'язаності, R. Weiss стверджував, що дружба доповнює, але не замінює близькі, інтимні стосунки з партнером у запобіганні самотності. Він припустив, що люди з особливими проблемами в стосунках можуть відчувати дуже різні типи самотності, які можна поділити на дві окремі групи: емоційну та соціальну самотність. Соціальна самотність – це негативні почуття, пов'язані з незадовільною асоціацією з бажаною групою; емоційна самотність – це негативні почуття, пов'язані з незадовільною асоціацією з інтимними стосунками. Дослідник також поділяє самотність на гостру й хронічну, вважаючи, що необхідно враховувати відмінності між ними.

Зарубіжні дослідники Дж. Качіоппо (J. Sascioppo) та Л. Хауклі (L. Hawkley) [17; 18] розробили модель самотності, відповідно до якої соціальна ізоляція сприймається як ситуація небезпеки. Таке сприйняття, у свою чергу, викликає готовність розглядати соціальне середовище як загрозове. Неусвідомлене відчуття соціальної загрози породжує упередження щодо несамотніх людей. Одинокі люди бачать світ більш ворожим і негативно оцінюють соціальні зв'язки. Негативні соціальні очікування мають тенденцію зумовлювати пове-

дінку інших людей, що тим самим підтверджує очікування самотніх. Таким чином, запускається механізм самоздійснюваного пророцтва: самотні люди активно дистанціюються від потенційних соціальних партнерів, навіть якщо вважають, що виникнення соціальної дистанції не залежить від цих людей. Таким чином, виникає замкнене коло самотності, що передбачає почуття ворожості, тривоги, песимізму, викликає стрес і знижує самооцінку, а також активізує нейробіологічні й поведінкові механізми, які негативно впливають на здоров'я.

Вітчизняна дослідниця В. Бедан [2], вивчаючи причини виникнення суб'єктивного переживання самотності, установила, що вони найчастіше пов'язані із суб'єктивним благополуччям, якістю й сенсом життя, психологічним благополуччям, самоорганізацією життя, екзистенційними ресурсами, психоемоційним вигоранням, депресивністю, почуттям провини, тривоги, дефіцитом спілкування, товариськістю, ціннісними та смислотворчими орієнтаціями, життєстійкістю, самоактуалізацією, самодостатністю, самоставленням, конфліктністю, асертивністю, адаптивністю, соціальним інтелектом, автономністю, товариськістю, комунікативними якостями особистості, рефлексивністю, інноваційним потенціалом тощо.

Науковці Ф. Зімбардо, Є. Ільїн, І. Кон, О. Леонтьєв установили, що існує зв'язок між самотністю й самооцінкою. Вчені довели, що неадекватна самооцінка негативно впливає на можливості особистості до встановлення та збереження стосунків, виступаючи серйозним бар'єром у соціальній взаємодії. Здійснюючи регулятивну функцію в діяльності особистості, самооцінка впливає на ефективність діяльності, вибір і постановку цілей, а також на мотивацію досягнення мети. Так, надмірно низький рівень оцінки своєї соціальної привабливості й невпевненість у своїх силах зумовлюють поглиблення відчуття самотності в осіб раннього дорослого віку [13].

Зазначимо, що дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

У найширшому розумінні дорослою називають будь-яка людину, визнану такою в тому суспільстві, до якого вона належить. На думку зарубіжного дослідника М. Ноулза (M. Knowles) [22], відомого фахівця в галузі освіти дорослих, людина є дорослою тією мірою, якою вона бере відповідальність за своє життя. Подібної думки дотримуються й вітчизняні фахівці, називаючи дорослою людину, яка досягла фізіологічної, психічної та соціальної зрілості, має певний життєвий досвід, сформований високий (і постійно зростаючий) рівень само-

свідомості, виконує ролі, традиційно закріплені суспільством за дорослими людьми, і бере на себе повну відповідальність за своє життя й поведінку [5]. Крім того, на дорослу людину покладається відповідальність не лише за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона мусить вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати професійні й особистісні випробування, переживати втрати.

Вітчизняний дослідник В. Моргун [8] виокремлює молодість (19–30 років), дорослість (31–45 років), зрілість (46–60 років), старість (61 рік і довгожителство).

Характеризуючи дорослість, у вітчизняній науковій літературі часто виокремлюють стадії ранньої дорослості (від 20 до 40 років) та зрілої дорослості (від 40 до 60 років) [14, с. 7].

Традиційно статус дорослого визначався досягненням повноліття або встановленого законом віку повноліття, який у більшості юрисдикцій становить 18 років, або досягненням соціально-демографічних етапів, таких як кар'єра, одруження й батьківство. Ці традиційні віхи дорослості були основними стовпами психологічних моделей розвитку впродовж життя в 1950–1960-х роках (Erikson, 1963; Havighurst, 1953), коли шляхи до дорослості були відносно одноманітними, люди починали довгострокову кар'єру, одружувалися й народжували дітей.

Ми опираємося на вікову періодизацію, запропоновану Г. Крейґом (G. Craig) (рання дорослість, середня дорослість і пізня дорослість). Відповідно до цієї періодизації, головними проблемами становлення особистості в період ранньої дорослості є досягнення ідентичності з іншими дорослими та близькості. Близькість є єднанням двох ідентичностей, але без утрати кожним індивідумом своїх неповторних особливостей. Близькість – основа кохання, що передбачає коливання емоцій по лініях «інтерес – збудження» й «задоволення – радість». До того ж любов може супроводжуватися почуттям ревності, що може виражатися емоціями гніву, смутку, агресії тощо [6, с. 42].

На думку відомого дослідника Е. Еріксона (E. Erikson), завдання стадії післяпідліткового й раннього підліткового віку, а саме стадії раннього дорослого життя, полягає в придбанні близькості – здатності прив'язувати себе до інтимних і супутніх відносин і здатності зберігати вірність таким стосункам, навіть за доволі значних жертв і компромісів. Запобігання особистому досвіду (досвіду повної групової солідарності, близькості, менторського впливу тощо) від «страху втратити його» може призвести до глибокого вражаючого почуття самовідторгнення й ізоляції. З іншого боку, як зазначає Е. Erikson, існують форми партнерства, еквівалентні «ізоляції двох», які захищають обох партнерів від необхідності продовжувати особистісне зростання й перейти до наступного етапу – продуктивного [21].

Як зазначає вітчизняний дослідник Р. Павелків [10], окрім вибору партнера й створення сім'ї,

специфіка ранньої дорослості пов'язана з професійним самовизначенням та оволодінням обраною професією під час професійної підготовки, тривалість якої завдяки науково-технічному прогресу на цей момент значно розширена. Саме в молодості людина утверджує себе в обраній справі, набуваючи належну професійну майстерність. Дослідник Р. Павелків вважає, що саме в ранній дорослості людина має не тільки найвищу працездатність, а й ще цілком здатна впоратися з найбільшими фізичними навантаженнями та психічними випробуваннями, також має можливість оволодівати комплексними способами розумової діяльності. Згідно із цим підходом, життєвий етап ранньої дорослості – найбільш вдалий етап для набуття необхідних для обраного професійного шляху знань, навичок і вмінь у комплексі з розвитком спеціальних особистісних і функціональних якостей (до таких якостей можна зарахувати менеджерські (організаторські) здібності, схильність до вияву ініціативи, мужність, креативність, швидкість і влучність реакції, точність тощо).

Відчуття самотності в цей період життя виникає, якщо людина не в змозі реалізуватися в значущих для неї сферах життя. Тут велике значення має не стільки відчуття неможливості реалізувати себе як таке, скільки ретроспективна оцінка нереалізованості й утрата перспектив у цій площині. Хоча варто зазначити, що така ретроспективна оцінка може змінити ієрархію реалізації в різних сферах життєдіяльності, коли невдача в одній із них може компенсуватися успіхом в іншій, також цінній і важливій для особистості. Незважаючи на сприятливі для людини в періоді ранньої дорослості можливості створити близькі взаємини з іншою особистістю, люди цього віку сьогодні часто лишаться самотніми. Згідно з думкою Г. Крейґа (G. Craig), суспільство сприймає таких людей у двох протилежних іміджах: 1) вільні й самодостатні жителюби; або 2) фізично та психологічно непривабливі невдахи. Характерно, що в цих іміджах самотніх осіб очима суспільства можна помітити гендерну нерівність, оскільки саме чоловіків частіше сприймають у першій іпостасі, тоді як самотні жінки постають у другій – у доволі непривабливому образі «старих дів» [20].

Період середньої дорослості людини пов'язаний із високим рівнем соціальної інклюзії на тлі вирішення великої кількості життєвих завдань. Це, згідно з Г. Крейґа (G. Craig), є своєрідний проміжний етап, що охоплює період життя людини від 40 до 60 років. Зрозуміло, що ці межі доволі умовні, а тривалість середньої дорослості в кожної людини буває різною, адже особистість здатна себе зараховувати чи, навпаки, не зараховувати до такої групи залежно від особливостей свого життя: наявності або відсутності дітей, віку своїх дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. Упродовж середньої дорослості головними сферами життя продовжують залишатися професійна діяльність і сімейні взаємини. Але соціально ситу-

ація розвитку порівняно з ранньою дорослістю суттєво змінюється, оскільки від ситуації організації відповідних сторін життя, оволодіння вибраною професією і створення сім'ї особистість переходить до реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності й сімейних стосунках [6, с. 46].

Середня дорослість, особливо тоді, коли людина здорова, сповнена сил і досвіду, є вершиною життєвого шляху особистості. Людина до цього часу досягає професійної майстерності, певного становища в суспільстві, у її руках зосереджені функції управління різноманітними сферами життя.

У період зрілості може змінитися сімейне життя людини внаслідок того, що діти, які виросли, як правило, залишають сім'ю. Це вимагає видозміни подружніх стосунків, у зв'язку з чим вітчизняна дослідниця О. Столярчук зазначає, що одні подружні пари, які прожили разом десятки років, починають із подивом удивлятися одне в одного й, з'ясувавши, що стали чужими людьми, розлучаються, в інших, навпаки, спостерігається ренесанс почуттів [11].

Період пізньої дорослості пов'язаний із піком соціальних досягнень, відходом дітей, відходом батьків, підготовкою до нового етапу життя – пенсії. На цей момент у психологічній науці мало вивчено питання, які стосуються людей похилого віку, більшість досліджень присвячені дітям, юнакам, періоду зрілості. Отже, гостро постає проблема пристосування людей пізнього дорослого віку до нового соціального статусу, проблема існування цієї категорії людей без родичів, відповідно, зростає необхідність комплексних наукових досліджень цієї вікової спільноти. Нерідко пізній дорослий вік людини супроводжує таку тяжку подію, як утрата близьких людей, і пов'язаний із цим стан самотності. Це є важливим фактором, що визначає переживання людини й відповідну їм поведінку [6, с. 48].

Дослідження показують, що люди сьогодні визначають дорослість через психологічні характеристики, а не через соціально-демографічні. Наприклад, у нещодавньому опитуванні 55% американських респондентів у віці 18–25 років підтримали довгострокову кар'єру як визначення статусу дорослої людини, 26% – шлюб, а 33% – батьківство (Sharon, 2016). На противагу цьому, пункти «приймати відповідальність за наслідки своїх дій», «приймати самостійні рішення» та «розвивати в собі більше уваги до інших» підтримали 96%, 95% і 82% вибірки відповідно (Sharon, 2016). Таким чином, найчастіше схвалювані характеристики дорослості були психологічними, а не соціально-демографічними, що визначає психологічний розвиток як такий, що відбувається впродовж дорослого життя поза межами традиційних соціальних ролей працівника, подружжя й батьків [27].

Попередні дослідження оцінювали визначальні характеристики дорослості за допомогою шкали

«маркери дорослості» (Markers of Adulthood, MoA) [15], що індексує частку учасників, які вважають певні характеристики важливими для статусу дорослої людини. Шкала MoA розроблена на початку 1990-х років і нещодавно переглянута й оновлена [23]. Хоча оновлена шкала MoA включає деякі психологічні характеристики, які описують статус дорослого, такі як прийняття відповідальності за свої дії та самостійне прийняття рішень щодо своїх переконань і цінностей, інші важливі якості не включені, наприклад, покладання на свої здібності й віра в них [28]. Щоб оцінити широкий спектр психологічних якостей дорослості, дослідники Меґан Райт (Megan Wright) і Софі фон Штумм (Sophie von Stumm) розробили оригінальну шкалу на основі таксономії CARES, яка визначає п'ять якостей дорослого розвитку: (1) когнітивну зрілість, що стосується впевненості дорослих у власних знаннях і здібностях; (2) відчуття старіння, яке відображає усвідомлення того, що людина старіє і життя є кінцевим; (3) самодостатність, що визначається як здатність піклуватися про себе; (4) евдемонію, що передбачає належні знання й життя у згоді із собою; (5) соціальний конгломерат, що складається з мережі соціальних зв'язків, які дорослі мають упродовж свого життя. Ці якості вважаються центральними стовпами розвитку дорослих, які впливають на їхнє психічне здоров'я та благополуччя. Разом якості CARES відображають різні аспекти психологічного розвитку: емоційний (евдемонія та соціальний конгломерат), когнітивний (когнітивна зрілість), мотиваційний (упевненість у собі) і фізичний (відчуття старіння).

Результати проведеного комплексного дослідження науковців Меґан Райт (Megan Wright) і Софі фон Штумм (Sophie von Stumm) показали, що дорослі у віці від 18 до 77 років визначають дорослість за допомогою таких психологічних характеристик, як «прийняття відповідальності за наслідки своїх дій» і «здатність піклуватися про себе» [27].

Також важливо зазначити, що самотність є частіше «хворобою» тих дорослих, які широко використовують новітні цифрові пристрої та соціальні мережі для комунікації, особливо тих, хто працює у віддаленому режимі. При цьому, з огляду на те, що генетичні дослідження та нейропсихологічні розвідки (М. Бондевік (M. Bondevik) [16], Р. Уїлсон (R. Wilson) [26]) свідчать про те, що схильність до самотності певною мірою визначається спадковістю людини й будовою її мозку, ідеться про розподіл самотності на суб'єктивну й об'єктивну. Як пояснює Дж. Качіоппо (J. Cacioppo), переживання самотності цілком може зробити людину занадто егоїстичною, байдужою, зацикленою на собі та власних переживаннях [19, р. 426].

Таким чином, внутрішні фактори появи самотності формуються в особистісних особливостях людини, до структури яких включені риси характеру, здібності, параметри психічних процесів, система навичок і звичок, індивідуальний досвід,

особливості біологічної організації. На розвиток самотності впливають сором'язливість, замкнутість, відсутність адекватної самооцінки [9].

Наукові джерела свідчать про величезну складність самотності в дорослих людей, які можна класифікувати так: соціально-демографічні особливості, такі як вік і спосіб життя (проживання на самоті або з партнером); фактори здоров'я, такі як хронічні захворювання або обмежена мобільність; соціальні зв'язки або мережі соціальної підтримки; життєві події, такі як смерть близьких людей або переїзд в іншу країну; культурні фактори; світоглядні орієнтири тощо.

Висновки. Отже, характеризуючи психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці, можемо зазначити, що доросла особистість упродовж життя зіштовхується з певними життєвими труднощами та проблемами, що спричиняє формування власної моделі взаємин із собою та іншими людьми. На кожному з етапів дорослості (рання дорослість, середня дорослість, пізня дорослість) змінюються підходи до усвідомлення власної самотності, зростає глибинність переживань, будуються нові життєві сценарії. Самотність часто починається тоді, коли люди втрачають значущі стосунки або можливість займатися тим, що вони вважають значущим. Дорослі люди більш схильні до самотності, якщо вони не мають перед ким відкритися, втратили партнера, мають погане здоров'я, не можуть робити те, що хочуть, відчувають, що вони не належать до свого оточення тощо.

Розуміння того, які фактори пов'язані із самотністю дорослих людей і як вона впливає на психологічне благополуччя, є важливим для розроблення ефективних втручань (інтервенцій), спрямованих на подолання негативних наслідків цього явища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Башманівська Я.В. Самотність людини в умовах глобалізації : автореф. дис. ... канд. філос. наук. Житомир, 2015. 17 с.
2. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології (053 – Психологія)». Одеса, 2018. 319 с.
3. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєвєродонецьк, 2018. № 2 (46). С. 30–41.
4. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 24 с.
5. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтології : навчальний посібник / за ред. В.Ф. Моргуна. Київ : Слово, 2013. 264 с.
6. Кулаєва Т.В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці : дис. ... докт. філософії : 053 «Психологія». Київ, 2023. 243 с.
7. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
8. Моргун В.Ф. Концепція багатовимірної розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка*. 1992. № 2. С. 27–40.
9. Олейник Н.О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія*. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 259–279.
10. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
11. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
12. Саннікова О.П., Бедан В.Б., Гусак Л.Є. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. 2018. № 5–6. С. 5–11.
13. Сидоренко О.Б., Лотиш С.А. Вплив суб'єктивного переживання самотності на особистість раннього дорослого віку. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39066/Sydorenko_Lotysh.pdf?sequence=3&isAllowed=y (дата звернення: 05.01.2025).
14. Соціально-психологічні особливості дорослої людини : інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі : О.І. Бондарчук, Т.В. Ткач, Н.В. Гордієнко, С.В. Казакова, А.С. Москальова О.О. Нежинська Н.І. Пінчук ; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. 48 с.
15. Arnett J.J. Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*. 1994. № 1 (4). P. 213–224. URL: <https://doi.org/10.1007/BF02277582> (дата звернення: 05.01.2025).
16. Bondevik Margareth, Skogstad Anders. The oldest old, ADL, social network, and loneliness. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9615601> (дата звернення: 05.01.2025).
17. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Loneliness Matters : A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. P. 218–227.
18. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009. № 13. P. 447–454.
19. Cacioppo J.T., Cacioppo S. The growing problem of loneliness. *Lancet*. 2018. Feb 3. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9) (дата звернення: 05.01.2025).
20. Craig Grace J., Baucum Don. Human Development (9th Edition). Pearson College Div, 2001. URL: <https://archive.org/details/humandevlopment0008crai> (дата звернення: 05.01.2025).
21. Erikson E.H. The problem of ego identity. *Identity and the life cycle : Selected papers (Psychological Issues Monographs)*. 1959. № 1. P. 31–48.
22. Knowles M.S. The Adult Learner : A Neglected Species. 4th ed. Houston, London, Paris, Zurich, Tokyo : Gulf Publishing Company, 1990. 293 p.
23. Norman K.B., Grahe J.E., Lee S. Reconstructing adulthood : Revising the markers of adulthood scale for increased ecological validity. *Psychological Reports*.

2021. № 126 (2). P. 1042–1061. URL: <https://doi.org/10.1177/00332941211061700> (дата звернення: 05.01.2025).

24. Sadler W., Johnson T.B. From loneliness to anomie. Hartog J., Audy J., Cohen Y.A. (Eds.). *The anatomy of loneliness*. International University Press, 1980. P. 34–64.

25. Weiss R.S. The study of loneliness. Weiss R.S. (ed). *Loneliness : the experience of emotional and social isolation*. MIT Press, 1973. P. 8–29.

26. Wilson R.S., Krueger K.R., Arnold S.E. et al. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch. Gen.*

Psychiatry. 2007. № 64 (2). P. 234–240. URL: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234> (дата звернення: 05.01.2025).

27. Wright M., von Stumm S. Perceptions of Adulthood : What Does it Mean to be Grown-Up? URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-024-09477-8> (дата звернення: 05.01.2025).

28. Wright M., von Stumm S. The CARES taxonomy : Five psychological qualities of adulthood : Conference presentation. APS 2023 Convention, May 28. Washington, D.C., United States.