

процесу формування політичної ідентичності студентської молоді є важливим для розуміння динаміки суспільної інтеграції та зміцнення української державності.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-53>

Малімон В. І.,

кандидат наук з державного управління, доцент,

доцент кафедри соціальної психології

Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

САМОТНІСТЬ ЯК ПРОСТІР РОЗВИТКУ: САМОСВІДОМІСТЬ, РЕФЛЕКСІЯ ТА САМООРГАНІЗАЦІЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Самотність дорослої особи може бути як деструктивною, так і ресурсною подією розвитку. На підставі огляду сучасних наукових публікацій обґрунтовано модель, де самосвідомість, рефлексивність і саморегуляція опосередковують зв'язок самотності з благополуччям; сформульовано практичні орієнтири інтервенцій.

Ключові слова: самотність дорослих, самосвідомість, рефлексія, саморегуляція, благополуччя.

Malimon V. Loneliness as a Space for Growth: Self-Awareness, Reflection, and Self-Organization in Adulthood

Summary. Adult loneliness can function both as a destructive condition and as a developmental resource. Based on a review of recent scholarly publications, we propose a model in which self-awareness, reflective functioning, and self-regulation mediate the association between loneliness and well-being, and we outline practice-oriented guidelines for interventions.

Key words: adult loneliness, self-awareness, reflection, self-regulation, well-being.

Самотність у дорослому віці – не лише негативний стан дефіциту зв'язків, а й динамічний простір переосмислення себе та соціальних стратегій. Останні наукові дослідження засвідчують, що суб'єктивне переживання самотності слабко корелює з фактичним обсягом контакту, натомість визначається інтерпретацією часу наодинці та регуляцією емоцій [1; 2; 7]. Відповідно, наукову увагу щодо самотності дорослих людей варто змістити з кількості стосунків на якість рефлексивних і саморегуляційних процесів.

Комплексна (багатовимірна) модель самотності вирізняє щонайменше два пов'язані, але не тотожні конструкти – емоційну самотність (дефіцит інтимної прихильності/близькості) та соціальну самотність (вужчі або фрагментовані мережі належності). Їхні вікові траєкторії різноспрямовані: у молодій дорослості переважають коливання соціальної складової (динаміка мереж, мобільність, становлення професійної ідентичності), тоді як у середній та пізній дорослості зростає значення емоційної самотності (втрати, зміни якості діадних зв'язків). Це зумовлює диференціацію інтервенцій: мережеві та участь-орієнтовані заходи ефективніші при соціальній самотності, тоді як при емоційній – пріоритет мають робота з прив'язаністю, інтимністю та сенсотворенням [3]. Модель «beliefs-about-being-alone» демонструє, що переконання про час наодинці модулюють зв'язок між фактичним перебуванням наодинці та рівнем самотності в повсякденні [7]. Підходи емоційної саморегуляції пояснюють, як щоденні стратегії (соціальні поділи, переоцінка, румінація) пов'язані з флуктуаціями самотності на між- і внутрішньоособистісному рівнях [1]. Нарешті, рефлексивне функціонування (здатність розуміти та інтерпретувати власні й чужі психічні стани) виступає буфером: вищі показники пов'язані з нижчим рівнем суб'єктивної ізоляції, кращим інтегруванням соціального досвіду та меншим ризиком переходу тимчасової самотності в хронічну [2].

Сучасні дані підтверджують тривимірну структуру самотності (соціальна, емоційна, екзистенційна) з віковими відмінностями її компонентів і відмінними корелятами. Екзистенційна складова в ряді аналізів виявляється найближчою до загальної самооцінки «наскільки я самотній», отже саме вона частіше активує глибинні смислові та саморефлексивні процеси, пов'язані з благополуччям [4].

Переконання щодо перебування наодинці системно змінюють емоційні наслідки часу наодинці у повсякденні: негативні переконання роблять зв'язок «час наодинці → відчуття самотності» виразнішим, позитивні – пом'якшують його. Це прямо вказує на роль метакогнітивної самосвідомості (усвідомлення власних установок і внутрішнього діалогу) та рефлексивного функціонування (інтерпретація власних/чужих психічних станів) як механізмів, що трансформують «сирий» соціальний досвід у суб'єктивне благополуччя [6].

Практичні орієнтири інтервенцій

1) Метакогнітивний модуль (переосмислення переконань про «бути наодинці»)

Мета: ідентифікувати та змінити дисфункційні настанови («час наодинці = ознака соціальної неспроможності») на адаптивні («час наодинці як ресурс рефлексії/відновлення»).

Зміст і кроки:

Психоедукація про майндсети самотності (міфологеми, типові хибні атрибуції; короткий скринінг переконань).

Щоденник переконань (2 тижні): «подія – автоматична думка – емоція – поведінка – альтернативна інтерпретація».

Когнітивне переоформлення: формулювання «нейтральних/ресурсних» тверджень, вправи на когнітивну гнучкість.

Очікуваний ефект: зменшення негативної валентності досвіду «сам-на-сам», пом'якшення зв'язку «час наодинці → відчуття самотності» [6].

2) Модуль рефлексивного функціонування (менталізація)

Мета: підвищити здатність розпізнавати та інтерпретувати власні/чужі психічні стани, розрізняти емоційну і соціальну самотність та їхні тригери.

Зміст і кроки:

Картування емоцій/потреб (емоційні карти, шкали інтенсивності потреб).

Аналіз взаємодій: розбір реальних сцен (ABC-модель), відокремлення фактів/інтерпретацій/емоцій.

Розрізнення компонентів самотності (емоційна vs соціальна): типові ситуації, патерни уникання/близькості, смислова робота.

Очікуваний ефект: буферизація дистресу, покращення інтеграції соціального досвіду, запобігання хронізації самотності [4].

Структура і формат інтервенції

Принципи дизайну (evidence-informed):

Активна участь клієнта (вправи під час сесій, обов'язкові міжсесійні завдання).

Міжсесійні взаємодії (короткі письмові/аудіо чек-іни, підтримка в парах).

Компонент спільноти (малі групи: нормалізація досвіду, тренування навичок у безпечному середовищі).

Фасилітація/супервізія (забезпечення якості, запобігання «дрейфу» протоколу).

Дозування та тривалість: 6–10 тижнів; щонайменше 8–12 контактів (індивідуальні + групові) [5].

Висновки. Самотність у дорослому віці слід розглядати не лише як дефіцит соціальних зв'язків, а як динамічний простір конструювання сенсів, у якому якість самосвідомості та рефлексивних процесів визначає траєкторії психологічного функціонування. Багатовимірна структура самотності (емоційна, соціальна, екзистенційна) зумовлює диференційовані механізми впливу на благополуччя та потребує таргетованих інтервенцій, адаптованих до віку й профілю переживання. Ефективна практика має інтегрувати метакогнітивні компоненти, тренування рефлексивності та саморегуляційні протоколи в структуровані програми з активною участю й міжсесійним

моніторингом, визначаючи успіх через зміни медіаторів і стійке поліпшення суб'єктивного благополуччя дорослої людини.

Список використаних джерел:

1. Eldesouky L., Goldenberg A. & Ellis K. Loneliness and emotion regulation in daily life. *Personality and Individual Differences*. 2024. Volume 221. 112566. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112566>.
2. Kirwan E. M., Burns A., O'Suilleabháin P. S., Summerville S., McGeehan M., McMahon J., Gowda A. & Creaven A.-M. Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review. *Adolescent Research Review*. 2024. № 10. P. 47–67. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>.
3. Luo Q., Huang L., Wu N. The relationship between internet use preference and loneliness among college students during COVID-19: The chain mediating effect of online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*. 2022. Volume 13. 1058944. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1058944>.
4. McKenna-Plumley P. E. Conceptualising and measuring loneliness across the lifespan: a multidimensional approach. Doctoral dissertation. Queen's University Belfast. 2023. 385 p. URL: https://pureadmin.qub.ac.uk/ws/portalfiles/portal/582132868/Conceptualising_and_measuring_loneliness_across_the_lifespan.pdf.
5. Morrish N., Choudhury S., Medina-Lara A. What works in interventions targeting loneliness: a systematic review of intervention characteristics. *BMC Public Health*. 2023. № 23. 2214. URL: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-17097-2>.
6. Rodriguez M., Schertz K. E. & Kross E. How people think about being alone shapes their experience of loneliness. *Nature Communications*. 2025. № 16. 1594. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-025-56764-3>.
7. Umagami K. Towards a better understanding of loneliness in autistic adults: examining measurement tools and lived experiences. Doctoral dissertation. IOE, UCL's Faculty of Education and Society. 2023. 411 p. URL: https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10164705/2/07.02.23_Final%20thesis.pdf.