

## ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ САМОТНОСТІ ДОРΟΣЛИХ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ МЕТААНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД

### GENDER DIFFERENCES IN ADULT LONELINESS: A COMPARATIVE META-ANALYTIC REVIEW

*У статті подано комплексний порівняльний огляд наукових досліджень гендерних відмінностей самотності дорослих.*

*Мета статті – здійснити порівняльний метаогляд гендерних відмінностей самотності серед дорослого населення, поєднавши три оптики: мережеву (структура та якість соціальних зв'язків), гендерно-нормативну (стратегії звернення за підтримкою, моделі емоційної виразності) й вимірювальну (індикатори та шкали). Самотність розглядається не як тимчасова емоція, а як стабільний маркер збоїв мережевої екології, коли наявні контакти не перетворюються на відчуття належності, довіри й сенсу. Методично автор спирається на нарративний синтез масштабних опитувань, оглядових і аналітичних праць за останнє десятиріччя (2015–2025 роки) з акцентом на порівнюваності індикаторів.*

*Отримано такі узагальнення. По-перше, гендерні розриви не зводяться до «більше/менше»: жінки частіше декларують високі рівні самотності, тоді як чоловіки частіше мають дефіцит близьких друзів і рідше активують мережі підтримки. По-друге, величини ефектів змінюються залежно від віку, типу домогосподарства та економічного становища; найбільша вразливість спостерігається серед одинаків, наймолодших і найстарших груп. По-третє, «як» вимірюємо – настільки ж важливо, як і «що»: одиничні питання, короткі версії UCLA та багатопунктові шкали по-різному захоплюють гендеровані патерни самозвіту та поведінки. По-четверте, постпандемічні та кризові контексти оголили асиметрії доступу до підтримки: у чоловіків звужуються дружні мережі, у жінок накопичується доглядове навантаження та емоційна втома.*

*Практичний внесок полягає у формуванні двоступеневі рамки інтервенції: універсальні «місця участі» й соціальне призначення – для всіх, а також гендерно чутливі дизайни взаємодій: завданняві групи та фасилітована експозиція до «слабких зв'язків» – для чоловіків; формати «перепочинку», зменшення доглядового тягаря і гнучкі режими включеності – для жінок.*

**Ключові слова:** самотність, гендер, соціальні зв'язки, вимірювання, публічна політика, доросле населення.

*This article offers a comprehensive comparative review of research on gender differences in adult loneliness. Its aim is to conduct a comparative meta-review of gendered patterns of loneliness in the adult population through three analytical lenses: a network lens (structure and quality of social ties), a gender-normative lens (help-seeking strategies and models of emotional expressivity), and a measurement lens (indicators and scales). Loneliness is treated not as a transient emotion but as a stable marker of a malfunctioning network ecology – situations in which existing contacts fail to translate into belonging, trust, and meaning. Methodologically, the study relies on a narrative synthesis of large-scale surveys and review/analytical works from the last decade (2015–2025), with an emphasis on indicator comparability.*

*Four integrative conclusions emerge. First, gender gaps are not a simple “more/less” dichotomy: women more frequently report high levels of loneliness, whereas men more often lack close friends and under-activate support networks. Second, effect sizes vary by age, household composition, and socioeconomic position; the highest vulnerability is observed among one-person households and the youngest and oldest age groups. Third, how loneliness is measured is as consequential as what is being measured: single-item questions, short UCLA versions, and multi-item scales differentially capture gendered patterns of self-report and behavior. Fourth, post-pandemic and crisis contexts have exposed asymmetries in access to support: men's friendship networks tend to contract, while women accumulate care burdens and emotional fatigue.*

*The practical contribution is a two-tier intervention framework: universal places of participation and social prescribing for all, complemented by gender-responsive interaction designs – task-oriented groups and facilitated exposure to weak ties for men; respite-oriented formats, care-load reduction, and flexible modes of participation for women.*

**Key words:** loneliness, gender, social ties, measurement, public policy, adult population.

УДК 159.9:316.624-053.8-055.1/055.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.63>  
Стаття поширюється на умовах  
ліцензії CC BY 4.0

**Малімон В.І.**

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

**Постановка проблеми.** Проблематика самотності дорослих давно вийшла за межі суто психологічного дискурсу. Вона торкається здоров'я, ринку праці, міської життєздатності та якості демократії. У центрі уваги – не кількість контактів як така, а їх «перформативна спроможність»: чи здатні щоденні взаємодії породжувати відчуття належності, впливу на події та взаємної підтримки. Гендерний вимір додає до цієї картини складності. Різні соціальні очікування щодо «допустимих» емоцій і шляхів звернення по допомогу формують відмінні траєкторії входу в спільноти, використання дружніх мереж і утримання стосунків у стресі. Той

самий рівень об'єктивної ізоляції може переживатися по-різному залежно від того, якими є норми прояву вразливості й доступні сценарії взаємодії.

Ще один системний чинник – вимірювання. Показники самотності не є нейтральними: одиничні запитання чутливі до готовності назвати переживання своїм іменем, короткі шкали вловлюють настроєвий профіль, а розширені інструменти краще фіксують поведінкові й когнітивні складники. Без рефлексії над індикаторами порівняння між групами і країнами стають хиткими. Тому в статті запропоновано синтетичну рамку, в якій гендерні відмінності розглядаються через мережеву кон-

фігурацію зв'язків, через норми звернення по підтримку та через «оптику» інструментів, що їх застосовують дослідники.

#### Аналіз останніх досліджень та публікацій.

В останні роки накопичився невеликий масив наукових публікацій, в яких розкривається тема гендерних відмінностей самотності серед дорослого населення. Проаналізуємо деякі з них.

У дослідженні М. Дейлі (Daly M.) і Е. Робінсона (Robinson E.) [3] встановлено, що самотність і психологічний дистрес мають хвилеподібну динаміку, з постпандемічними «хвостами» у молодших когорт; гендерні розриви варіюють за віком (у жінок – вищий самозвіт дистресу, в чоловіків – менші мережі підтримки). Сильні сторони: висока внутрішня валідність завдяки довгим рядам і узгодженості індикаторів дистресу/самотності; добрий контроль сезонності та структурних зламів (2008, 2020).

У дослідженні групи науковців на чолі з Дж. Холт-Лунстад (Holt-Lunstad J.) [9] подано метааналіз самотності на основі узагальнення проспективних досліджень (1980–2014), в яких на старті вимірювали самотність (суб'єктивний дефіцит належності), соціальну ізоляцію (об'єктивний дефіцит контактів/мереж) або проживання наодинці, а потім відстежували смертність. Обсяг даних: 70 незалежних проспективних робіт,  $n = 3407134$  учасників, середній період спостереження ~7 років. Автори підкреслюють порівнювану силу суб'єктивних і об'єктивних вимірів – «самотність» не слабший предиктор, ніж «ізоляція».

У дослідженні групи науковців на чолі з Р. О'Салліваном (O'Sullivan R.) [14] – скопінг-огляд інтервенцій проти самотності в дорослих. Сильні сторони дослідження: широке картографування підходів (соціальне призначення, групові формати, цифрові платформи); відокремлення механізмів (підтримка/наставництво/активності).

Надзвичайно ґрунтовне дослідження групи науковців на чолі з Д. Суркалімом (Surkalim D.L.) [17], яка здійснила аналіз поширення самотності в 113 країнах/територіях (за номенклатурою ВООЗ) на основі 57 досліджень. Аналіз показників самотності (за одноеlementними питаннями) дав діапазон від 9,2% у Південно-Східній Азії до 14,4% у Східному Середземномор'ї. Було встановлено: проблемні рівні самотності фіксуються в багатьох країнах і вікових групах – це вже не маргінальна, а суспільно значуща проблема. Сильні сторони: дуже широка географія; чутливі аналізи щодо дизайнів вимірювання; стратифікації за віком/статтю.

Разом із тим у багатьох роботах змішуються самотність (суб'єктивне відчуття), соціальна ізоляція (об'єктивний дефіцит контактів) і «усамітнення» як добровільний вибір. Без чіткої таксономії складно порівнювати результати, інтерпретувати гендерні розриви та проектувати інтервенції.

Вимірювальні нюанси: гендерні розриви змінюються залежно від інструмента (single-item vs. багатопунктові шкали), періоду та контексту, що

вимагає обережних інтерпретацій між країнами та в часі. Це особливо видно в порівнянні метааналітики (BMJ) та моніторингових звітів (ONS/JRC).

Відсутність перевіреної «еквівалентності вимірювання» між статтями (measurement invariance) і культурами створює ризик хибних висновків щодо «вищої» самотності жінок або «недоопитування» чоловіків.

Незалежно від вибраних методів більшість наукових джерел фіксує підвищені ризики серед молоді, однаків і людей з нижчими фінансовими ресурсами, а також структурні гендерні відмінності в способах залучення соціальної підтримки (наприклад, чоловіки мають вужчі дружні кола, жінки – вищий емоційний тягар догляду). Це підтверджують як міжнародні опитування (EU-LS, Gallup, ONS) [4; 5; 8; 13], так і аналітичні роботи (Pew, WHO) [15; 20].

Отже, необхідним є порівняльний метаогляд останнього десятиліття (2015–2025), який поєднує мережевий підхід, гендерні норми та особливості вимірювання (single-item vs UCLA), аби ідентифікувати механізми гендерних відмінностей і перетворити їх на конкретні важелі політики [12; 19].

**Методи дослідження.** Дослідження виконано як порівняльний наративний метаогляд із цілеспрямованим фокусом на трьох аналітичних оптиках: (а) мережевий (структура/якість зв'язків); (б) гендерно-нормативний (стратегії звернення за підтримкою, моделі емоційної виразності); (в) вимірювальний (індикатори, шкали, пороги). Вибрана стратегія дозволяє синтезувати результати різномірних за дизайном джерел (репрезентативні опитування, лонгітуди, огляди, метааналізи) без штучного об'єднання ефект-сайзів у спільну метрику там, де це методично недоцільно.

Опрацьовано англomовні публікації 2015–2025 рр. у провідних журналах і звітах міжнародних організацій.

З огляду на різні інструменти гармонізація здійснювалася всередині кластерів метрик: (а) single-item; (б) UCLA-3; (в) UCLA-20. У порівняльних висновках робився акцент на напрямі й відносній величині розривів, а не на прямому отождоженні «сирих» чисел між інструментами.

Аналітичний підхід.

Наративний синтез із порівняльним зіставленням: а) методик вимірювання (single-item vs UCLA-3/20), б) наборів контролів (вік, доходи, здоров'я), в) потенційних джерел зміщення (соціальна бажаність, режим опитування, селекція вибірки).

Структурування за трьома оптиками. Результати впорядковувалися як: мережеві (розмір/цільність/слабкі зв'язки), гендерно-нормативні (шляхи звернення по підтримку, емоційна виразність, доглядова праця), вимірювальні (типи шкал/порогів, інваріантність).

Перехресна валідація: ключові патерни (напр., «жінки частіше декларують самотність, чоловіки частіше мають дефіцит близьких друзів») перевірялися на кількох незалежних джерелах для зни-

ження ризику артефактів конкретного інструмента або хвилі опитування.

Чутливість і стійкість. Для робіт із наявними підгруповими оцінками аналізувалися модератори (вік, домогосподарство, соціально-економічний статус) і стійкість ефектів після додавання контролів (здоров'я, доходи, освіта).

Оцінювання якості та прозорість. Для оглядових/метааналітичних джерел урахувалися їхні власні протоколи якості (критерії включення, оцінювання публікаційного упередження, чутливості). Для великих моніторингових опитувань фіксувалися розмір вибірки, репрезентативність, ваги, частки пропусків і способи оброблення.

Отже, **метою статті** є здійснити порівняльний метаогляд гендерних відмінностей самотності серед дорослого населення, інтегруючи мережеву, гендерно-нормативну та вимірювальну оптику для виявлення стійких закономірностей, модераторів і практичних наслідків для дизайну інтервенцій.

**Виклад основного матеріалу.** Перше загальноєвропейське опитування самотності (EU-LS, листопад–грудень 2022) зафіксувало, що 13% дорослих у середньому по ЄС відчували самотність «більшу частину або весь час» протягом останніх чотирьох тижнів, а близько 35–36% – «принаймні інколи» [4]. Географічні відмінності значні: найвищі показники – в Ірландії (понад 20%), далі – Люксембург, Болгарія, Греція; найнижчі – у Нідерландах, Чехії, Хорватії та Австрії (нижче 10%) [4]. Ризик зменшується з підвищенням віку, доходу та освіти; важать і якість стосунків, і частота контактів. Сукупно це означає «накладання» демографічних і мережевих факторів: проживання наодинці, низькі ресурси й «тонкі» мережі підсилюють відчуття відчуження.

За даними «Statistics Explained», у 2022 р. 7,7% осіб 16+ в ЄС декларували, що почуваються «виключеними із суспільства», причому цей показник удвічі вищий серед людей із нижчим рівнем освіти; також нижчі доходи асоційовані з рідшими контактами з друзями (напр., 12,4% найнижчого квінтиля спілкуються з друзями рідше ніж раз на місяць) [7]. Ці метрики не є прямими вимірами самотності, але вони описують середовище ризику: слабка включеність і дефіцит контактів корелюють із підвищеною ймовірністю самотності у вибірках ЄС.

Британські щотижневі моніторинги підтверджують підвищений ризик серед молоді та жінок, але також демонструють роль здоров'я і життєвих обставин у кумуляції ризику [13].

Пілотне глобальне вимірювання Gallup засвідчило, що 23% людей у світі «почувалися самотніми значну частину дня вчора». Гендерні різниці невеликі, зате регіональні – суттєві: рівні самотності варіюють між регіонами, відбиваючи культурні норми, структуру домогосподарств і доступ до соціальної інфраструктури [8]. Це узгоджується з EU-LS: контекст (географія, ресурси, мережі) часто визначає самотність більше, ніж сама стать.

Згідно з репрезентативним опитуванням Pew, приблизно кожен шостий дорослий (16%) у США відчуває самотність або соціальну ізоляваність у повсякденні; частки чоловіків і жінок – близькі [15, р. 5–6; 10]. Водночас гендерні профілі відрізняються за поведінкою мережевої підтримки: жінки частіше, ніж чоловіки впродовж тижня спілкувалися з близькими друзями/родичами (82% проти 73% серед 18–49-річних), частіше «свідомо працюють» над підтримкою тісних зв'язків і частіше звертаються по допомогу до родини/друзів; чоловіки, своєю чергою, рідше активують не сімейні мережі [15, р. 6; 12]. Це пояснює ситуації, коли самозвіт про часту самотність схожий, але операційна доступність підтримки – нижча в чоловіків.

Щоби звести попередній метааналітичний огляд у практичну, «керовану» форму, доцільно перейти від загальних висновків до зіставлення регіонів за однаковими індикаторами. Саме для цього подамо результати у вигляді таблиці 1 «Гендерні патерни самотності за регіонами» – у ній зібрано в одному полі ключові показники з ЄС, Великої Британії, США та глобального зрізу й доповнено їх контекстними поясненнями. Такий формат дозволяє побачити не лише «скільки» (рівні самотності), а й «чому» (структура домогосподарств, мережеві практики, вимірювальні інструменти), а також «де саме» гендерні розбіжності проявляються сильніше – у суб'єктивному переживанні чи в об'єктивному дефіциті зв'язків [4; 7; 8; 13; 15].

Важливе значення для розуміння ситуації має також узагальнення профілів ризику.

#### *Узагальнення профілів ризику*

Структура домогосподарства: одинаки та люди, що живуть без партнера, мають стабільно вищі шанси частих відчуттів самотності (EU-LS; ONS) [4; 13].

Вік: у більшості європейських вибірок наймолодші демонструють підвищений ризик; у старших групах ризик теж зростає, але зазвичай пікові значення – серед молоді (EU-LS, ONS) [4; 13].

Доходи/освіта: нижчі доходи та нижча освіта асоційовані з більшою часткою «часто самотніх» або з вищим «соціальним виключенням» (Eurostat; EU-LS) [4; 7].

Гендер: в Європі жінки частіше повідомляють про самотність, але чоловіки частіше мають дефіцит тісних дружніх зв'язків і рідше активують підтримку, що видно з поведінкових індикаторів у США (Pew) [13; 15, р. 6, 12]. Молоді чоловіки мають вищу ймовірність «мережевої порожнечі» й нижчу готовність вербалізувати самотність; молоді жінки частіше повідомляють про емоційну втому і перевантаження комунікацією [3; 15]. У старших вікових категоріях самотність у жінок підсилюється відвідуванням і доглядом працею, у чоловіків – звуженням неформальних зв'язків після виходу на пенсію [16; 19].

Пандемія Covid-19 змінила поля взаємодій: чоловіки втратили можливості офлайн-дружби (зміни в роботі/локальності), жінки – зіткнулися



Гендерні патерни самотності за регіонами

| Регіон/джерело               | Індикатор                    | Патерн                               | Примітки                     |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| ЄС (JRC, Eurostat) [4; 7]    | Single-item «часто самотній» | Жінки $\geq$ чоловіків у низці країн | Вплив доходів/життя наодинці |
| ВБ (ONS) [13]                | Часто/завжди самотній        | Жінки частіше репортують             | Молодь, одинаки              |
| США (Pew) [15]               | Близький друг; підтримка     | Чоловіки частіше без близького друга | Стиль допомоги               |
| Світ (Gallup) [8]            | Дуже самотній                | Розрив невеликий, змінний            | Культурна модерація          |
| Японія (Cabinet Office) [10] | Частота самотності           | Помірні відмінності                  | Політики проти ізоляції      |

з кумулятивним навантаженням догляду і цифровою «втомою підтримки» [3; 6; 12]. Політичні відповіді перейшли до розбудови «місць участі», цифрових містків і зон соціального призначення [2; 12].

Для вимірювання самотності використовують три типи індикаторів: одиничні запитання про частоту/інтенсивність самотності, короткі та повні версії UCLA (3- і 20-пунктові), а також проксі соціальної ізоляції (життя наодинці, дефіцит близьких друзів, рідкісні контакти) [4; 7; 14; 16]. Різні інструменти фіксують різні грані феномену: самотність відображає суб'єктивну невідповідність між бажаними й наявними зв'язками, тоді як ізоляція – об'єктивну бідність мережі [9; 18]. Через це коректніше зіставляти напрям і стабільність гендерних розривів у середині кожного індикатора, а не прямо порівнювати «сирі» рівні між інструментами [4; 7; 12].

У більшості даних спостерігається «перехресна» картина: жінки частіше самозвітують про вищу частоту/інтенсивність самотності, а чоловіки частіше мають мережевий дефіцит (менше близьких друзів, рідше активують підтримку поза родиною) [8; 13; 15]. Ця асиметрія пов'язана з різними «каналами» переживання і комунікації: у жінок ширші «теплі» мережі за умов більшого емоційного та доглядового тягаря, тоді як у чоловіків вузчі довірчі кола та вища стигма звернення за допомогою [12; 14; 16]. Після 2020 року частка «часто самотніх» в Європі зросла, але гендерний розрив варіює між країнами, що вказує на роль контексту й політики [4; 6; 12].

Норми емоційної виразності та стигма впливають на готовність називати самотність своїм ім'ям: чоловіки частіше не афішують суб'єктивні переживання, але демонструють об'єктивний дефіцит довірливих зв'язків; жінки частіше проговорюють емоційний вимір і водночас несуть більший доглядовий тягар [12; 14; 16]. Архітектура мережі має значення: «слабкі зв'язки» (колеги, сусіди, гуртки) – критичний буфер, що часто провисає саме в чоловіків; натомість жінки більше покладаються на «сильні зв'язки», але саме там концентрується емоційна й доглядова праця [12; 18]. Цифрова медіація може як компенсувати дефіцит контактів, так і підсилювати порівняльні ефекти і тривогу видимості, знову ж із відмінностями за віком і статтю [6; 12]. До цього додаються кризові

модератори (епідемії, війна, переміщення), що по-різному зачіпають чоловіків і жінок через розриви мереж і нерівний розподіл доглядових ролей [6; 12].

Міжкрайнові порівняння показують, що соціальна інфраструктура, норми й політика здатні помітно зменшувати розриви та загальний рівень самотності [4; 12]. Практично це означає: поєднувати універсальні рутинні формати участі з гендерно чутливими «налаштуваннями», а науково – гармонізувати індикатори, нарощувати лонгітуди й тестувати соціальні механізми [4; 6; 12; 14; 15].

Нижче подамо практичний набір рішень, спроектований на перетині трьох оптик: мережевої (як розширити та «оживити» слабкі й сильні зв'язки), гендерно-нормативної (як зменшити стигму, доглядове навантаження й бар'єри звернення за підтримкою) та вимірювальної (як коректно відбирати, моніторити й адаптувати інтервенції). Формат орієнтований на університети, роботодавців і громади (місцеві політики).

Універсальна «опорна схема» (для всіх)

1) Швидкий скринінг + маршрутизація.

На вході: single-item «Як часто останні 2 тижні ви почувалися самотніми?».

Для моніторингу: UCLA-3 (квартально), короткий опитник якості зв'язків (3–5 пунктів) і карта мережі (2–3 «іменних генератори»).

Мінімум даних → максимум приватності; обов'язково тестуємо гендерну інваріантність (чи не «косить» інструмент під одну статтю).

2) Принцип 8–12 тижнів.

Більшість групових інтервенцій дають відтворюваний ефект саме в такому «циклі»; плануємо чіткий ритм (1–2 зустрічі/тиждень), ведемо журнал присутності та короткий самозвіт добробуту.

3) Перевага «слабких зв'язків».

Обов'язково вбудовуємо мікроможливості для нових контактів (пари/трійки, ротація місць, обмін «короткими уявленнями»), а не лише інтенсив зі «своїми».

4) Цифрові мости → офлайн.

Чати/розсилки – лише як трамплін до зустрічей (нагадування, безперервність), із правилами доброзичливої модерації та «тихим режимом» у періодах стресу.

5) Мобільність і енергонезалежність.

Вийзні формати, денні «вікна» без світла/інтернету, резервні канали зв'язку (офлайн-дошки оголошень, телефонні «ланцюжки»).

Універсальний рівень – «місця участі» (бібліотеки, клуби, кампуси, робочі спільноти) та соціальне призначення в первинці.

Для зменшення самотності чоловіків (акцент: мережевий дефіцит, стигма звернення) пропонується:

1) Завданнєві клуби («робимо, а не говоримо»).

Майстерні, ремонтні/волонтерські бригади, «спільні проєкти вихідного дня». Ролі прописані (координатор, майстер, новачок). Мета – розширити слабкі зв'язки без тиску «емоційного оголошення».

2) Маршрути-ритуали (ходьба/спорт із модератором).

Фіксований час і лінійка маршрутів 20–30 хв. Кожні 10 хв – зміна співрозмовника. Це знижує соціальну тривожність і дає багато коротких контактів.

3) «Чоловічі майстерні» (аналог Men's Sheds).

Простір з інструментами/матеріалами, де головний «клей» – справа. Додаємо помірну соціальну фасилітацію (правила, безпечні теми, ротація мікрогруп).

4) Менторство «рівний – рівному».

Пара новачок – старший учасник (робота/університет/ветеранський контекст). Це швидко нарощує сильні зв'язки і довіру без формальної психологізації.

5) Повсякденні мікроритуали на роботі.

10-хвилинні «стендапи без звітів», спільні кава-перерви з певною темою, «пари навперемінку» для виконання коротких задач. Ціль – регулярні слабкі зв'язки в робочий час.

Для зменшення самотності жінок (акцент: емоційне виснаження, доглядовий тягар) пропонується:

1) «Перепочинок доглядачки».

Години підміни (волонтер/соцслужба), купони на тимчасовий догляд. Лібералізуємо відчуття «можна піти в клуб/на прогулянку без провини».

2) Клуби інтересів із гнучкою участю.

Дозволені пропуски, опція «півзустрічі», дружній формат «сказала – підхопили». Мета – не показати за нерегулярність, а повернути ритм.

3) Групи взаємодопомоги з м'якою фасилітацією.

Короткі сценарії («я-повідомлення», без токсичного позитиву), чергування ролей: ведуча, хронометристка, хоронителька правил.

4) Мережі коротких підмін («ланцюжки турботи»).

15–30 хв малих послуг (донести, забрати, посидіти з дитиною). Це створює густу сітку слабких зв'язків і зменшує щоденне навантаження.

5) Осередки дому як простори сенсу.

Малі «творчі майстерні» (кулінарія, рукоділля, сад), які регулярно виходять у соціальний обмін (обмін рецептами, міні-ярмарки, клубні дегустації).

Швидкий «дорожній план» на 90 днів (місцева політика)

Тиждень 1–3: оголошення набору, скринінг, навчання фасилітаторів; підготовка безпечних локацій/маршрутів.

Тиждень 4–12: запуск 2 чоловічих і 2 жіночих форматів + 1 універсальний клуб; паралельно – «ланцюжки турботи».

Тиждень 13–15: легкий аналіз (UCLA-3, участь, відкриті відповіді), рішення: що масштабувати/змінити.

Комунікація без стигми: меседжі не про «самотність», а про спільну справу/відпочинок/маршрут.

**Висновки.** 1) Метааналітичний огляд гендерних відмінностей самотності дорослих засвідчує, що найстійкіші гендерні відмінності проявляються не в чисельності взаємодій, а в здатності зв'язків породжувати довіру та взаємність. Жінки частіше артикулярно позначають самотність, чоловіки частіше демонструють «мережеву порожнечу» із зовні достатньою кількістю контактів.

2) Вибір індикаторів для вимірювання самотності конструє картину нерівностей. Потрібні комбіновані метрики, що зводять до купи емоційні, поведінкові та мережеві компоненти, аби уникнути хибних висновків щодо «переваги» однієї статі за ризиками.

3) Дизайн інтервенцій має бути двоступеневий. Універсальний рівень – «місця участі» (бібліотеки, клуби, кампуси, робочі спільноти) та соціальне призначення в первинці. Гендерно чутливий рівень – завданнєві групи й фасилітована експозиція до «слабких зв'язків» для чоловіків; формати «перепочинку» та розвантаження доглядових обов'язків для жінок.

4) Ефективне зменшення чоловічої та жіночої самотності вимагає поєднання трьох оптик. Мережева оптика підкаже, де саме нарощувати зв'язки; гендерно-нормативна – які бар'єри зняти; вимірювальна – як довести, що зміни реальні та порівнювані. Там, де ці три площини працюють разом, повсякденність перетворюється з фону ризику на інструмент належності.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Barreto M., Victor C., Hammond C. et al. Loneliness around the world : Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Nature Human Behaviour*. 2021. № 5. P. 1048–1056. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-020-00997-7>.
2. Campaign to End Loneliness. The Psychology of Loneliness. London, 2020. URL: <https://www.campaigntoendloneliness.org> (дата звернення: 20.08.2025).
3. Daly M., Robinson E. Psychological distress and loneliness in the UK, 2004–2020. *Psychological Medicine*. 2022. № 52 (14). P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291721001088>.
4. European Commission, Joint Research Centre. Loneliness prevalence in the EU. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2023. URL: <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects->

and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/loneliness-prevalence-eu\_en (дата звернення: 20.08.2025).

5. European Parliament. Loneliness – An EU-wide challenge. Brussels : European Parliamentary Research Service, 2021. URL: <https://www.europarl.europa.eu> (дата звернення: 20.08.2025).

6. Eurofound. Living, working and COVID-19. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2021. URL: <https://www.eurofound.europa.eu> (дата звернення: 21.08.2025).

7. Eurostat. People who feel lonely : EU statistics. Luxembourg : Eurostat, 2022. URL: <https://ec.europa.eu/eurostat> (дата звернення: 21.08.2025).

8. Gallup. Over 1 in 5 People Worldwide Feel Lonely a Lot. Washington : DC, 2024. URL: <https://news.gallup.com/poll/646718/people-worldwide-feel-lonely-lot.aspx> (дата звернення: 22.08.2025).

9. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality : A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. № 10 (2). P. 227–237. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.

10. Japan Cabinet Office. Japan's Efforts to Tackle Loneliness and Isolation / National Survey 2024. Tokyo : Government of Japan, 2025. URL: [https://www.cao.go.jp/kodoku\\_koritsu](https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu) (дата звернення: 23.08.2025).

11. Lim M. H., Eres R., Peck C. Loneliness and social anxiety across adulthood. *Journal of Affective Disorders*. 2020. № 274. P. 546–556. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>.

12. OECD. Policies for a Lonelier Society? Paris : OECD Publishing, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1787/3f6f0f1b-en>.

13. Office for National Statistics (UK). Public opinions and social trends, Great Britain : 13 December 2023 to 1 January 2024. London : ONS, 2024. URL: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/publicopinionsandsocialtrendsgreatbritain/13december2023to1january2024> (дата звернення: 24.08.2025).

14. O'Sullivan R., Clark S., McGrane A. et al. Loneliness interventions among adults : A scoping review. *Health & Social Care in the Community*. 2021. № 29 (6). P. 1948–1964. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.13254>.

15. Pew Research Center. Men, Women and Social Connections. Washington : DC, 2025. URL: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2025/01/16/men-women-and-social-connections> (дата звернення: 25.08.2025).

16. Santini Z. I., Jose P. E., Cornwell E. Y. et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020. № 55. P. 839–852. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01805-8>.

17. Surkalim D. L., Luo M., Eres R. et al. The prevalence of loneliness across 113 countries : Systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2022. № 376. e067068. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>.

18. Victor C. R., Pikhartova J. Lonely Places or Lonely People? *The Gerontologist*. 2020. № 60 (3). P. 369–380. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnz114>.

19. What Works Centre for Wellbeing. Loneliness Evidence Review. London, 2021. URL: <https://whatworkswellbeing.org> (дата звернення: 26.08.2025).

20. World Health Organization. Social isolation and loneliness among older people : An advocacy brief. Geneva : WHO, 2021. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 26.08.2025).

Стаття надійшла в редакцію: 25.08.2025

Стаття прийнята: 08.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025