

## **РЕЛЯЦІЙНА САМОТНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ ПІД ВПЛИВОМ ГЛОБАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: ЧИННИКИ, ПРОЯВИ, РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ**

**Малімон Віталій Іванович**

*кандидат наук з державного управління, доцент,  
доцент кафедри соціальної психології,*

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника  
м. Івано-Франківськ, Україна*

У контексті глобальних соціальних трансформацій зазнають істотної перебудови умови, в межах яких доросла людина конструює, підтримує або втрачає значущі міжособистісні взаємини. Соціальна мобільність, зміни у структурі сім'ї, демографічне старіння, поширення одноосібних домогосподарств, міграційні переміщення та цифровізація формують нові параметри співвідношення соціальної близькості й дистанції. За цих обставин трансформуються не лише зовнішні форми соціальної взаємодії, а й самі механізми переживання належності, довіри, емоційної включеності та стабільності міжособистісних зв'язків. Доросла особистість дедалі частіше опиняється в ситуації, коли формальна включеність у професійні, сімейні чи мережеві комунікації не гарантує відчуття психологічної близькості, взаємності та екзистенційної підтримки.

У такому аналітичному просторі реляційна самотність постає не як кількісний дефіцит контактів, а як суб'єктивно переживаний брак взаємності, значущості та емоційної насиченості зв'язку, що виникає внаслідок неузгодженості між потребою особистості в близькості та трансформацією соціальних умов її реалізації [1, р. 133]. Її сутність полягає у розриві між очікуваною якістю міжособистісної взаємодії та реально доступними формами соціального контакту. Ідеться не стільки про соціальну ізолюваність у вузькому поведінковому значенні, скільки про дефіцит таких стосунків, у межах яких особистість може переживати визнання, емоційну безпеку, підтримку, взаєморозуміння та підтвердження власної значущості для Іншого. Саме тому реляційна самотність може посилюватися навіть за умов зовнішньо інтенсивної комунікації, розгалужених соціальних ролей або високої цифрової присутності.

Сучасна англомовна наукова література [1–5] переконливо показує, що соціальний зв'язок є не периферійним, а базовим чинником

психічного і фізичного здоров'я. Узагальнення новітніх даних демонструє: дефіцит соціального зв'язку пов'язаний із вищими ризиками серцево-судинних захворювань, інсульту, передчасної смертності, а також із погіршенням психічного благополуччя; водночас значення мають не лише об'єктивна ізоляція, а і суб'єктивне переживання самотності [2, р. 312–316]. Особливо важливо, що, за даними J. Holt-Lunstad, об'єктивна ізоляція частіше сильніше корелює з фізичними наслідками, тоді як самотність має потужніший зв'язок із психічним здоров'ям, що робить реляційний вимір самотності ключовим для психологічного аналізу дорослості [2, р. 315–316].

Серед ключових чинників реляційної самотності дорослих доцільно виокремити як макросоціальні, так і індивідуально-психологічні детермінанти. До макросоціальних належать нестабільність суспільного середовища, економічна невизначеність, вимушена або добровільна мобільність, послаблення традиційних форм спільнотності, зміна нормативних уявлень про сім'ю, партнерство та дружбу, а також переорієнтація комунікації в цифровий простір. Водночас на індивідуально-психологічному рівні вагому роль відіграють попередній досвід міжособистісних стосунків, стиль прив'язаності, рівень довіри до інших, комунікативна компетентність, здатність до емоційної саморегуляції та особливості інтерпретації соціальних ситуацій. Сукупна дія цих чинників зумовлює формування специфічного досвіду, за якого людина може залишатися соціально включеною, але водночас переживати дефіцит справжньої близькості, взаєморозуміння та емоційного резонансу.

Особливу увагу слід звернути на те, що реляційна самотність не завжди має зовнішньо очевидні форми. У багатьох випадках вона приховується за соціально схвалюваною активністю, професійною успішністю, насиченим інформаційним обміном або підтриманням багатьох поверхневих контактів. Саме тому її діагностика ускладнюється тим, що об'єктивні показники соціальної включеності не відображають реальної якості переживаних зв'язків. Для дорослої людини суттєвим є не лише сам факт присутності інших у соціальному просторі, а можливість бути почутою, визнаною, емоційно підтриманою та прийнятою у своїй унікальності.

Емпіричні дані з 17 європейських країн істотно конкретизують розуміння самотності як психосоціального феномену, чутливого до структурних нерівностей сучасного суспільства. Вторинний аналіз European Social Survey показав, що у 2006–2015 роках загальна зважена поширеність самотності зменшилася з 30 % до 27%, причому це зниження було статистично значущим як для чоловіків, так і для жінок. Проте така позитивна динаміка не була рівномірною, оскільки

стабільно високі ризики зберігалися серед осіб з інвалідністю та представників мігрантських груп першого і другого покоління [3, р. 1680–1682, 1690–1691]. Це свідчить про те, що реляційна самотність дорослих формується не лише під впливом індивідуального досвіду, а й унаслідок нерівномірного доступу до соціального включення, підтримки та значущих форм взаємодії.

Водночас на рівні повсякденного міжособистісного досвіду вирішального значення набуває не кількість зв'язків, а їхня якість. За даними J. Norlin та співавт. [4] саме якісні параметри взаємин краще пояснюють переживання самотності, ніж чисельність соціальної мережі. Наявність партнера, емоційно близькі стосунки з дітьми та переживання соціальної підтримки асоціюються зі зниженням самотності, тоді як конфліктність взаємин і дефіцит близькості підвищують її рівень [4, р. 1198–1200, 1206–1208].

Отже, реляційна самотність дорослих виникає насамперед там, де взаємодія втрачає характеристики взаємності, довіри, прийняття та емоційної насиченості.

Окремої уваги в аналізі реляційної самотності потребують ресурси її подолання. Сучасні наукові підходи дедалі більше зміщують акцент із кількісного розширення соціальних контактів на розвиток резильєнтності, зміцнення підтримуючого соціального середовища та відновлення значущих міжособистісних зв'язків. Ідеться не про просте збільшення числа взаємодій, а про формування таких умов, за яких особистість здатна переживати взаємність, підтримку, прийняття та емоційну безпеку у стосунках. За даними огляду A. Wister та співавт. [5], послабленню самотності сприяють чотири взаємопов'язані напрями: самоефективність у подоланні ізоляції, гнучке коригування соціальних очікувань, підтримуюча роль соціального середовища та резильєнтність як медіатор між самотністю й психічним здоров'ям.

Таким чином, подолання реляційної самотності дорослих забезпечується сукупністю взаємопов'язаних ресурсів, серед яких провідне місце належить якісним близьким стосункам, сприйнятій соціальної підтримки, психологічній стійкості особистості, а також спільнотним та інституційним практикам соціального включення [4; 5].

Отож, реляційну самотність дорослих доцільно трактувати як складний соціально-психологічний феномен, що формується на перетині структурних суспільних змін, нерівності доступу до підтримки, якості міжособистісних взаємин та індивідуальних адаптаційних ресурсів. Її осмислення лише як приватного емоційного переживання є недостатнім, тоді як більш продуктивним є підхід, що розглядає самотність як маркер стану соціальних зв'язків у суспільстві. Відповідно, ефективна відповідь на це явище має

передбачати одночасне зміцнення резильентності особистості, розвиток підтримуючих соціальних мереж і вдосконалення політик соціального включення.

### Література:

1. Passarelli-Araujo H. The demography of loneliness: Rethinking social connections in population research. *Demographic Research*. 2026. Vol. 54. Art. 5. P. 133–158. URL: <https://www.demographic-research.org/volumes/vol54/5/54-5.pdf> ; DOI: <https://doi.org/10.4054/DemRes.2026.54.5>.

2. Holt-Lunstad J. Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*. 2024. Vol. 23. No. 3. P. 312–332. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39279411> ; DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.21224>.

3. Amendola S., von Wyl A. Trends in loneliness in 17 European countries between 2006 and 2015: A secondary analysis of data from the European Social Survey. *Journal of Health Psychology*. 2025. Vol. 30. No. 7. P. 1680–1697. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13591053241278473> ; DOI: <https://doi.org/10.1177/13591053241278473>.

4. Norlin J., McKee K.J., Lennartsson C., Dahlberg L. Quantity and quality of social relationships and their associations with loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*. 2025. Vol. 29. No. 7. P. 1198–1208. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2025.2460068#abstract>. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2025.2460068>.

5. Wister A., et al. Resilience applications to social isolation and loneliness in older adults: a scoping review to develop a model and research agenda. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13. Article 1589781. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1589781/full> ; DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1589781>